



Dossier

L'art-thérapie entre dans les hôpitaux

*De plus en plus de médecins en sont convaincus: le processus créatif est une **aide précieuse à la guérison**. Et intervient désormais dans des domaines aussi variés que l'autisme, l'obésité et les naissances prématurées.*

Texte: Patricia Brambilla **Photos:** Nicolas Righetti/Lundi13

L'art peut-il aller là où la psychanalyse et les approches classiques piétinent? C'est tout le pari de l'art-thérapie, concept né aux États-Unis dans le tourbillon exploratoire des années 1960. Que ce soit par la danse, la musique, la sculpture, le modelage ou le dessin, le processus créatif est mis en valeur pour soulager les maladies chroniques et psychosomatiques. «Quand les mots ne peuvent plus suffire, l'art-thérapie permet au patient de s'exprimer de façon indirecte. Apprendre que l'on a un diabète, c'est difficile. Mais avoir une approche globale aide à aller mieux, à accepter l'inacceptable et à se motiver tous les jours», avance Alain Golay, diabétologue aux HUG et président de la Fondation Art-thérapie à Genève depuis dix ans.

Ce médecin, peintre et violoniste à ses heures, en est convaincu: l'art participe activement à la guérison, à tous les âges, y compris dans le secteur pédiatrique. Et peut intervenir dans un grand nombre de pathologies: cancer, transplantation, obésité, mais aussi troubles mentaux, bipolarité, Alzheimer, dépression, etc. À chaque fois, l'expression artistique peut aider à comprendre, connaître, accepter et mieux

prendre soin de soi.

Plus encore, les thérapies par la création servent à ouvrir des portes, à débusquer, l'air de rien, des émotions enfouies: «Elles sont souvent des révélateurs de problèmes latents, qui peuvent ensuite être traités par des psychothérapies traditionnelles. Mais il est primordial que l'art-thérapie soit toujours intégrée à une approche médicale et non pas proposée comme une approche isolée», poursuit Joseph Laimbacher, médecin à l'Hôpital de l'enfance de Saint-Gall, qui travaille avec des art-thérapeutes depuis un quart de siècle.

Professionnalisation de l'art-thérapie

Ainsi, en vingt ans, l'art-thérapie a fait du chemin, a évolué, elle s'est structurée et légalisée. «Il existe aujourd'hui plusieurs écoles de formation, qui délivrent des diplômes dans ce domaine et les praticiens sont désormais formés comme des psychothérapeutes», poursuit Alain Golay.

Si les résultats scientifiques sont balbutiants, la recherche fondamentale dans le domaine étant encore à ses débuts, certaines études sont prometteuses: ainsi,



le traitement de l'obésité par la danse-thérapie augmenterait la perte de poids (de 5 à 6 kg pour le groupe suivi contre 1 à 2 kg → pour les autres). De même en néonatalogie, des bébés prématurés sortiraient plus tôt des couveuses grâce à la musicothérapie.

Le parent pauvre de la médecine

Une chose est sûre: l'art-thérapie gagne du terrain, même si, en Suisse, elle reste le parent pauvre de la médecine. «La Fondation a commencé avec six hôpitaux, aujourd'hui, on travaille avec douze établissements hospitaliers, dans les trois régions linguistiques. Mais le problème reste le remboursement des soins», souligne Eleonore Gruffel, directrice de la Fondation Art-thérapie. Les hôpitaux prennent effectivement en charge une partie des coûts, à un pourcentage variant de 20 à 60%, le reste étant financé par la fondation. Quant aux assurances maladie, elles ne reconnaissent pas encore ce traitement complémentaire. «Parce que c'est de la *slow medicine*, elle va à l'encontre de la tendance actuelle qui favorise l'ambulatoire et restreint la durée des soins... Mais les coûts de la santé seraient divisés par quatre si on l'intégrait davantage!», observe Alain Golay, qui reste malgré tout optimiste. «Les sciences de la psychologie et de la nutrition ont eu besoin de temps pour s'imposer. Ce sera pareil pour l'art-thérapie.» MM

En chiffres

2008

date de la création

de la Fondation Art-thérapie, par Charlotte Leber, avec six hôpitaux partenaires, dont le CHUV à Lausanne et les HUG à Genève.

20 000

patients

ont été soutenus en dix ans.

22

thérapeutes

ont été engagés par la Fondation.

770 000

francs de budget annuel, entièrement financé par des donateurs.

Sources:
<https://arttherapie.org/fr/>



*Pour Solange Muller,
la danse permet de
renouer le dialogue
avec son corps.*



Danse et obésité

«Danser débloque parfois des émotions intenses»

Solange Muller,

danse-thérapeute à Genève, 63 ans

Sa formation, elle l'a suivie en Australie et aux États-Unis, parce qu'il y a trente-cinq ans, l'art-thérapie n'existait pas en Suisse. Les cheveux grisonnants, mais le regard bleu intact, Solange Muller s'est très vite passionnée pour le corps en mouvement comme outil d'expression et de guérison. Cette danseuse et actrice de théâtre professionnelle a donc amené l'art-thérapie d'abord en milieu carcéral, puis en institution psychiatrique. Et travaille aujourd'hui à Genève au service d'enseignement thérapeutique pour les maladies chroniques des HUG, ainsi que dans le programme «Contrepoids famille».

«L'obésité génère des maladies chroniques, comme le diabète, mais peut aussi être le révélateur de problèmes plus graves, comme la dépression, la maltraitance, l'abus.» Quand la problématique touche toute la famille, c'est tout le groupe qui vient en consultation. «On soigne, on stimule la partie saine de la famille, parfois sur deux ou

trois générations.» Par la danse improvisée, l'idée est d'améliorer les relations, d'apprendre à écouter et à créer ensemble.

Mais aussi à retrouver l'estime de soi.

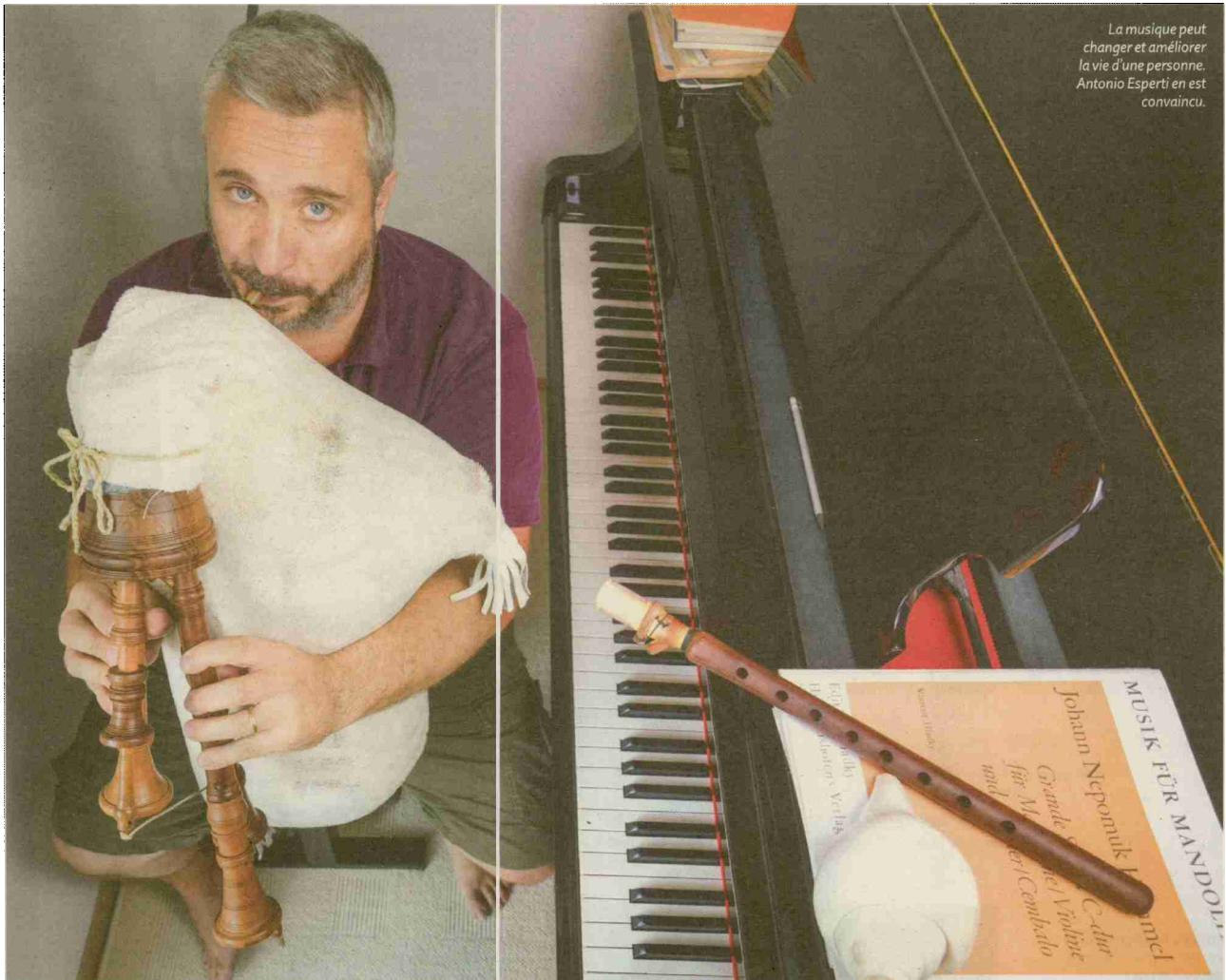
«Une personne en surpoids se déplace et se perçoit comme une masse gênante. Il faut l'amener à avoir une autre représentation d'elle-même, pour que chaque partie de son corps soit à nouveau vivante.» La danse, c'est du mouvement qui va, par la pensée et l'émotion, imprimer d'autres circuits sur le plan neuronal. «Ce n'est pas qu'une question de gymnastique, c'est parfois une émotion intense qui est bloquée.»

Danser suffit-il à retrouver un poids normal?

En tout cas, cela participe à la perte de poids dans sa tête. «Se focaliser sur la nourriture ne sert à rien, parce que l'obésité dépasse le cadre de la diététique. C'est une maladie avec de vraies souffrances, qui nécessite une approche interdisciplinaire.» Si un régime adéquat est primordial, il s'agit aussi de renouer le dialogue avec ce corps qui parle, raconte et ne ment pas.

«Les femmes qui souffrent d'obésité la transmettent

souvent à leurs enfants. Pour éviter les familles bypass gastrique sur plusieurs générations, il faut multiplier les stratégies. Danser soigne et guérit, c'est certain. Parce que cela permet d'exprimer l'inexprimable.»



La musique peut
changer et améliorer
la vie d'une personne.
Antonio Esperti en est
convaincu.

Musique et autisme

**«On utilise la voix, des sons
ou même le silence pour
construire un lien avec la
personne en souffrance»**

Antonio Esperti,

musicothérapeute à Lausanne et Échallens, 45 ans



Il a deux cordes à sa vie: la musique et la pédagogie. Une formation de clarinettiste et une autre en sciences de l'éducation. Originaire des Pouilles, dans une famille de musiciens, Antonio Esperti s'est très vite passionné pour autre chose: la passerelle que construit la musique entre les êtres. Plus encore, la possibilité d'atteindre, par le langage sonore, les lieux inexprimés de la souffrance. Après des études en art-thérapie à Rome, il collabore avec des patients en asile psychiatrique, dans le cadre d'ateliers musicaux. Depuis huit ans en Suisse, Antonio Esperti travaille aujourd'hui avec tous les âges de l'autisme: enfants, adolescents, adultes atteints d'un trouble du spectre autistique, mais aussi des adolescents en rupture (Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescents du CHUV) et des personnes atteintes de handicap mental.

«**En musicothérapie, on n'utilise pas forcément** des instruments, mais aussi la voix, des sons, des bruits ou même le silence pour accéder, construire un petit lien avec la personne en

souffrance.» Jeux de regard, grimaces, et surtout longues séances d'observation sont nécessaires au préalable. «Les personnes qui sont dans le non-verbal doivent s'inventer un univers sonore, une stratégie de survie. Elles développent souvent des sons gutturaux, labiaux, des vibrations. À moi de les reconnaître et de les utiliser sans entrer dans le mimétisme. Je dois rester curieux et respectueux de leurs compétences, que je considère comme de l'art ou de la musique brute.»

Peu importe la pathologie, au fond, l'accompagnement en musicothérapie est différent pour chaque personne. Parce qu'il y a derrière chacun un univers particulier, une extrême sensibilité et souvent un enfermement, physique et mental, de longue durée. Qu'il faut entrouvrir par un patient chemin de confiance et d'écoute. «Le but est de valoriser les compétences expressives et musicales que chacun a au fond de lui, pour que la personne ne reste pas seule dans sa souffrance, son discours, sa narration, mais parvienne à la

transformer en richesse esthétique et relationnelle.»

Comme ce patient qui demeurait confiné dans sa chambre depuis des années. Il ne voulait pas en sortir, se cachait derrière un coussin, tolérait à peine les visites. Mais qui, par un jeu de mimiques et de sons labiaux, «toujours en do majeur», a fini par accepter de sortir et d'aller chaque fois un peu plus loin, jusqu'à atteindre la grande salle de musique. «Aujourd'hui, après trois ans et demi, nous jouons ensemble, lui au piano, moi à la clarinette. Je lui propose d'autres tonalités que le do majeur... une façon de le faire sortir de sa bulle sonore et de ses habitudes.»

Si la musique guérit? Antonio Esperti en est convaincu. «Elle peut changer et améliorer la vie d'une personne. Avec le temps, on arrive à des liens très forts, à se relancer des phrases mélodiques, à transformer des expériences de vie en quelque chose de beau.» →



Musique et bébés

«Le chant et la musique peuvent aider au développement des prématurés»

Manuela Filippa, musicothérapeute à Genève, 42 ans, et Joana Sa De Almeida, médecin-chercheuse en pédiatrie à Genève, 27 ans



Antonio, 37 semaines, entouré de la doctoresse Joana Sa De Almeida, sa maman (au centre) et la musicothérapeute Manuela Filippa (à droite).

Il est des projets qui se passent dans des milieux feutrés. C'est le cas de la recherche menée en néonatalogie aux HUG depuis 2011. Sous la loupe: les effets de la musique sur les prématurés. Une recherche unique en Suisse puisque, habituellement, on travaille avec le répertoire classique, alors qu'ici, on expérimente une création originale d'Andreas Vollenweider, composée sur mesure pour les nourrissons. «À la 40^e semaine, le cerveau d'un prématuré n'arrive pas au même stade de développement qu'un bébé né à terme. Le

but est de prouver que la musique peut apporter des bénéfices sur les connexions neuronales et aider au développement du cerveau des prématurés, particulièrement sensible au troisième trimestre», lance Joana Sa De Almeida, médecin en neurosciences à l'Hôpital des enfants de Genève.

Dans les couveuses, une trentaine de prématurés (nés entre 24 et 32 semaines) écoutent donc trois fois par jour, pendant huit minutes, les variations douces du musicien. Coiffés d'un bonnet avec écouteurs, les bébés

baignent dans un tissu sonore envoûtant, composé de harpe, clochette et flûte indienne, qui aide à structurer les différents moments de la journée.

En parallèle, on observe aussi les effets de la voix maternelle, domaine de prédilection de Manuela Filippa, musicothérapeute et docteur en psychologie du développement: «Mon rôle est de faire participer davantage les parents et de voir si la voix de la mère a aussi une incidence sur le développement cognitif du bébé.» L'idée est donc d'enregistrer la mélodie de la flûte, chantée par la mère, et de réaliser un montage audio en collant la voix sur le fond sonore. Et si la mère ne sait pas chanter? «En musicothérapie, il n'y a pas de chant faux, le timbre et le rythme maternels comptent tout autant. Mais pour la recherche, nous devons être rigoureux. J'ajuste parfois la note sur l'enregistrement, car il est important que la ligne mélodique de la voix soit identique à celle de l'instrument.»

À partir de la 33^e semaine et jusqu'au terme, les prématurés sont donc suivis de près, la période d'intervention sonore devant être validée par un IRM du cerveau. «Cela nécessite toute une infrastructure. Il faut une couveuse spéciale, qui résiste aux champs magnétiques. Mais le bébé ne risque rien», rassure Stéphane Sizonenko, médecin-adjoint du Service développement et croissance des HUG.

Les résultats ne sont pas en-

Datum: 03.09.2018



Gesamt

Migros-Magazine Gesamt
8031 Zurich
058/ 577 12 12
<https://www.migrosmagazine.ch/>

Medienart: Print
Medientyp: Publikumszeitschriften
Auflage: 503'577
Erscheinungsweise: wöchentlich



Seite: 10
Fläche: 294'861 mm²

Auftrag: 3005687
Themen-Nr.: 536.013

Referenz: 70756488
Ausschnitt Seite: 8/8

core publiés, mais les études en cours laissent envisager que les prématurés qui ont bénéficié de la musique ont un fonctionnement cérébral plus similaire à celui d'un bébé né à terme. Une perspective pour les 8,7% de nourrissons qui naissent chaque année trop tôt en Suisse. MM