

LA GAZETTE DES THÉRAPIES MÉDIATISÉES



N° 12



<< *L'esprit coopératif !* >>



décembre 2018 - janvier 2019

SOMMAIRE

✓ L' Édito	Page 3
✓ Le mot de la rédaction	Page 4
✓ La page du jour	Page 6
✓ De l'art dans les musées à l'art thérapie	Page 7
✓ Les journées du patrimoine 2018	Page 9
✓ Où en sommes-nous du carnaval ?	Page 12
✓ Ouverture : Mon engagement citoyen !	Page 14
✓ Création d'un calendrier 2019	Page 15
✓ Une nouvelle association	Page 17
✓ Mon rôle d'interprète	Page 18
✓ La page des poèmes	Page 19
✓ Le mot de la fin	Page 20

La gazette vous est présentée par :

- L'équipe de rédaction des usagers : Carine, Eliane, Serge, Saliah, Auderée, Marie - Louise.

- Jean-Marie JANKOWIAK Infirmier et Art - thérapeute, animateur de l'activité.

- Eric BEX pour la reprographie.



L'EDITO



L'esprit de coopération

On connaît l'esprit de géométrie, celui des ingénieurs ou des architectes. L'esprit de finesse, lui, s'intéresse à la sensibilité, à l'empathie, à la subtilité dans les rapports sociaux. L'esprit de coopération définit un mot magique. Les idées que véhicule le mot de coopération comprennent l'entraide, le compagnonnage, les échanges de savoir, la solidarité et la bienveillance. Ces idées expriment de belles qualités humaines. L'esprit de coopération englobe une vision plus large. Un esprit traduit un mouvement dynamique qui propose de se mettre à plusieurs, de former une équipe, d'accepter conseil ou une aide. Ceci permet de dépasser des enjeux individuels et fabrique un collectif. Cet esprit n'est pas inné. Dans un monde où la performance et l'individualité sont souvent données en exemple, l'esprit de coopération doit s'apprendre et se transmettre.

Comment s'apprend-t-il ? Les ateliers d'expression, les lieux de créativité médiatisée, représentent par définition les sites privilégiés où l'esprit de coopération doit se déployer. Ce sont des lieux et des moments de partage d'idées, de renforcement de l'inspiration, d'expression d'émotions ou de sentiments. Cette médiatisation ne peut qu'être favorisée par cet esprit de coopération qui entre les participants d'un atelier autorise les conseils, les remarques et les suggestions. Souvent dans les ateliers d'expression l'ambiance détendue, le fait d'encourager la créativité réduit les barrières interhumaines et autorisent des échanges plus simples, plus détendus, plus égalitaires.

L'esprit de coopération représente aussi une des forces, en psychiatrie on parle aussi de pulsion, qui anime la démocratie sanitaire. Derrière ces mots se dévoilent la notion du partenariat entre soignants et soignés, l'idée que des patients puissent être partenaires, experts. Ceci pour encourager un soin plus à l'écoute, plus participatif, plus humain. Il s'agit d'une créativité dans le dispositif sanitaire, l'esprit de coopération doit se mettre à son service.

La coopération reste plus que toujours d'actualité. L'esprit de coopération doit animer les dispositifs de soins et tous ceux qui y participent, soignés, soignants, en un mot êtres humains cherchant à faire au mieux.

Professeur Laurent SCHMITT

Président de la CRSA, Commission Régionale

des Soins et de l'Autonomie.

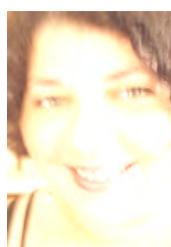


LE MOT DE LA RÉDACTION



Carine

L'esprit coopératif ? Une attitude, un état d'esprit qui selon moi devrait être inculqué dès le plus jeune âge. Ça ne fait pas hélas partie de notre société. Pourtant ce n'est que lorsque nous avons l'occasion de rencontrer la générosité que nous pouvons envisager un autre chemin. Apprendre, échanger, donner, transmettre devrait être une devise !



Saliah

Chaque esprit qui s'exprime en tant qu' « être » et qui coopère à un devenir commun est quelque chose d'unique à vivre, comme dans cet atelier où chaque personne partage ses savoirs, ses connaissances, dans un respect mutuel !



Jean-Marie

Un projet comme la gazette ne peut se porter seul, l'esprit coopératif est indispensable. Il se vit à chaque instant par le partage des tâches et l'entraide, il s'oppose à la compétition individuelle. Ainsi Chaque personne peut expérimenter et assimiler en toute quiétude des valeurs telles que, l'équité, la responsabilité, la solidarité, l'altruisme, la transparence, l'initiative de groupe, l'honnêteté, véritables ferments propices à la réintégration, à la resocialisation et à la réhabilitation de la personne.

L'esprit coopératif nous rend chaque jour plus efficace et plus fort face aux détracteurs de tout bord, nul doute que la gazette poursuivra sa route durant de longues années !



Audérée

L'esprit collectif (dérivé de « coopératif »), je ne suis pas sûre de l'avoir, ou de le mettre en pratique (dans la gazette). La solidarité et compagnie... ; je n'ai actuellement pas à donner, je ne peux être altruiste.

Mais oui, il est important et nous permet de nous élever ensemble ; d'aller plus loin qu'un individu seul le pourrait. Et au pire, permet de survivre, dans un moment d'extrême urgence... Une question de vie ou de mort, parfois. Sans cela, ce serait la jungle, la loi du plus fort dans l'état de pure nature.





Marie-Louise

Pour moi l'esprit coopératif, c'est mettre mes acquis, mes connaissances, au service de la communauté, de mon entourage, des ateliers, afin que chacun puisse en profiter et transmettre à son tour.

L'esprit coopératif consiste aussi à me nourrir de l'expérience des autres et qui fait de moi, qui je suis aujourd'hui !



Éliane

Ici, si les gens ne coopéraient pas, je crois que je serais une loque. Parler, échanger, cela me fait du bien et ça me cultive !



Serge

Sans coopération nous ne pourrions pas faire grand chose, je peux prendre plusieurs exemples : Une guerre sans allié, des syndicats sans ouvrier, des sportifs sans entraîneur, pour finir et qui me concerne, des ateliers médiatisées avec des usagers sans soignant... quel en serait le résultat ???



LA PAGE DU JOUR

Par Eric

« La coopération d'une équipe autour de la cathédrale d'Albi »

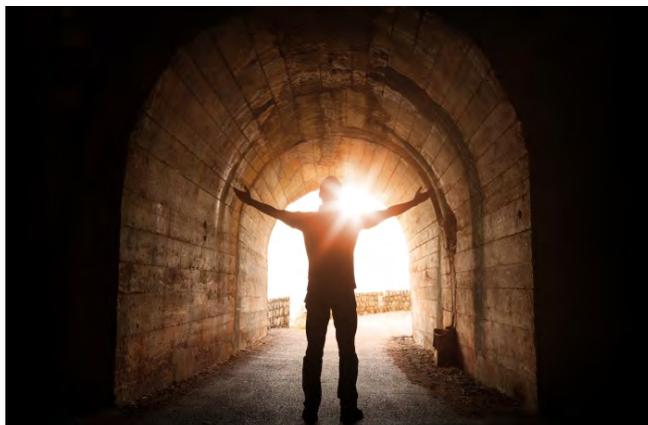


Lors des ateliers médiatisés nous sommes amenés, à nous entendre, à nous entraider, à être solidaire, à former un collectif pour pouvoir réaliser une œuvre en commun. Ce fut le cas quand nous avons voulu représenter sur un format 1m x 1,20m « La cathédrale Ste Cécile », vue de la rive nord du Tarn, à hauteur du pont vieux, sous un ciel radieux ! (Projet sésame gazette N°11). C'est cet état d'esprit que j'ai voulu représenter sur mon dessin.



DE L'ART DANS LES MUSÉES A L'ART-THÉRAPIE

Par Jean-Marie JANKOWIAK



Le *XIX siècle* marque un *tournant décisif* quant à la prise en charge des aliénés. Outre l'humanisation des espaces asilaires, la formation des personnels soignants, *on s'intéresse* de plus en plus *aux expressions créatrices des patients*, dans lesquelles *la folie semble exprimer une part de génie*. Au cours de ce siècle *quelques aliénistes* dont Benjamin Pailhas, Césaire Lombroso, Auguste Marie...*débutent des collections*. Cette nouvelle vision de la maladie trouve peu à peu sa place *dans des musées* sans pour autant anticiper un lien possible avec les générations futures, l'innovation et la créativité permanente. Ci et là quelques vestiges demeurent, iconographies d'un passé lointain dépourvu de toute possibilité thérapeutique, on ne parle plus dans ces musées qu'à titre posthume, la vie s'est arrêtée !

Pourtant ce lien entre le passé et le présent est tout à fait possible, voire souhaitable, les suites à donner sont évidentes, c'est ce que l'art-thérapie se propose de rétablir.

L'art-thérapie fut forgée aux Etats Unis dans les années trente par *Margaret Naumburg* et ce concept est apparût *en France dans les années soixante*. Autrefois les œuvres de patients témoignaient essentiellement de leurs capacités de résilience vis à vis de l'exclusion, du confinement, de la perte de liberté, de la solitude. De nos jours la réalité sociale a modifié la donne. De fait comme le disait *Jean-Luc SUDRE* :



« Par l'art-thérapie le patient peut ainsi, sans risque de maîtrise, d'anéantissement et de jugement :

- Laisser émerger l'impensable (parfois à son insu), tisser et relier émotions et représentations en un nouveau canevas.
- Percevoir des sensations, des émotions et des images...
- Découvrir et exercer ses habiletés motrices
- Exprimer, dire son mal-être, ses soucis, sa souffrance autrement que par des paroles
- S'exposer à couvert par des productions porteuses de sens... ».

Nous sommes passés en quelques années de l'*image mortifère de l'art des malades mentaux muséifiée depuis le XIX siècle* et ce jusqu'à l'art brut de DUBUFFET à une *art-thérapie vivante* où l'exposition est désormais un projet à venir, mais aussi où de nouvelles missions toutes aussi passionnantes se profilent telles que la *resocialisation*, la *réhabilitation* et la *réinsertion sociale* des personnes et dans lesquelles l'art-thérapie à toute sa place.





ÉLIANE :

« J'ai été très heureuse pour la première fois, de participer à ces journées, fière d'exposer mes œuvres. Je pense que c'est important de faire connaître ce que l'on fait, d'échanger avec d'autres personnes. Mon problème c'est que je ne trouvais pas toujours les mots pour parler de mon travail, mais j'ai été félicitée plusieurs fois pour mon « colibri », une artiste m'a même proposée de me l'échanger contre une de ses toiles ! »

CARINE :

« Très belle salle d'exposition. Il faut continuer à rassembler les artistes que nous sommes dans nos diverses spécialités. L'investissement des participants et l'ouverture d'esprit des visiteurs ont été au rendez-vous. Plus de diffusions en dehors du Bon Sauveur pourraient motiver pour une autre forme de reconnaissance. Quelques unes de mes œuvres ont été appréciées, cela me conforte dans la continuité de l'apprentissage avec de bons conseils pour AVANCER ! »

SALIAH :

« Je trouve cette idée géniale de pouvoir exposer et échanger avec des personnes inconnues. C'était pour moi une première difficile car je ne m'étais pas assez préparée oralement pour parler de mon travail, mais il y a un début à tout. En tout cas ce travail à la fois collectif et individuel en jette, cela valait le détour !!! »

MARIE-LOUISE :

« Ce fut l'effervescence pendant 48h, nous étions peu nombreux pour préparer cette journée, j'ai fini les jambes en coton ! Mais le week-end la récompense était au rendez-vous de par la bonne humeur, la convivialité, une saine curiosité et le bonheur que j'ai éprouvé à partager avec le monde extérieur. Je note que plus de visiteurs ont signé le livre d'or cette année ! »



AUDERÉE :

« Je n'ai pu être présente lors de ces journées, mais j'y avais laissé quelques unes de mes œuvres. Je ne cherchais pas à les mettre en valeur, mais je les ai sans doute exposées égoïstement, juste pour être là, une autre manière d'exister.

Je me rappelle du Pré-avis de Man Ray, à la dernière exposition que j'ai vue. « *Cette exposition ne s'adresse pas au grand public, même pas à un petit nombre (...) « mais » offerte par une personne à une seule autre personne (...).* ». Ce Préavis m'avait interpellée, j'y avais trouvé une part de génie, d'originalité. Alors si en plus une de mes œuvres apporte un peu de bien-être, de positif c'est la cerise sur le gâteau. Elles n'ont pas pour vocation de transmettre un quelconque message et je n'ai aucune prise, emprise, à avoir ou envie d'avoir, sur ce qu'elles deviennent dans le regard de cet autre qui s'y arrête !

JEAN-MARIE :

Nous fûmes peu nombreux à nous investir, cela nous a demandé de l'énergie. La réussite étant au rendez-vous, nous avons pu dépasser nos propres ressentiments.

Au fil des années les usagers ont acquis une expérience de ces journées et c'est sans complexe qu'ils reçoivent les visiteurs, présentent leur travail et celui de leurs camarades absents. Je surprends parfois dans leur regard une certaine fierté et de l'amusement quand quelques visiteurs s'arrêtent et s'extasient devant leurs créations !





L'exposition c'est par là !



Une vue d'ensemble



Des visiteurs toujours aussi attentifs



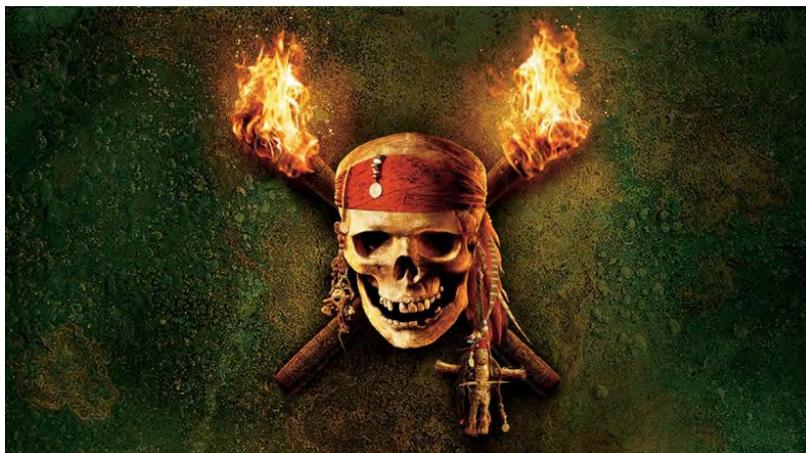
La table sculptée de Carine



L'APAPA toujours disponible !



OÙ EN SOMMES-NOUS DU CARNAVAL ?



Depuis Mars 2018 l'équipe est au travail. Pour mémoire, la construction d'un char nécessite quelques milliers d'heures en plus des autres activités. Il faut arriver à harmoniser le tout sans pénaliser qui et quoi que ce soit. Cela sous-entend un esprit coopératif associé à une part de don de soi sans laquelle cette création annuelle serait impossible à réaliser.

Le socle prend tournure, nous avons commencé à créer l'effet de roche qui rappellera les falaises sur lesquelles les vagues viennent s'écraser.

Le pirate quant à lui retrouve ses couleurs sous les doigts experts de *Serge*, *Eliane* et *Marie-Louise* qui se relaient sans relâche depuis plusieurs mois.

Avec *Abderrahim* et *Isabelle* d'autres patients s'activent à la création d'un perroquet et d'un cocotier

Vu la grandeur du modèle nous procédons par modules que nous assemblerons au dernier moment avec l'aide des ateliers du Bon Sauveur.

Fin décembre 2018 nous devrions voir émerger « l'île au trésor », laissant pour 2019 juste quelques petites finitions qui sublimeront notre char.





Serge bichonne son pirate, un sacré bougre de plus de 2m de haut ! Mais qu'a-t-il fait de la tête ?



Ah ! La voici pas tibulaire mais presque ! Qui est-ce qui disait ça ?



Voici le coffre du trésor sur son île, nous avons commencé à créer l'effet de la roche ! Plusieurs modules qu'il nous faudra assembler avec l'aide des ateliers. On devrait bien atteindre une fois monté les 4,5m de hauteur !



MON ENGAGEMENT



Liberté • Égalité • Fraternité

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

CITOYEN

Par Marie-Louise

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours vu mes parents aider les plus faibles ou offrir leur savoir-faire, sans rien attendre de particulier, si ce n'est le bonheur de partager.

J'ai mené ma vie dans ce sens, agir avec celui qui est dans le besoin, le plus faible ou pour le plus taiseux (trop stressé pour dire à voix haute ses besoins ou sa détresse). C'est comme si défendre « la veuve et l'orphelin » était pour moi un besoin vital, celui aussi de ne pas supporter l'injustice.

En prenant de l'âge, j'ai peut-être gagné en sagesse. Je ne me précipite plus tête baissée. Actuellement j'agis au niveau local en tant que « conseiller citoyen » au sein de mon quartier dit défavorisé. Cela me permet d'aller au devant des habitants, de participer à l'amélioration de notre cadre de vie et des relations humaines.

Je m'investis aussi auprès d'une association caritative et humanitaire, et là ma vie prend tout son sens. C'est aussi une aventure conviviale, avec des rencontres plus que surprenantes et tellement riches de sens.

Cet engagement citoyen correspond parfaitement à mon idéal de vie, celui d'arriver à bien vivre ensemble et d'œuvrer à mon modeste niveau pour un monde de paix !



LA CRÉATION D'UN CALENDRIER

« 1^{er} calendrier 2019, mais perpétuel ! »

Par Isabelle CANOVAS

En Janvier 2018, l'idée de faire un calendrier nous a été suggérée par **Ghislain FRAYSSINET, Directeur des soins infirmiers**. Un atelier calendrier fera donc parti de l'atelier culture qui favorise les échanges entre l'hôpital et le milieu environnant. Ce calendrier sera exposé du 8 au 25 mars à la médiathèque d'Albi avec le livre objet hors norme dans le cadre de la 21^{ème} manifestation nationale printemps des poètes, dont le thème est la beauté.

Août : Petite réunion de brainstorming. **Audérée .A** fera les lettrages et chiffres sur papier calque. **Eric .T** fera les illustrations. Je ferai la mise en page en lien avec le livre objet : Écriture gothique pour les couvertures, utilisation de vieux papiers peints dont on tapissait les murs intérieurs dans les années 50.

30 séances plus tard, 14 planches recto verso sont terminées. Tout est collé avec une colle repositionnable pour que ce calendrier puisse devenir perpétuel et modifiable.

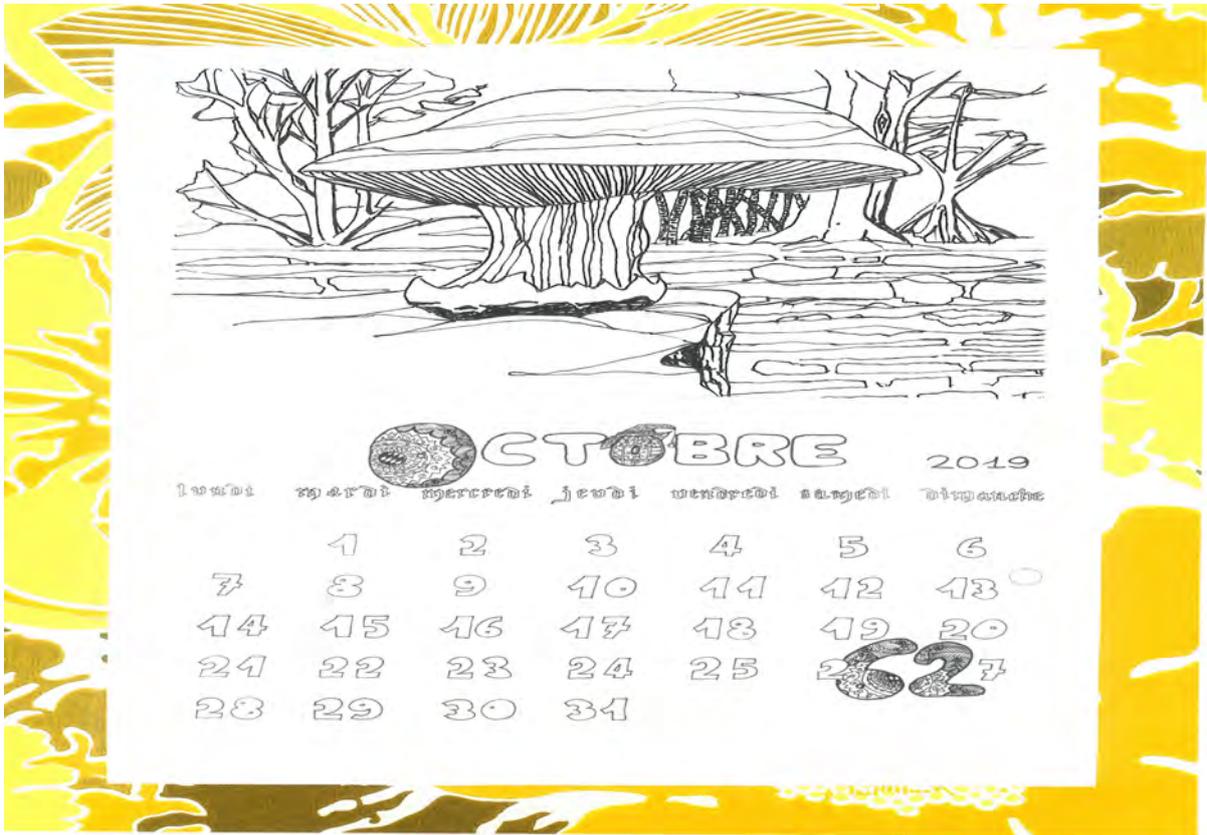
Novembre : le travail de relieur est fait par **Eric BEX** au service de reprographie du Bon Sauveur d'Albi.

Nous commencerons le calendrier 2020 en Avril 2019, après l'exposition de l'original qui pourra alors être modifié.

Pour conclure cette expérience, voici une évaluation scientifique : L'expression créatrice libère les endorphines et d'autres neurotransmetteurs de bien – être ; active le système nerveux parasympathique permettant de diminuer notre rythme cardiaque, de baisser notre tension, de ralentir notre respiration et de réduire le cortisol. La créativité améliore la qualité de vie, renforce les émotions positives et améliore l'humeur.

Un grand merci à **Audérée .A et Eric .T** pour leur travail !





NAISSANCE D'UNE NOUVELLE ASSOCIATION

L'Aubade Albigeoise

« Quand mon esprit s'éveille aux premières lueurs, l'espoir renaît enfin de mes cendres aux souvenirs tourmentés ! »



Le 30 Octobre 2018 une réunion regroupait aux thérapies médiatisées, plusieurs **usagers, professionnels et membres de la Fondation** pour décider de la création d'une nouvelle association qui viendrait **soutenir et promouvoir** les différentes actions menées aux cours des séances en atelier par :

- Une **mise en visibilité des qualités artistiques et expression de patients** (participation aux journées du patrimoine)
- Une **immersion culturelle et citoyenne** (carnaval, expositions...)
- Un **devoir de mémoire** (création d'un musée faisant lien avec Benjamin Pailhas)
- Une **diffusion d'ouvrages** et participation à différents **colloques** (gazette, FERREPSY...)
- Un **partenariat** et une ouverture avec **différentes instances** (locales, régionales, voire nationales...)

Un bureau a été constitué et la cotisation annuelle a été fixée à 10€.

Cette fin d'année sera marquée par le dépôt en préfecture de notre association mêlant, patients, praticiens, personnels soignants et administratifs.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution, en attendant nous espérons que vous serez nombreux à nous rejoindre !

Toute l'équipe



MON RÔLE D'INTERPRÈTE



Par Abderrahim MEKHFI

Depuis quelques années, je me suis engagé au sein de la Fondation en tant qu'interprète volontaire de la langue arabe. Ce rôle s'inscrit dans une démarche thérapeutique, car il permet à certains patients ou à leur famille de pouvoir exprimer leur ressenti, vécu, souffrance, mal-être.

Dans cette démarche je sers de fil conducteur dans la communication entre le patient et l'équipe pluridisciplinaire, tout en restant dans une neutralité bienveillante et en restituant le message avec le maximum d'authenticité.

D'origine marocaine, j'ai été confronté à certains patients originaires d'autres pays arabes. Cela peut parfois poser quelques problèmes selon le dialecte. Dans ce cas nous avons recours à l'arabe classique qui est connu de tous les pays arabophones !



LA PAGE DES POÈMES



L'ESPRIT COOPERATIF

Art créatif, Art communicatif !

Esprit incarné, Esprit révélé !

Dans une union, tout se crée en communion !

En un instant, Création du temps !

Opération accomplie, Coopération réussie !

Saliah.L

L'INSTANT A N'EST !

Dans le couloir de la mort, Comme dans sa salle d'attente ;

Ni blanc, ni noir, Sans couleur ;

Ni petit, ni grand, Sans limite ;

Seule, sur une chaise, Ou au sol, recroquevillée ;

Pour toute 1 vie restante, Interminables années !

Audérée.A



LE MOT DE LA FIN



« Cela me touche que des personnalités parlent sur la gazette, ça veut dire qu'ils nous prennent au sérieux, car nous les patients nous avons aussi du talent, un souffle, une étoile, une vie et pas seulement la maladie ! »

Aussi nous remercions le *Professeur SCHMITT* de nous avoir accordé de son temps. *Sa parole contribue grandement à renforcer la raison d'être de notre gazette.*

Après 3 années d'existence, l'expérience nous démontre à quel point *l'esprit coopératif* est indispensable pour mener à bien la réalisation de ce magazine. Elle exige de nous beaucoup de *disponibilité*, de *créativité*, de *savoir-faire*, de *recherche*, d'*expérience*, *l'écoute et le respect de tout un chacun...* ce n'est pas toujours simple et il peut nous arriver de douter, de nous décourager, mais c'est sans compter sur *la puissance du collectif*, qui *nous rebooste* et nous *dépose sans cesse au carrefour de nouvelles opportunités !*

A TRÉS BIENTÖT !