

# LA GAZETTE DES THÉRAPIES MÉDIATISÉES



N°20



 FONDATION  
BON SAUVEUR D'ALBY

**<< L'avenir appartient aux audacieux..., à ceux qui  
cherchent, qui prennent des risques ! >>**

**(Raymond VINCENT)**

*Août/ Spetembre 2021*

# ÉDITO



***Fabienne COMBES***

Art-thérapeute / Éducatrice Spécialisée / Présidente de l'association Aubade

L'édito, les dits « têt », pour une expression tardive, des dits hauts...Quoi dire...

Et bien en guise de présentation ou d'introduction, il me semble important de dire l'humain...Lu main...La lecture des mains, un langage ou encore une écriture... Les mains d'êtres singuliers que nous sommes, qui disent, formalisent, construisent ou caressent...des mains qui œuvrent sans relâche comme liées au fils de nos pensées, de nos actions...Attention !

Les mains des artistes que nous sommes tous, chacun à notre manière, dans nos inventions, nos traces, nos empreintes laissées ça et là, nos créations respectives, il n'est point-là histoire d'esthétique, mais d'imagination, de poésie. Celle-là même qui naît de nos émois...Une construction faite de petits bouts de rien pour modeler ce qui reste du spectre de notre humanité, sans jamais devenir « tout ».

Une mise en sens, une ligne de vie, l'envie de se réaliser, d'accomplir quelque chose issu de soi, comme un fil de soie pour tisser l'habit d'une existence, un appareil...Une rêverie pour échapper à la réalité d'un monde qui ne nous attend pas. Art Tissant une existence supportable...L'Artiste fait fi du « R », erre...L'ARTRISTE n'est pas, il est poésie, peau et si...Une enveloppe contenant un billet doux, un billet fou, l'expression intime, indicible de l'être...

L'Art c'est quoi ? Je ne sais pas...J'aurai pu écrire ici une définition de wikipédia...J'ai choisi celle en quoi je crois. L'ART DE VIVRE...Être plutôt qu'Avoir, Apprendre plutôt que de Savoir, Désirer plutôt que Posséder, Aimer avec Humilité...L'Art de dire sans mots, L'Art de crier en silence, de se fabriquer un lieu au-delà de toute atteinte. L'ART – THÉRAPIE, artère HAPPY, au creux de la vie...Comme le lieu d'une circulation où coule encore l'espoir de trouver en soi des arts...Des terres inexplorées...Une vie plutôt qu'une survie...

Alors que dire de l'ART-THÉRAPIE ? L'ART-THÉRAPIE est histoire de vie, à quoi servirait-il d'en dire plus si ce n'est de la vulgariser, ou de la réduire à ce que chacun en voit ? L'ART-THÉRAPIE se vit, elle ne se parle pas, elle est une rencontre de soi avec soi, l'expression d'un pan d'histoire qui jusque là n'existait pas...Sa mise à jour : Une expression de lise en sens...Alors l'avenir... Appartient peut-être à ceux qui se lèvent têt...Sonnera alors les sens de les dits « têt » !



# AVENIR, AUDACE, RISQUE ?...

## L'ANALYSE DES USAGERS

Atelier ÉMERGENCE Août 2021



*Par Jean-Marie JANKOWIAK*

« A l'aube du 3em âge, je suis amenée à faire un choix de vie, maison de retraite ou une autre structure plus adaptée à ma santé ? Mon séjour au Bon Sauveur m'a aidé à prendre du recul avec mon mari, à repartir du bon pied, à envisager l'avenir sous de meilleurs auspices, à accepter de relever de nouveaux défis et donc à prendre quelques risques... ! »

*Jeannine*

« De l'audace certes mais sans se brûler les ailes. Pour moi la vie se conjugue avant tout entre risque et prudence, nouveauté et sécurité, ...il faut trouver le juste équilibre ! »

*Thierry*

« La phrase de Raymond Vincent m'incite à sortir de ma zone de confort, à me détacher de ma famille...Mais j'ai peur que cela conduise à une nouvelle hospitalisation. Suis-je vraiment prêt à prendre ce risque ? »

*Mathieu*

« Les audacieux cherchent toujours des solutions, ils n'hésitent pas à prendre des risques. Le commun des humains lui sera plus enclin au « laisser-aller » souvent par peur des représailles et on peut le comprendre. Le monde se dégrade, n'a plus de limite, nous vivons un manque total de solidarité. Le jugement, la critique, l'insécurité vont bon train. Pourtant si nous faisons preuve d'un peu plus d'audace, le monde se porterait mieux ! »

*Victoire*



« Être audacieux, prendre des risques, c'est aussi avoir les compétences pour pallier aux aléas de la vie. Plier certes, mais ne jamais lâcher nos convictions et persévérer. Cependant pour être efficace nous nous devons d'aimer ce que nous faisons et ceux pour qui on le fait. Ainsi l'avenir ne se construit pas seulement sur des bases matérielles et comptables, mais avant tout sur des valeurs humaines qui nous impliquent ! »

*Jean-Marie*

« Pour l'instant je vis problèmes sur problèmes, c'est la totale ! Mais comme le disent les audacieux, l'avenir m'appartient et à chaque problème sa solution. Aussi je vais tout faire pour me sortir de là ! »

*Elsa*

« Aller au fond de soi, à la rencontre du mal qui nous ronge, pour mieux l'appréhender et l'extirper. C'est la meilleure façon de nous trouver, de nous accepter, de nous montrer tel que nous sommes, d'oser exprimer nos talents, d'exploiter nos capacités...de prendre le risque de vivre ! »

*Aurélie*

« J'envisage l'avenir avec beaucoup d'optimisme tant sur le plan amoureux que professionnel. Comme tout un chacun il me faudra de l'audace pour surmonter les épreuves qui se présenteront sur mon chemin, je pense ne pas en manquer.

Toutefois je suis conscient que ma plus grande faiblesse est les débordements avec l'alcool, c'est pour cette raison que je suis parmi vous ! »

*Arnaud*

« Pour bénéficier d'une existence paisible, il faut avoir des objectifs, savoir prendre des risques, faire des efforts réguliers, ne pas être trop pressé. Ainsi nous serons gagnants au terme de notre vie, le temps paraîtra moins long, notre vie plus heureuse et bien remplis ! »

*Pascal*

« J'ai compris que j'attendrai mes objectifs le jour où je bousculerai les schémas établis. Ensuite ce ne sera qu'à force de persévérance, de patience tout en tenant compte de mes expériences passées, que je pourrai sans exception adapter mes ambitions à mon existence et les réaliser ! »

*François*



# LA PAGE DU JOUR

*Par Danielle*



## *Les deux soleils !*

*« Ils sont contents parce qu'il fait beau ! Je crois qu'ils y sont pour quelque chose... »*

*Arthur et Mickaëlle sont mari et femme*

*Ils ont des enfants très sages !!!*



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU BON SAUVEUR



*Par Clément PERRODON*

L'activité physique adaptée à la Fondation Bon Sauveur d'Alby s'articule autour du gymnase et de la piscine. Nous prendrons comme année de référence, l'année 2019 (avant la COVID 19).

**L'année 2019 en quelques chiffres** : (cf. : rapport d'activité annuel)

☞ **419** adultes et **189** enfants/adolescents

☞ **3727** prises en charge au gymnase et **2751** à la piscine

Pour chaque nouvel inscrit, j'élabore, avec lui (elle) sous couvert de l'indication du psychiatre et du certificat médical du généraliste, un programme d'activités.

Ce programme s'articule autour des composantes de la santé (bio-psycho-social) et des priorités que le patient m'aura exprimées (ex : retrouver le goût de l'effort, améliorer l'estime de soi, perdre du poids...). Chaque patient aura un programme qui lui est propre, mon travail sera d'adapter le contenu des séances en fonction des objectifs fixés avec lui.

Le type d'activité physique se réfère à ses effets physiologiques attendus en termes d'amélioration sur les différentes composantes de la condition physique : La capacité cardiorespiratoire (endurance), les aptitudes musculaires (force, endurance et puissance musculaire), la souplesse musculo-articulaire et les aptitudes neuro-motrices (équilibre, allure, coordination). L'activité physique permet de maintenir et d'améliorer l'autonomie des patients par des actions significatives sur la santé, elle permet aussi de retrouver de saines habitudes de vie et de diminuer voire d'éliminer les symptômes des troubles de la santé mentale (l'isolement, les douleurs physiques, les troubles de la concentration, la baisse d'énergie, les troubles du sommeil et un déconditionnement physique...)

Souvent les patients ressentent des bénéfices significatifs. Ils disent qu'ils dorment mieux, qu'ils se sentent plus à l'aise avec les autres, qu'ils ont le désir de continuer après leur hospitalisation, qu'ils ont moins de douleurs, qu'ils ont gagnés en autonomie, qu'ils acceptent mieux leur corps.



**Exemple de planification** : Après avoir discuté avec l'équipe soignante, la patiente et en tenant compte des indications médicales, trois objectifs de travail vont constituer un programme d'activités :

1°) Proposer des activités (progressives) qui sollicitent la filière endurente afin d'améliorer ses capacités cardio- respiratoires (en lien avec son objectif de diminuer sa consommation de tabac), lui donner un repère objectif sur sa condition physique et lui permettre de travailler sur la fatigabilité (libération des hormones post activités physiques, amélioration de la qualité du sommeil, diminution de l'anxiété...). Je demanderai ensuite à la patiente de faire du vélo ou du tapis de course en contrôlant la résistance (faible et stable), le temps d'effort (20mn) et le temps de récupération. Il s'agira ici de limiter des valeurs hautes de fréquences cardiaques (120 pls /mn maxi).

2°) Travail autour du sac de frappe, autour de trois axes :

↳ *Initiation technique de base* (prévention des blessures) : positionnement des jambes, des poignets, l'allonge et accompagnement du souffle pendant la frappe...

↳ *Gestion de l'effort* en variant les coups et les phases de récupération (protection), effort à haute intensité, dont 1mn d'effort et 3mn de récupération (3fois).

↳ *Libération des émotions* de façon progressive, par la frappe, le souffle, la verbalisation...

3°) Étirements / Respiration :

Retour à la fréquence cardiaque de repos, étirements complets des articulations sollicitées. Pour terminer la séance je propose un temps court de respiration ventrale (relâchement du diaphragme, diminution des tensions et de l'anxiété).

## LISTE NON EXHAUSTIVE DES SUPPORTS DE MEDIATION GYMNASSE / PISCINE :

### Au gymnase :

- Renforcement musculaire avec charges : Banc de musculation, haltères, médecine ball...
- Renforcement musculaire sans charge : Tapis de gym, élastiques de musculation...
- Sports collectifs: Basketball, football, hockey, tchoukball, ultimate, baseball...
- Sport de raquette : Tennis de table, badminton
- Activités endurantes et / ou fractionnées : Ergo cycles, rameur, vélo elliptique, tapis de course...
- Autres activités : Tir à l'arc, pétanque, jeux d'adresse, jeux de quilles, parcours moteurs...

### A la piscine :

- Matériel de nage : Palmes, masques, tuba, lunettes, pullbuoy, frites, planches
- Matériel de relaxation : Tapis...
- Autres : Objets lestés, balles et cages de waterpolo, tapis enroulable, toboggan, hamac de piscine...
- Sécurité : Ceintures, brassards...

**Clément PORREDON**

Éducateur sportif

Maîtrise Sciences du sport et du mouvement humain



# ENFANCE et ART-THÉRAPIE



*Par Fabienne COMBES*

J'exerce depuis 12 ans déjà en service de pédo psychiatrie, d'abord en tant qu'éducatrice spécialisée et depuis peu avec une compétence spécifique, celle d'art-thérapeute.

Ma certification en date de 2019, a fait suite à de nombreux questionnements et interrogations observés dans le cadre de ma pratique professionnelle.

L'atelier « créatif » que je menais à l'époque était structuré comme une aire de jeu, parfois dans une dynamique de co-construction, parfois dans une approche soutenante d'un projet.

A l'époque déjà j'avais intitulé cet atelier « expression créative ». En effet, force m'était de constater que les enfants accueillis dans cet espace s'exprimaient, non pas toujours verbalement, mais en couleurs, en spontanéité sensorielle, graphique, scénique. J'étais le témoin de l'expression d'une singularité dont je ne parvenais pas à dire grand-chose si ce n'est de manière intuitive et peu objective.

Depuis, les observations menées et ma formation m'ont permis de mieux comprendre les enjeux inhérents à cet espace dédié à la créativité.

Accompagner un enfant, c'est être là dans attitude dénué de jugement, à l'écoute de ce qui se passe, de ce qui se joue, c'est accompagner les émotions qui s'expriment, c'est se décaler, c'est l'aider à prendre conscience de ses compétences en l'aidant à s'autoriser à... oser « rater » pour faire de ce ratage une expérience et non un échec, c'est observer ses difficultés et l'aider à trouver ses propres solutions.

L'art de l'art-thérapeute est de mettre sa propre créativité au service du patient, non pas pour faire à sa place mais pour l'accompagner dans ses perceptions, ses doutes, ses craintes, ses réticences, sans « forçage », et en douceur, en veillant à ne pas faire de sa propre perception une vérité sur le patient.

Pour ce faire le cadre de travail et la posture professionnelle sont les garants de la sécurité psychique nécessaire à la mise en œuvre de l'expression d'un intime singulier.



L'art-thérapie n'a pas pour vocation de guérir mais elle peut favoriser l'apaisement d'une souffrance, la réécriture ou une nouvelle mise en sens de sa propre histoire. C'est en cela qu'elle constitue une approche complémentaire de tout le travail mené par les équipes de soin.

Accompagner un enfant c'est selon moi, avoir conscience que l'on a à faire avec un être en construction, c'est donc accueillir l'endroit où il en est de ses apprentissages qu'ils soient cognitifs, affectifs, personnels, relationnels... C'est aussi avoir en tête son environnement familial, culturel sans pour autant que tout cela ne devienne une case à préjugés mais simplement des contextes desquels peuvent s'exprimer l'indicible...

Cet exercice d'écriture n'est pas chose aisée... il y a tellement de vie dans ce lieu où l'on joue, où l'on dit, où l'on trace, on modèle, on s'agite ou on se pose... un monde où jouer est une sérieuse affaire et où il est essentiel de rester humble quant à ce que l'on pense savoir, authentique dans la relation qui se tisse, en dehors de toute interprétation prétentieuse...

*L'art-thérapie est l'enjeu de l'expression d'un « je » qui ne demande qu'à « être » ...*

Être pour exister avec ce que l'on est, ce que l'on vit, et ce que l'on ressent... Être au présent, en acceptant d'avoir été, et sans savoir ce que l'on sera.

**Fabienne COMBES**  
Art-thérapeute PIJ



# EN CE MOMENT JE SUIS !

Quelques extraits recueillis au cours de l'atelier ÉMERGENCE Mars / Avril 2021



*Par Jean-Marie JANKOWIAK*

« En ce moment j'ai la tête embrouillée, je me sens triste, j'ai peur de tout ! J'ai l'impression d'avoir raté ma vie. J'étais aide-soignante, je regrette le temps où je travaillais et où j'étais indépendante financièrement. J'ai dû arrêter à cause de ma bipolarité et de mon humeur instable.

J'aimerais tant que mes peurs et mes angoisses s'arrêtent. Et si pour cela je faisais davantage d'activités à l'extérieur de la maison ? »

*Muriel*

« J'éprouve une angoisse profonde et je suis quelque peu en colère ! Le service manque de compassion, d'humanité, d'écoute. J'ai pourtant tant besoin de parler, de me confier. Alors je me réfugie dans la méditation, la philosophie...Bouddhiste ! »

*David*

« Je ne me sens pas trop mal, si ce n'est les mauvais souvenirs qui refont surface. Des choses non accomplies, non réussies, bref j'ai des remords ! J'aimerais que tout cela disparaisse de mon esprit et devienne une force. Je dois prendre sur moi, extérioriser verbalement ce qui ne va pas et mener mon combat jusqu'au bout ! »

*Clément*

« Je suis triste et en colère à cause de mes erreurs accumulées. Malgré cela je n'ai pas de souhait et je ne vois pas comment ma situation pourrait s'améliorer ! »

*Nelly*

« Ce matin je suis merveilleusement souriante, j'ai l'atelier émergence ! J'aime écrire et on passe du bon temps.

Il faut que je garde la pêche, que je continue à m'épanouir ! Pour cela je dois rester positive et continuer à me battre contre la maladie ! »

*Margona*



« Je suis étonné de me sentir bien. Un nouveau traitement a été mis en place, je pars un peu dans l'inconnu. Pourvu qu'il continue à me faire effet et que je puisse enfin percevoir la lumière au bout du tunnel.

En attendant, je crois qu'il est préférable que je cesse d'anticiper, que je me pose trop de question et puis ... il y a cet atelier émergence qui m'aide à mieux comprendre ce que je vis ! »

*François*

« Je suis dans l'incapacité de mener une vie normale, je désire partir en fumée. Plus de raison de me construire...J'ai maintenant deux solutions, composer avec le corps médical à domicile et poser un regard plus positif sur l'avenir...Ou partir définitivement ! »

*France*

« Je suis tendu, énervé, angoissé !!! Faut dire que je suis en période de sevrage et j'ai des soucis de santé assez graves...Je sais que je dois arrêter l'alcool, la cigarette et prendre un peu plus soin de moi ! »

*Jean-François*

« Je suis perdu, trop fatigué, trop de boulot, trop d'appels téléphoniques, trop, trop, c'est trop !!!...J'ai besoin de repos, de changer de rythme, de vivre plus calmement, de donner plus de temps à ma famille, en faire ma priorité ! »

*Pascal*

« Je suis en état de souffrance un peu par bêtise, ma personnalité, mais il y a aussi la maladie. Je souhaite aller mieux pour mon fils, ma famille, mes amis...Je sais et on me le répète qu'il ne faut pas baisser les bras, aussi je vais essayer de mieux m'assumer ! »

*Rosy*

« Je me sens vaseuse, je n'arrive pas à analyser ce qui m'arrive. J'aimerais arriver à dormir, arrêter de ressasser le passé et cesser de me culpabiliser, avoir des réponses et prendre de bonnes décisions... » !

*Marie Pierre*

« Je suis bien sans l'être. Personne ne comprend ce que je vis, ne plus voir sa femme, ses enfants...Il me tarde de rentrer chez moi, de reprendre mon travail qui fait partie de mon équilibre...Je sais que pour cela je dois regarder devant moi, ne plus penser au passé... ! »

*Pascal*



# Thérapies médiatisées / Nouvel Hôpital



Les 3 Février 2021 un premier groupe de travail intitulé « activités proposées aux patients » s'est réuni en vue de l'organisation du nouvel hôpital. Ce fut pour nous l'occasion de rappeler notre mode de fonctionnement :

## A) PRINCIPE DE BASE :

- ☞ Les ateliers médiatisés sont rattachés au pôle de la réhabilitation psychosociale
- ☞ Toute inscription aux ateliers est faite sur prescription médicale et s'inscrit dans le projet thérapeutique du patient.
- ☞ Un premier rendez-vous est envisagé où les infirmiers des équipes sont appelés à présenter le patient (sa pathologie, ses goûts, ses aptitudes, ses difficultés, ses refus...)
- ☞ L'ensemble des ateliers et des activités sont présentées au patient, ce dernier choisit le média avec il se sent le plus en affinité et avec lequel il souhaite travailler.
- ☞ La prise en charge peut être individuelle ou de groupe selon les dispositions Psychiques du patient.
- ☞ Une évaluation peut à tout moment être remise au service qui en fait la demande (actions correctives, cohérence de la prise en charge, contribution à l'élaboration du projet individualisé).

## B) LES OBJECTIFS DES THERAPIES MEDIATISEES :

### Amener le patient à :

- ☞ Développer leur autonomie par l'optimisation de leurs ressources / capacités
- ☞ Découvrir et perfectionner de nouvelles aptitudes
- ☞ S'investir dans l'activité médiatisée choisie
- ☞ S'engager dans des initiatives et une créativité appliquée (espace culturel /social)
- ☞ Se projeter dans l'avenir



**C) UN OUTIL DE TRAVAIL EFFICACE ET FONCTIONNEL :**

- ☞ Un service animé par 3 infirmiers
- ☞ Une file active entre 150 et 180 patients / semaine
- ☞ Une palette de 26 activités médiatisées proposée aux patients
- ☞ Une intervention régulière sur les unités, St Jean – St Bernard – St Anne – UJD – UCB)
- ☞ Un partenariat permanent avec les services de l'INTRA (75%) et les services de l'EXTRA (25%)
- ☞ Une série d'objectifs focalisés, organisés, référencés à la réhabilitation psychosociale

**D) AUX DERNIERES NOUVELLES :**

D'après Monsieur FRAYSSINET Directeur des soins, les locaux actuels seraient conservés et utilisés, une autre pièce de 25m2 est prévue sur le nouvel hôpital.

Un nouveau médecin chef de pôle doit intégrer la filière réhabilitation en janvier 2022. Le courant art-thérapie serait maintenue avec une équipe mixte associant un ergothérapeute à deux infirmiers.

Vu les 3 départs à la retraite un appel à candidature est prévu pour le mois de septembre afin d'assurer la continuité du service en « doublon » avec Jean-Marie JANKOWIAK.

Le mode de fonctionnement reste encore à déterminer.



# QUAND RIEN N'EST PRÉVU TOUT EST POSSIBLE



*Par Loyse THIEL Psychologue clinicienne*

Un premier mot pour dire combien cet espace d'expression qu'est La Gazette me semble précieux en cette période où maintes contraintes peuvent parfois nous éloigner les uns des autres et venir faire obstacle à la surprise de la rencontre et du vivant. Cet espace d'expression est important de par son pouvoir de circulation, créateur de lien entre ses lecteurs.

La proposition m'a été faite d'écrire en quelques mots le rapport personnel et professionnel que j'entretiens avec la créativité, que je tente de mettre au service du « prendre soin ». Je vais donc essayer de raconter un bout de ce qui m'anime à ce sujet.

La rencontre avec la « matière » m'a certainement précédée comme tout un chacun avant de devenir concomitante avec l'expérience du je et de l'autre. Des premières expériences sensorielles et de mon environnement immédiat a sûrement découlé mon intérêt pour ce que fabriquait où donner à voir ou entendre l'autre dans le temps, que ce soit lors de spectacles vivants ou d'expositions, de balades dans la nature ou de regroupements plus festifs autour d'un concert ou d'une pièce de théâtre.

Je me rappelle au début de mes études de psychologie à l'université entre 2005 et 2010 qu'à plusieurs reprises j'ai tenté d'intégrer dans ma réflexion théorique l'approche que j'appelais « artistique » à la démarche thérapeutique. J'étais convaincue que créer pouvait être une voie d'expression thérapeutique pour chacun. Encore faut-il pouvoir l'expérimenter.

La création s'invitait ponctuellement pour moi, lorsque j'en ressentais le besoin, sous petits formats de collage, peinture, land art, moments de danse, de clown... Je me rappelle avoir eu recours au calme des musées et des expositions quand le stress était trop important en raison des examens, des mémoires à écrire, et autres préoccupations estudiantines loin du giron maternel !

Puis il me semble mettre de côté la question du lien entre créativité et soin jusqu'à rencontrer le travail d'équipe du CMP pour Adolescents et Jeunes Adultes du Bon Sauveur Alby en 2014. Ici des possibles, notamment proposer en binôme une prise en charge groupale avec médiation. Au cours des 7 ans passés au CMP AJA, j'ai eu le plaisir personnel et professionnel de vivre une pratique créative et en binôme, s'appuyant sur l'utilisation d'un matériau choisi, pensé, expérimenté chaque année comme support d'accueil, de rencontre et de soin pour un groupe d'adolescents. Un espace hebdomadaire de soin où l'on prenait le temps d'accueillir sur une ou plusieurs années ce qui devait se jouer, entre l'adolescent, la médiation et le groupe, avec les thérapeutes, en lui-même. La pratique du soin au travers des médiations, en groupe et la co-animation entre professionnels a toujours été vécue comme très bénéfique au travail clinique et institutionnel auprès des jeunes patients.

Le « dire » tant idéalisé dans la profession prenait alors une autre dimension sur le papier, découpé, déchiré, l'image choisie, déformée, le feutre utilisé, la colle épuisée dans le groupe « expression



création » ou encore au travers des percussions, grattements, des « gniiis », des « schhh », des gongs ! du groupe « expression sonore » où l'on jouait avec des instruments Baschets.

On jouait ! Et il me semble que c'est par cette dimension que la créativité m'a rattrapé. Dans l'expérience partagée du jeu, ensemble, est revenu mon intérêt pour la création, la créativité, en soi, en tant que professionnel et recherché, attendue pour l'autre, que l'on accueille et que dont on prend soin pour un temps. Alors il ne s'agissait plus de parler de la dimension « artistique » dans le soin mais bien de sa dimension « créative ». Et donc de se replonger dans les théories de Bion, Winnicott, et même Freud, pour toucher à nouveau du doigt, reprendre contact avec cette matière à penser ! Les médiations thérapeutiques sont entrées dans l'hôpital dans les années 50, période phare de la psychiatrie, qui reposait alors sur le contact humain et le rapport à l'institution. Dans un même temps, l'Art brut né et avec lui un nouveau regard sur les capacités d'expression et la créativité chez les patients.

Il faut aussi dire que je me retrouvais dans ma pratique libérale et institutionnelle parfois en impasse en tant que thérapeute et dans ces moments-là je me trouvais en manque de « créativité » ! Je ne devais pas écouter du bon endroit ! Au départ je me tourne vers l'art –thérapie, mais c'est dans l'approche créative analytique que j'entre en résonance, et après un certain trajet (psychique et physique) je me suis lancée depuis mai 2021 dans une formation en animation d'atelier d'expression créative analytique centré sur le soin à la personne avec l'École de l'Art Cru Bordelaise. Memento : le directeur de l'Art Cru, Guy Lafargue, a formé des équipes de soignants de la Fondation Bon Sauveur Alby dans les années 80. Dans cette école, ancienne cave de stockage de bananes sur les quais de Bordeaux, on apprend en éprouvant, en faisant « l'expérience de » : l'expression picturale, le corps, les matières et j'en passe, en étant accompagné par le biais de temps de supervision dans une élaboration théorico-clinique de notre traversée. Tout cela dans le cocon affectif du groupe. Rien d'une sinécure !

C'est avec un réel plaisir que je me redécouvre à pouvoir jouer avec les sens ; avec la volonté d'approfondir ma pratique, convaincue que l'écoute de l'en-deçà des mots doit regagner de sa valeur, pour accueillir ce qui ne peut se dire ou ce qui n'est pas encore su, pour accueillir l'être de chacun là où il peut s'exprimer. C'est également pour moi une invitation à ce que chacun s'écoute aussi au travers ses sens, par le biais d'autres matières langagières que les mots énoncés pour un (A)utre. « *Créer c'est exister* » ; « *Créer c'est résister* », « *Créer c'est se souvenir* »... Le playing c'est ce qui est en train d'avoir lieu, là où je suis, là où ça se joue pour moi, où on peut rejoindre l'onirique, la capacité de rêverie et le particularisme, pour ne pas tomber dans l'écueil du savoir unique et normatif. Créer c'est aussi redonner corps, parfois se donner un corps, par le transfert de ce qui se passe à l'intérieur sur la matière. La créativité permet de redonner sa place à l'aspect dynamique indispensable à la thérapie et au soin à la personne : il s'agit d'un processus et non d'un objet. Replaçant également le soignant comme avant tout accueillant, témoin attentif et facilitateur d'expression pour le sujet et non comme évaluateur ou sachant. « *Point n'est besoin de faire pression à un être pour en faire un patient* ».

Début 2021 j'ai eu le plaisir d'être invitée à participer au projet associatif de l'Aubade Albigeoise créée en 2018 à l'initiative de M. Jean-Marie Jankowiak, art thérapeute et infirmier au service de Thérapies Médiatisées de la Fondation et d'un certain nombre de ses collègues et patients. L'association a pour objectif de faire connaître les thérapies médiatisées ainsi que la place de la créativité dans le soin à la personne que ce soit sur le registre psychique, physique ou social. Cette association fait perdurer son projet avec un nouveau bureau regroupant anciens membres et nouveaux membres, portant des valeurs institutionnelles et humanistes. J'invite toute personne intéressée par le projet à nous contacter via le mail [asso.aubadealbigeoise@gmail.com](mailto:asso.aubadealbigeoise@gmail.com) ou à nous écrire au 7 rue Lavazière 81000 ALBI en indiquant « Bureau Association Aubade Albigeoise » sur l'enveloppe.

J'ai un grand plaisir à prendre connaissance de ce qui est fait, dit et partagé dans la Gazette. J'espère que cet espace d'expression puisse continuer à exister et être soutenu par l'ensemble de ses lecteurs, professionnels et non professionnels.



# Poèmes / Discussions / Humour / Philosophie Écriture

(Atelier EMERGENCE 2021)



*Par Jean-Marie JANKOWIAK*

« La médisance fait mal au cœur, à la tête, à l'âme  
Elle est l'arme des lâches, des têtes vides  
Elle colporte le mal  
Moi je préfère la fuir  
Et garder mon bon esprit !

*Muriel*

« Le patient n'entend plus l'appel à la vie, c'est sans espoir  
L'aquarelle va peut-être diluer sa tristesse  
Me faire sortir de sa détresse ?  
Dans l'atelier, sous une douce ambiance musicale  
Les murs par endroits se lézardent  
S'échappent de leur mémoire rires, sourires et pleurs...  
Le pinceau d'abord tuteur devient arbre de vie  
Le papier tisse le lien à la vie  
Les couleurs avec leur gamme en arc en ciel rappellent à la vie  
Le patient reprend confiance  
Il oublie ses angoisses, heureux d'avoir retrouvé  
Le chemin de son enfance.  
Merci Monsieur l'art-thérapeute !!! »

*France*



« Pour avancer vers la guérison  
Il nous faudra ouvrir plus d'une porte  
Dépasser la frustration, la douleur, le découragement...  
Et nous doter d'une grande patience ! »

*François*

« Je ressens dans la nuit sombre,  
La chaleur du feu qui se consume,  
L'effet hypnotique des flammes qui dansent  
Tant de beauté, de réconfort, de plaisirs simples  
Me font oublier pour un temps  
Le caractère éphémère de la situation ! »

*David*

« Dans un instant de folie, j'ai commis un acte  
Et me suis mis en danger  
Serait-ce un échec de plus à rajouter sur ma liste ?  
Quoiqu'il en soit, la réussite n'en sera que plus savoureuse  
Car j'ai décidé de reprendre la route  
En me basant sur le principe  
Que dans la vie il faut combattre ses démons, les mauvaises choses  
Et surtout ne pas se laisser abattre ! »

*Vincent*

« Moi j'ai l'impression que le discours  
Des médecins psychiatre me censure  
Ça m'empêche de retrouver la paix !  
Je m'en veux quand je suis inconscient sans le vouloir  
J'ai peur de raconter des mensonges  
Je veux être maître de mes pensées  
L'autre soir ça m'a énervé  
Que l'infirmière me ferme la porte au nez  
Alors qu'elle ne me parlait même pas ! »

*Clément*



# Qu'est-ce que l'atelier ÉMERGENCE ?



Par Jean-Marie JANKOWIAK

*« J'ai créé cet atelier en pleine période de confinement. Époque où il nous a été demandé de stopper nos « ateliers habituels » et d'intervenir seulement sur les unités ! »*

## PRINCIPE DE BASE :

*Il s'agit d'un atelier polyvalent intégrant plusieurs consonances :*

*État des lieux :* Le patient rend compte lui-même de son état psychique et physique (évaluation, les causes, les propositions pour l'améliorer...)

*Contes :* Réappropriation du rêve, de l'imaginaire...

*Humour :* Réappropriation du rire, de la bonne humeur...

*Expressions théâtrales :* Intonations, postures, partage d'émotions...

*Mimes :* Travail sur l'expression corporelle, message non verbal...

*Les fondements de l'existence :* Amour, vie, amitié, mort, maladie...

*Les émotions :* Joie, tristesse, égo, ressentiment...

*La culture :* Les personnages célèbres, faits historiques, philosophie...

*L'écriture :* réappropriation de l'expression écrite, maintien des acquis

*Débat :* Défendre ses idées, initiation au principe de démocratie



## **OBJECTIFS :**

- Par l'intermédiaire du jeu, **se réapproprier le JE**, faire émerger **le Moi profond de la personne**.
- **Renouer** avec le **rêve**, **l'imaginaire**, la notion de **plaisir**, les **émotions...**
- **Renouer** avec tous **les moyens d'expression** (écrit, verbal, non verbal, gestuel, symbolique...)
- **Se cultiver** (Vie et citations de personnages célèbres, histoire, politique, art...)
- **Maintien des acquis** (Écriture, lecture, conjugaison, accords...)
- **Redevenir acteur** de sa propre existence
- **Travail sur le prise de conscience**
- **Repérage et évaluation des potentiels du patient**
- **Préparation à la sortie**



**« MAIS QU'EN PENSENT LES PATIENTS ? »**

**Séverine**

*« J'avais peur lors de la première séance et puis tout s'est rapidement apaisé. Cette activité m'a permis d'entrer en contact avec les autres patients, d'échanger, de les écouter. Progressivement à travers les textes, les paroles pas toujours attendues mais bienveillantes, j'ai pris conscience qu'il y avait autre chose dans ma vie que mes problèmes. Cette activité m'a aidé à préparer ma sortie, à ce qui allait arriver après l'hospitalisation. On a besoin d'entendre parler et raisonner ainsi ! »*



### **Marie – Pierre**

*« Cette activité m'a permis de mieux réfléchir sur ma situation. Une ouverture d'esprit qui m'a aidé à apaiser ma colère, à partager avec les autres, à les écouter. Insensiblement on apprend à déconstruire pour mieux reconstruire..., à écrire sur une page blanche une nouvelle histoire qui cette fois-ci nous appartiendra. Parfois les paroles, les lectures font l'effet d'un véritable « rentre-dedans », on se sent un peu vexée...Mais après réflexion on y revient...Aujourd'hui plus que jamais j'ai envie de profiter de la vie ! »*

### **Mathieu**

*« Cette activité m'a aidé à mieux communiquer avec les autres, à tenir compte de leurs points de vue. J'ai plus confiance en moi, je suis plus à l'aise pour parler en groupe. Je trouve très intéressant le travail sur les auteurs, la philosophie...Tout ceci me redonne espoir pour continuer mon combat ! »*

### **Pascal**

*« Cette activité nous ouvre l'esprit et nous sort du contexte. Elle nous aide à percevoir autre chose, une réflexion plus personnelle, du partage, on profite pleinement du moment, elle nous aide à créer du lien. C'est étonnant comme tous les mêmes mots peuvent entraîner une pensée différente pour chacun...C'est riche d'enseignements et on en a besoin ! »*

### **François**

*« C'est atelier est à développer ! Ce qui m'a plu c'est le côté imaginaire et créatif. On peut débattre de tous les sujets. Chacun parle avec sa vraie nature, on peut pleinement s'exprimer sans crainte d'être jugé. C'est pour moi le seul atelier où l'on peut communiquer à plusieurs. On peut faire un vrai travail sur soi, parfois c'est dur, ça nous renvoie des choses en pleine figure...mais c'est profitable car il n'y a jamais de mauvaises intentions ! »*

### **Jeannine**

*« Débattre à plusieurs m'a permis de mieux me connaître, de voir que je n'étais pas seule dans la difficulté. Au début j'étais assez à l'aise oralement, c'était plus difficile à l'écrit, d'ailleurs je fuyais cette étape, mais ça s'est vite amélioré. Cette activité m'a aussi conforté dans le fait qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et puis quel plaisir d'échanger avec les jeunes générations !*



# La gazette – prise de relais Avec L'association AUBADE



L'heure de la retraite approche pour Jean-Marie, *comment faire perdurer cette revue trimestrielle*, porte-parole et paroles de patients associés à celles des soignants ? *Créée en Juillet 2015* cet outil de travail est unique en son genre, les journaux de patients ayant depuis longtemps disparus de la sphère psychiatrique (Prof. SUDRES), il mériterait de trouver toute sa place dans le patrimoine de la Fondation !

C'est la raison pour laquelle *l'association AUBADE ALBIGEOISE* se propose d'assurer ce relais, de transmettre et d'informer, jusqu'au moment où un autre professionnel sera en mesure de reprendre le flambeau.

Nous rappelons que *cette revue est ouverte à tous les secteurs de la Fondation du Bon Saveur et au-delà*, pratiquant des ateliers de médiation. (Secteur enfants, adolescents, adulte, personnes âgées, pôle extra et intra - hospitalier, pôle infanto-juvénile, pôle UMD, addictologie, psycho-oncologie, médico-social...etc.)

*Vous êtes intéressé(e) ?*

Prenez contact au : 06/77 29 91 76



# LE MOT DE LA FIN



« Où sont passés les audacieux, ceux qui osent prendre des risques dans notre vie de tous les jours ? Même au plus haut niveau le monde se débîne, s'absout de sa mission, celle qui consiste à aller soi-même en première ligne, pour s'imprégner de la réalité, prendre de bonnes décisions et enfin d'en assumer la responsabilité !!! »

Sous le couvert de la dictature de la bien-pensance, d'une morale puérile, de raisonnements vides de sens et d'humanité, se profile comme aux temps sombres de notre histoire la grande fuite en avant !

Mais à l'heure de l'internet, des réseaux sociaux, « le petit peuple » s'informe, s'émancipe et grandit, il devient de plus en plus difficile de lui raconter n'importe quoi !

Heureusement nos anciens ont pris soin de laisser derrière eux de précieux enseignements que nous consultons régulièrement au cours des séances en atelier émergence. Ainsi plus proche de nous Victor Hugo écrivait :

« Le présent est l'enclume sur laquelle se forge l'avenir ! »

Appuyons-nous sur leur sagesse, car que nous le voulions ou non, malgré la prédominance des modèles scientifiques et du modernisme, la vie elle ne change pas. Elle demeure ce qu'elle a toujours été, la vie !!!

Relevons la tête, revêtitsons-nous de ce courage qui fait tant défaut à notre société ! Prenons notre destin en main et ne laissons plus jamais quelqu'un décider à notre place !!!

Mais entre nous, n'est-ce pas là l'objectif aboutit de toute thérapie ?