

Promotion de la santé

Art et santé: tout un programme en faveur du mieux être

➔ L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas un concept nouveau. La Grèce antique, tout comme la plupart des cultures traditionnelles, considérait que les arts avaient un effet cathartique et thérapeutique. Aujourd'hui, les arts sont de plus en plus utilisés comme thérapies complémentaires et sont intégrés plus facilement dans les hôpitaux. On fait appel notamment à la musique pour retrouver la parole, à la danse pour mieux contrôler nos mouvements ou encore au théâtre pour sensibiliser la population sur différents sujets de santé publique.

L'être humain construit sa vie et sa personnalité en fonction de son idéal de vie. Il projette une vie de la meilleure qualité possible. La bonne santé est le bon fonctionnement des organes. Le bien-être étant un bon accord entre ce que l'on est et le monde extérieur. L'Art a un potentiel relationnel, socialisant, expressif, émotionnel et sensitif. L'art-thérapie moderne est par définition l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humanitaire et thérapeutique.

Ainsi, l'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer. Sans se préoccuper de la qualité ou de l'apparence de l'œuvre finale, la démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire. Dans le même élan, il sollicite **l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions.** Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des **guérisons** physiques, émotives ou spirituelles. Voici quelques exemples de bénéfices constatés selon les disciplines artistiques:

Musique

> Diminution de l'utilisation de sédatifs au cours des procédures.

- > Diminution de l'anxiété, de la dépression et des perturbations de l'humeur des patients subissant une transplantation de cellules souches.
- > Réduction des comportements de stress chez les bébés et les jeunes enfants.

Arts visuels

- > Les arts visuels offrent un moyen de communication non verbale, amenant souvent ordre et clarté aux sentiments confus et mal compris.
- > Les étudiants en première année de médecine qui ont participé à un cours sur l'appréciation des arts, comprenant la description de photos de lésions dermatologiques, ont considérablement amélioré leurs aptitudes à observer.

Design

- > Les jardins des hôpitaux offrent un paysage naturel apaisant tout en réduisant le stress. A San Francisco, Un sondage a révélé que 95 % des personnes qui profitaient du jardin de l'hôpital ont fait mention d'un changement dans leur humeur.

Littérature

- > Amélioration de la fonction respiratoire chez les élèves d'écoles secondaires, les étudiants du niveau collégial et les adultes qui souffrent d'asthme, après une expression émotionnelle écrite.
- > Diminution des visites chez le médecin et des maladies symptomatiques.



- > Les niveaux de dépression des personnes à qui l'on avait conseillé de lire des œuvres de fiction, de poésie et des œuvres littéraires ont baissé par rapport à ceux des personnes d'un groupe témoin qui n'a pas participé à une lecture dirigée.

Bénéfices indirects: Les projets analysés ont révélé que la participation à des activités artistiques peut, avoir un effet positif sur le ressenti des gens, constituer un moyen efficace pour l'éducation en santé, contribuer à une atmosphère plus détendue dans les centres de santé, aider à améliorer la qualité de vie des gens dont la santé est mauvaise, procurer une source unique et profonde de plaisir.



Et au CHU ?

De nombreuses actions sont déployées depuis plusieurs années, dans le cadre du projet culturel de l'établissement. Ateliers peintures, ateliers d'art plastique, hortithérapie, ateliers musique, ateliers chants, danse, contes, lecture, écriture... Selon les années et les projets portés par les services, la Direction de la Communication-Culture, le Fonds de Dotation Aveni mais aussi des associations comme PartAge ou Pallia Aide, soutiennent des actions menées principalement en Psychiatrie, Gériatrie, Soins Palliatifs, Médecine Physique et Réadaptation.

Sources : DSP CHU de Nice C. Geloën et S. Saulnier

Les hospitaliers ont du talent !



Michel SOLIMEIS est une personnalité toujours en mouvement. Ambulancier depuis 30 ans au CHU à l'Unité de transports sanitaires (UTS), il a développé une philosophie de vie qu'il associe à des défis sportifs de haut niveau.

Il a commencé les « courses nature » depuis 5 ans seulement. Plus exactement, il a commencé à s'adonner aux « ultra trails », soit à des compétitions sportives de course à pieds en milieu naturel, sur de longues distances comprises entre 80 et 200 kms. Ainsi, en 2015, il a participé au 1er ultra-trail de la Vésubie (140 kms pour 10 000m de dénivelé en une cinquantaine d'heures).

Et chaque année, Michel part seul, sans tracé défini au départ: « Chaque année, je pars en autonomie complète durant un mois à un mois et demi, à pieds ou à vélo. En 2015 je suis parti à Amsterdam, ce qui a fait un voyage de 2800 kms en passant par les cols italiens. J'emporte tout ce dont j'ai besoin sur mon vélo, ma tente, mon réchaud, etc... ; je me lave dans les rivières ; je deviens un sans domicile fixe ! Mais durant ce temps, je me coupe des facilités du quotidien, et au retour, tout me semble se faire avec une conscience différente, jusqu'à l'ouverture d'un robinet d'eau... »

En effet, au-delà de la dimension sport et compétition, cette activité est liée à une certaine philosophie de vie. « Dans notre quotidien et notre vie professionnelle, on se rend compte que le monde se transforme, et parfois, on peine à trouver du sens aux choses. J'ai donc voulu apporter des changements à ma façon de vivre. Cela va de la façon de me nourrir (du bio, pour manger plus sain), à la façon d'exercer mon travail (moins consommer en transport, adopter une conduite plus souple) et à la volonté de réaliser des efforts personnels dans des environnements naturels exceptionnels, le tout avec la conscience de vouloir les préserver ».

A son niveau et par ses choix de vie, Michel veut donc contribuer à protéger la « Pachamama », cette terre-mère qui nous a été offerte en héritage. A méditer... !



Manuela SPADA fait fonction de *cadre* au laboratoire d'Immunologie de l'Archet 1. D'un naturel dynamique et volontaire, elle concilie deux grands centres d'intérêt dans son existence : la biologie humaine au service de la santé, et la musique, une passion qui l'anime depuis son enfance. « J'ai commencé le solfège et le saxophone vers 11 ans, remplacé par la guitare à 19 ans. A ce moment-là, j'ai eu besoin d'écrire, de chanter mes émotions et de les coucher sur le papier. » Elle prend ensuite des cours de chant, qui lui permettent d'asseoir sa technique vocale, et de commencer à se produire sur scène. En 2005, elle gagne son premier concours de chant à Antibes, et sort un 1er maxi-single: « Que faut-il ? » Elle reprend la plume en 2011 et depuis lors, elle ne s'arrête plus. Auteur-compositeur-interprète prolifique, elle sort en 2015 son 1er album pop-rock « Faire Face » composé de 10 titres puis enchaîne une série de concerts. Elle contribue à l'animation des « Automnales » pour lesquelles elle écrit un titre en faveur de la protection de la nature qu'elle chantera avec près de 300 enfants. Sous le nom de scène de Manoé SPADA, elle est accompagnée d'une équipe de musiciens chevronnés. Entre le monde du soin et la musique, Manuela porte en elle de nombreux projets. Et notamment un concert le vendredi 15 avril 2016 à partir de 20h30 à la salle Black Box (2 pont René Coty à Nice, dans le quartier Pasteur).

Vous pouvez la retrouver sur Youtube, facebook, prochainement sur son site internet www.manoe-spada.com et sur de nombreuses plateformes de téléchargement et d'écoute.