



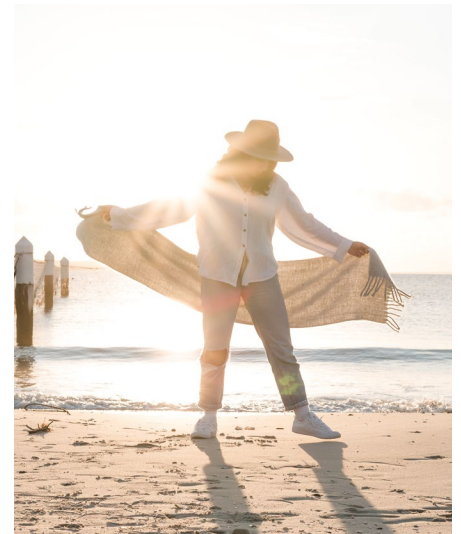
**CRÉATIVITÉ
ET ACCOMPAGNEMENT
DES ADDICTIONS**

PRÉVENIR

CONSEILLER

ACCOMPAGNER

SOMMAIRE



SOMMAIRE

Art-thérapie

- 4 Introduction
- 5 La régulation des émotions
- 6-7 L'art thérapie au service du travail social
Interview d'Olivia Lempen
- 8 La page blanche, un support pour la reconstruction
Interview de Marie Cornut

Créativité

- 9 Témoignage de Sandra Pinel
- 10 L'alcool rend-il plus créatif?
Exploration
- 11 Charlie Chaplin
Matthew Perry
- 12-13 Un podcast créatif
Interview de Charlotte You

Accompagnement

- 14 L'entraide autogérée. Interview de Patricia Ciarrettino-Carvalho
- 15-17 Croix-Bleue romande: des formes d'accompagnement originales

Prévention

- 18 L'art comme ressource
- 19 Dry January

IMPRESSUM

14^{ème} année, n°32, décembre 2023

Responsable de la revue : Laetitia Gern

Auteurs : Laetitia Gern, Philippe de la Fuente et Jonathan Saber

Relecture : Laurence Met et Zian Chevalley

Administration : Croix-Bleue romande, Secrétariat général, Avenue de la Gare 31, 1022 Chavannes-Renens | Tél. 021 633 44 33

Images : CBR | Unsplash | Pexels
Image de couverture : Jene Stephaniuk

Conception graphique : Laetitia Gern

Impression : Jordi SA, Belp

Prix du journal : Pour 1 an : 28 CHF
Pour l'étranger : 35 CHF | Pour un soutien au journal : CCP 10-7550-3

Parution : deux fois par année

ISSN : 1664-4239



Genève | Chavannes-Renens | Sion | Matran | Schlieren

COMMANDEZ UN NUMÉRO D'EXISTER

Vous pouvez nous écrire en précisant vos coordonnées et le ou les numéros que vous désirez recevoir par la poste. Contact : info@croix-bleue.ch. Le prix d'un journal est de CHF 10.- pièce (frais de port non inclus).

Numéros disponibles : *Alcool et proches, Sport et addictions, Addictions et numérique, Les mots pour en parler, L'alcool au féminin, Questionner sa relation à l'alcool, Alcool en milieu professionnel, L'addiction et ses mécanismes.*



SUZANNE VACCARO

*Présidente de la Section vaudoise
de la Croix-Bleue romande*

Chers lecteurs, chères lectrices,

Passe-temps, moment d'évasion, ou même refuge face à un quotidien douloureux, la créativité a de nombreuses facettes.

Quand on crée, on sort de la routine. C'est l'occasion de faire une pause avec soi-même. Des ressources insoupçonnées se révèlent et on découvre les bienfaits de créer « pour rien ». Que le résultat soit beau ou non, utile ou non, attendu ou non, le processus créatif peut être vécu comme une aventure en soi. On fait face à des questions très profondes comme « le résultat est-il plus important que le moment vécu ? » Répondre à ces interrogations nous met en route et nous fait avancer. On apprend à accepter de ne pas réussir du premier coup, ne pas être « à la hauteur ».

Certes, nous ne sommes peut-être pas des artistes mais nous avons tous la capacité de créer quelque chose. En réalité, la créativité est même indispensable à la vie. Personnellement, les ateliers créatifs m'ont aidée à supporter des épreuves difficiles. Créer m'a aidée à affronter mes limites et à aller plus loin. Si je n'ai pas beaucoup de prise sur ma réalité, je réalise que je peux choisir de changer mon regard. Et alors je vis mieux.

Dans le domaine des addictions, on envisage souvent le besoin des personnes dépendantes de s'évader par le biais de substances comme l'alcool.

Voilà pourquoi la Croix-Bleue romande donne une place importante à la créativité comme un espace-temps d'évasion, de soin, de reconstruction. Les ateliers de couture, de jardinage, d'écriture ou d'artisanat encouragent nos bénéficiaires à explorer de nouvelles formes d'expression et d'utilisation du temps libre.

J'aime me dire que la Croix-Bleue romande a pour vocation de créer des envies. De nouvelles envies qui prennent le dessus sur celles qui ont amené la solitude et la souffrance. Le désir de vivre, d'oser, de se tromper mais de se relever, de continuer et d'avancer encore.

Ce numéro se concentre sur les ressources de la créativité au sens large dans l'accompagnement des personnes dépendantes et dans le travail de prévention. Au fil des pages, vous lirez des témoignages authentiques, des idées originales. Nous saluons l'apport des art-thérapeutes dans ce journal. Leur regard éclaire notre pratique et nous encourage à poursuivre notre travail sur le terrain en favorisant l'interdisciplinarité. Le champ est large, le travail ne manque pas.

Alors osons être créatifs!

Je vous souhaite une bonne lecture!

Suzanne Vaccaro

ART ET ACCOMPAGNEMENT QUE DIT LA RECHERCHE ?

Un rapport de l'OMS publié en 2019 a démontré les bienfaits de la création artistique. Plus de 900 apports positifs pour la santé, tant physique que mentale: réduction du stress, meilleur sommeil, renforcement du bien-être.



Henri Matisse, *La tristesse du roi*, 1952 (source Wikiart)

L'art, c'est bon pour la santé

Complémentaires aux protocoles thérapeutiques, les activités artistiques ont de nombreuses vertus. « Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale », souligne dans un communiqué le Dr Pirooska Östlin, Directrice régionale de l'OMS pour l'Europe.

L'agence onusienne formule plusieurs recommandations afin de promouvoir l'art dans le secteur de la santé :

- veiller à ce que des programmes « d'art pour la santé » existent et soient accessibles au sein de la communauté ;
- aider les organismes artistiques et culturels à intégrer la santé et le bien-être dans leur travail ;
- promouvoir une sensibilisation du public aux bienfaits potentiels de l'art pour la santé ;
- inclure les arts dans la formation des professionnels de santé ;
- introduire ou renforcer les mécanismes par lesquels les établissements de santé ou d'aide sociale prescrivent des programmes ou des activités artistiques ;
- investir dans des études supplémentaires portant en particulier sur un recours accru à des interventions dans le domaine de l'art et de la santé, et sur l'évaluation de ces dernières.

Ce numéro du journal *Exister* entend participer à la sensibilisation des personnes actives dans les domaines de l'art, de la santé et du social. Les interactions et développements possibles sont vastes et prometteurs.

Sources:

JAUBERT Alain (2000), « Matisse », dans *Les grands modernes*, Palettes, Paris, dvd La sept vidéo et Éditions Montparnasse, 2000.

VANDEN DRIESSCHE Luc (2011 a), « Les enjeux de la créativité dans les soins et l'accompagnement », dans *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, vol. 83-84, no. 1, pp. 155-161.

VANDEN DRIESSCHE Luc (2011b), « La créativité dans les soins et l'accompagnement. Familles, professionnels et artistes face au handicap », dans *Contraste*, vol. 34-35, no. 1-2, pp. 331-353.

L'exemple de Matisse

Dans une étude sur les enjeux de la créativité dans les soins et l'accompagnement, le Dr Luc Vanden Driessche convoque le tableau *La tristesse du roi* reproduit plus haut. Le chercheur y observe « une célébration du mouvement auquel l'auteur n'a plus accès : le roi triste, c'est lui évidemment ».

En effet, Henri Matisse est à cette période-là définitivement immobilisé à la suite de deux graves opérations. Ses assistants avaient reçu la commande de pratiquer le découpage et le collage du papier gouaché. L'œuvre met en scène trois personnages : un joueur de tambourin, un roi jouant de la guitare et une danseuse. Si l'artiste a souvent fait référence à la scène biblique dans laquelle David joue de la harpe pour apaiser le roi Saül, cette scène montre aussi son intérêt pour la musique et pour la danse.

Le Dr Luc Vanden Driessche observe trois dimensions constitutives de l'acte de création : une problématique à résoudre (celle du handicap qui immobilise l'artiste), un autoportrait à un moment donné de l'histoire de son auteur et un jeu d'abstraction. Selon le chercheur, « la créativité et la part d'autoreprésentation imaginaire qu'elle requiert permettent d'approcher le réel » (2011a).

A nous de nous emparer des outils les plus pertinents pour nos pratiques ! Les contributions qui suivent offrent un large éventail de ressources pour celles et ceux qui désirent tirer profit des bienfaits de l'expression artistique.

Article réalisé par **Laetitia Gern**

BALADE AU BORD DE L'EAU, FLIPCHART ET PISTE MUSICALE

La créativité est avant tout un état d'esprit qui mérite d'être cultivé. L'utilisation de formes créatives d'accompagnement peut témoigner d'un soin porté aux bénéficiaires. Voilà une manière de leur montrer qu'ils sont attendus, accueillis, considérés.

Et pourquoi pas ?!

L'Entracte Bleu est situé aux Acacias à Genève, à deux pas du bord de l'Arve. En mettant en avant des approches créatives et originales, je peux proposer à un homme que j'accompagne en suivi de vivre une fois l'entretien à ciel ouvert le long du cours d'eau. Sortir des murs, au sens propre comme au figuré, c'est oser prendre des chemins différents.

Cela fait des années que la Croix-Bleue romande a des Espaces Femmes qui invitent au partage et à la parole des femmes touchées par une problématique d'addiction. Jusqu'à l'année dernière, il n'y avait pas de groupe spécifique pour les hommes. Plutôt que de me dire «c'est comme ça», j'ai lancé l'idée et celle-ci a fait mouche. Le Forum pour hommes est alors né et contribue aujourd'hui à la dynamique de la Section genevoise.

Dessinez c'est gagné!

J'utilise souvent un flipchart lors des consultations individuelles ou même de certaines activités de groupe. Avant le rendez-vous, je dessine un outil ou un concept de manière créative sur une feuille blanche. En fonction de la discussion, je peux utiliser à un moment ou un autre ce qui a été préparé pour capter l'attention du bénéficiaire et vulgariser un point ou un autre des mécanismes des addictions par exemple. Chaque dessin est différent puisqu'il s'adapte au moment et aux besoins de la personne.

Beaucoup sont touchés et se sentent valorisés: «si vous prenez la peine de penser à moi avant l'entretien et de préparer des idées qui sortent de l'ordinaire juste pour moi, alors je peux m'ouvrir». A la fin de l'entretien, ils demandent presque toujours s'ils peuvent prendre une photo du flipchart.

«Quelle couleur voudriez-vous utiliser ici ? Dans ce graphique, dans quel sens va la flèche?». Ce procédé est très collaboratif et permet à la personne de s'appropriier l'objet réalisé. Le bénéficiaire et le soignant créent ensemble une atmosphère, un lien, un espace de liberté favorable à la progression de la personne. Au-delà des dessins, cela ouvre et crée des nouveaux scénarios de vie.



L'art de rebondir

Récemment, un homme que j'accompagne est arrivé à l'entretien avec un appareil pour écouter de la musique. Assis en face de moi, les deux mains sur la table, il me lance «j'ai apporté une musique, j'aimerais l'écouter». Y a-t-il une raison particulière ? «Non, c'est juste parce que je l'aime». On met la musique et l'entretien se poursuit. Avant de partir, je lui propose de choisir une musique pour la fois suivante. Cela devient alors un support pour parler des émotions. J'ai compris que c'était son langage. En tant que soignant, plutôt que de venir avec des concepts qu'on essaie de coller aux situations que l'on rencontre, j'aime me dire qu'on peut rebondir, qu'on peut s'adapter à la réalité de la personne en face de nous.

Article réalisé par **Philippe de la Fuente**, collaborateur social

UN PREMIER RENDEZ-VOUS ?



Entretien de conseil et d'information

Sans engagement, non payant.

Contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région.

Nos lieux d'accueil en Suisse romande :

- Bienne
- Chavannes - L'Oasis
- Cortaillod
- Genève - L'Entracte Bleu
- La Chaux-de-Fonds
- Tavannes

Contacts au verso de ce journal.

La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR LIRE LA SUITE.. ABONNEZ-VOUS!

**Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches.
Nous le faisons selon trois axes d'action : PRÉVENIR - CONSEILLER - ACCOMPAGNER**



Je souhaite recevoir le journal au prix de CHF 28.- / an)

Laissez-nous vos coordonnées :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA : _____

Localité : _____

Courriel : _____

Téléphone : _____

Signature : _____

Merci de renvoyer ce coupon sous enveloppe affranchie à l'adresse suivante :
Croix-Bleue romande
Avenue de la Gare 31,
1022 Chavannes-Renens
ou par courriel à info@croix-bleue.ch



**Votre don en
bonnes mains.**

NOS LIEUX D'ACCUEIL

Bienne

Rue de la Flore 32
2502 Bienne
076 365 29 67

Chavannes - L'Oasis

Avenue de la Gare 31
1022 Chavannes-Renens
021 633 44 33

Cortailod

Rue des Courtils 26
2016 Cortailod
032 725 02 17

Genève - L'Entracte Bleu

Chemin de la Gravière 4
1227 Les Acacias
022 320 41 00

La Chaux-de-Fonds

Rue du Soleil 16
2300 La Chaux-de-Fonds
032 725 02 17

Tavannes

Route de Pierre-Pertuis 30
2710 Tavannes
032 489 13 06



La Croix-Bleue agit depuis 1877

POUR NOUS AIDER À AIDER

Notre mission est de venir en aide aux personnes dépendantes de l'alcool ainsi qu'à leurs proches. Nous le faisons par la prévention, le conseil et l'accompagnement.

Pour un monde où la souffrance liée à l'alcool n'existe plus.



IBAN CH39 0900 0000 1000 0586 2

La Croix-Bleue romande,
Chavannes



Votre don en
bonnes mains.



SOS ALCOOL

0848 805 005



PREMIER RENDEZ-VOUS

contactez-nous et nous vous redirigerons en fonction de votre région.
conseil@croix-bleue.ch