Sommet virtuel d'art-thérapie francophone

L'ART-THÉRAPIE, PLUS PERTINENTE QUE JAMAIS EN 2021

du jeudi 29 avril au lundi 3 mai 2021

SOMMET
Art thérapie

“La conduite d’ateliers virtuels art-thérapeutiques en période de pandémie et de confinement permet-elle de réduire l’état d’anxiété des participants ?”

Emmanuelle Cesari – France

Master art-thérapeute – Université Paris V Descartes

Diplôme Universitaire de cyberpsychologie – Université Paris VII Diderot

SOMMET Art thérapie

Les consignes d'Alice Albertini

- Du 19 mars au 15 avril 2020 Alice a offert 10 ateliers virtuels, lors du premier confinement, sur le sujet de l'angoisse, à une communauté constituée d'une centaine de personnes.
- Lorsque j'ai constaté que la centaine de personnes présente réalisait sa création derrière l'écran et souvent avec une caméra désactivée, je me suis demandé comment ces personnes ont vécu seules leurs émotions durant les 2 heures de la séance.
- Il m'est donc paru incontournable d'ouvrir un atelier en individuel, dans lequel je pourrais reprendre les consignes des art-thérapeutes initiales, après avoir obtenu leurs autorisations.
- Ma place sera donc celle de l'art-thérapeute.
- L'art-thérapeute devient une assistante de réalisation et ouvre la voie vers un processus thérapeutique puisque la triade de l'art-thérapie se met en place : patient, médiation artistique et thérapeute.

LE CERCLE PERMET UN ORDRE CONTRE LE CHAOS ET RÉDUIT L'ÉTAT D'ANXIÉTÉ DES PARTICIPANTS

Émerge chez Jung la vision d'un centre en tant que finalité d'un cheminement intérieur réalisé grâce à une introspection poussée.

SOMMET
Art thérapie

Le cercle permet un ordre contre le chaos Jung

- Nous nous appuyons sur le travail de Jung qui préconise une participation active à l'intérieur des images qui se produisaient en lui et qu'il allait nommer « imagination active ».

  Ce travail le préserva d'un effondrement psychique.

- Nous demandons à nos participants de s'inspirer des mandalas :

  « matériau que toutes les attitudes introspectives mettent en lumière partout et depuis toujours »

  Jung, 1970

SOMMET Art thérapie

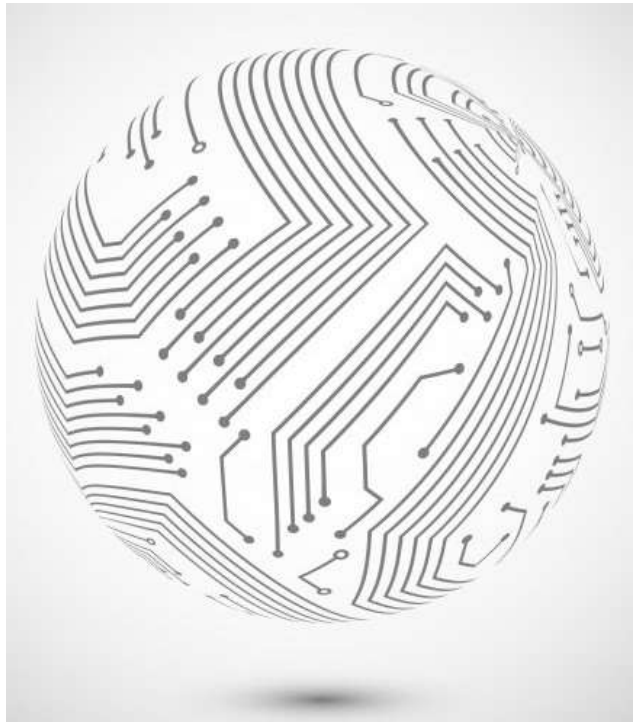
Le cercle permet un ordre contre le chaos Jung

- Parmi les consignes des, **‘première, troisième, quatrième, sixième et dixième’, séances** il est demandé de dessiner un cercle au milieu de la feuille.
  Il est fréquent que les artistes se servent d’un grand bol ou d’une assiette.

- Nous essayons, tant que faire se peut, que les personnes commencent par l’extérieur vers l’intérieur du cercle pour mentionner leurs peurs en marquant au centre la peur principale, celle qui souvent est la plus difficile à débusquer.
  La trace de figures circulaires et symétriques, structurées par quatre pôles et convergeant vers le centre est fréquente.

Le cercle permet un ordre contre le chaos Jung

- Émerge chez Jung la vision d'un centre en tant que finalité d'un cheminement intérieur réalisé grâce à une introspection poussée.
- Or nous avons le souci de ne disposer que de quelques heures d'ateliers là où une introspection poussée nécessiterait des dizaines d'heures d'ateliers.



La plateforme Bemypsy

- Le cabinet virtuel BEmyPSY, est un site dédié à l'accompagnement et à la prise en charge thérapeutique de type e-thérapie. https://bemypsy.com/
- La plateforme accueille des art-thérapeutes, des psychiatres, des psychologues, des psychothérapeutes et des superviseurs ayant un numéro ADELI et des diplômes.
- Elle maximise la prise de rendez-vous en proposant tous les types de consultations : visio-consultation, tchat, audio, téléphone ou en cabinet.
- Les paiements des honoraires sont sécurisés avec un service de E-Transaction en ligne.

Le questionnaire d'auto-évaluation – Anxiété – STAY forme Y-A

- C.D. Spielberger, 1983 Traduction française : M.B. Schweitzer et I. Paulhan, 1990
- État d'anxiété : Réaction émotionnelle à un moment donné (de tension, d'appréhension, de nervosité, d'inquiétude). STAY forme Y-A (anxiété état) – 20 propositions pour savoir ce que le sujet ressent sur le moment.

Normes

Très élevé : > à 65 **Élevé : de 56 à 65**	**Moyen : de 46 à 55** **Faible : de 36 à 45**	**Très faible :< ou =35**

SOMMET Art thérapie

Le questionnaire sur l'évolution du faire créatif

- Entre chaque séance, la personne prend le temps de remplir le questionnaire sur l'évolution du faire créatif qui comporte 4 questions.

1. Comment avez-vous procédé pour la concrétisation de votre esquisse ?
2. Quels matériaux avez-vous utilisés ?
3. Qu'avez-vous ressenti tout au long de l'évolution de votre création ?
4. Que ressentez-vous en regardant votre production ?

Les 10 séances

1. **LA PEUR SELON CHANTAL NAHAS**
2. LA COLÈRE
3. **LES MAINS SELON ALICE ALBERTINI**
4. **L'IMPUISSANCE ET LE POUVOIR D'INTERVENIR**
5. LES POUPÉES D'INQUIÉTUDE
6. **LA TRANSFORMATION DE L'IMAGE**
7. DONNER
8. L'ESPACE SÉCURISANT
9. FAIRE GRANDIR LE BEAU CÔTÉ DES CHOSES
10. **ECRAN À ECRAN**

SOMMET Art thérapie

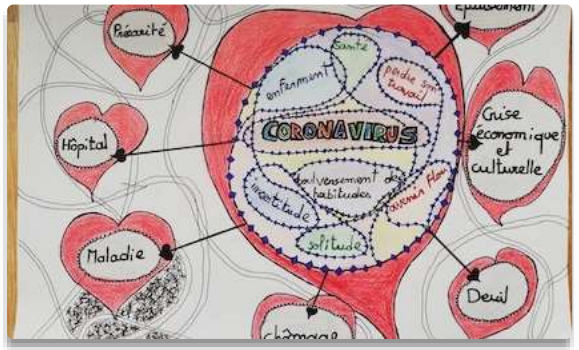
Séance 1 – La peur des personnes qui ont eu la covid-19

Babinouf

25 ans, elle est étudiante.

Avant la séance = 50

Après la séance = 32



Cadix

27 ans, 27 ans, étudiante, animatrice enfants

Avant la séance = 31

Après la séance = 24

Eiffel

45 ans, elle est art-thérapeute en EHPAD

Avant la séance = 75

Après la séance = 54

SOMMET Art thérapie

Séance 1 – La peur
Babinouf

Elle a contracté la Covid-19 lors du réveillon de Noël 2020.

« Je suis calme. J'aime bien dessiner. Je suis contente de créer quelque chose malgré la fatigue. Je pense que maintenant j'ai moins peur que les gens en général. De ne pas me retrouver à l'hôpital m'a rassurée sur mon état de santé général. Tant que c'est quelque chose qu'on ne voit pas, on ne se rend pas bien compte, c'est certainement ce qui provoque la peur. »

SOMMET Art thérapie

Séance 1 – La peur
Cadix

Elle a contracté la Covid-19 lors du premier confinement en mars 2020.

« Je ressens une satisfaction d'avoir pu représenter assez fidèlement ce que je ressens actuellement. C'est-à-dire une angoisse tout au fond de moi liée à l'incertitude du quotidien et la peur de retomber malade et d'être à nouveau en quarantaine. Et en même temps je ressens une forme de force de résistance, de contrôle et de liberté d'expression qui apaise. »

SOMMET Art thérapie

Séance 1 – La peur
Eiffel

Elle a contracté la Covid-19, avant le premier confinement en milieu professionnel.

De la région parisienne, elle a déménagé durant l'été suivant, dans le sud de la France.

« A l'intérieur du cercle, j'ai écrit coronavirus, mort, absence (2 fois) rejet, solitude, vide, perte, autour j'ai dessiné des cercles pour mon conjoint, ma mère, mon père, ma sœur, et mes amis et à l'intérieur j'ai écrit respectivement perte, rejet, solitude, jalousie, vide, abandon et solitude. »

SOMMET
Art thérapie

Séance 3 – Les mains

Ghiz

33 ans, Ingénieure

Avant la séance = 43

Après la séance = 33

Zaeli

33 ans, Psychologue

Avant la séance = 34

Après la séance = 20

Falbala

46 ans, responsable gestion projets numériques

Avant la séance = 52

Après la séance = 22

SOMMET Art thérapie

Séance 3 – Les mains
Ghiz

« D'abord j'ai ressenti que mes anxiétés liées à la Covid-19 (bien rangées dans une boite) étaient ravivées par la consigne consistant à les exprimer à l'intérieur de la main gauche. L'angoisse est montée d'un coup mais je parvenais tout de même à relativiser car elle était contenue par le fait de savoir que tout ceci n'était « qu'un exercice », que j'étais entre de bonnes mains, dans un cadre "sécure" ».

SOMMET Art thérapie

Séance 3 – Les mains
Zaeli

« Cette séance m'a bien apaisée et m'a donné une certaine sûreté, ainsi qu'une énorme envie de (re)créer (ça faisait longtemps que je n'y arrivais pas).

En tout cas, il y avait une énergie présente et persistante, tout au long de la création. Il y avait un mouvement psychique et j'ai pu détecter (et sentir) quelque chose de stagnant qui enfin bouge un peu (des petits pas comme un bébé).

Une continuité stable, une fluidité qui offre un plaisir que je n'avais pas ressenti depuis longtemps. »

Séance 3 – Les mains
Falbala

« Tel un flux d'énergie les mots s'envolent d'une main à l'autre. Accident créatif : prise de conscience des empreintes inscrites sur ma main avec l'utilisation du pastel sec. Grand plaisir à jouer avec les empreintes des mots. Transformation d'un accident en un parti pris créatif qui donne encore plus de profondeur aux mots et à leur pouvoir apaisant. »

SOMMET
Art thérapie

Séance 4 – L'impuissance et le pouvoir d'intervenir

Babinouf

25 ans, elle est étudiante.

Avant la séance = 46

Après la séance = 39

Sonya

44 ans, créatrice textile, mère de famille

Avant la séance = 28

Après la séance = 20

Johana

26 ans, AP-HP réseau Covid-19 – Etudiante

Avant la séance = 48

Après la séance = 27

SOMMET Art thérapie

Séance 4 – L'impuissance et le pouvoir d'intervenir

Babinouf

Elle s'est fait attendre pour cette séance, elle était très fatiguée. Elle n'a pu faire que la moitié de la consigne.

Il manque le cercle avec lequel elle peut intervenir.

SOMMET
Art thérapie

Séance 4 – L'impuissance et le pouvoir d'intervenir

Sonya

Au départ tout était gris, dessiné à la mine. Puis j'ai appliqué un peu de couleurs. Des maillons de chaine brisée, une pendule qui marque 18 heures avec un œil fixé dessus, des masques, un paysage des gens qui dansent… Ces éléments épars, empreint d'une certaine colère et/ou de nostalgie ressemblaient à un rêve (images plus ou moins à l'échelle, zoom, recul,… Beaucoup de joie sur la 2ème partie avec l'application de jaune et orange très lumineux.

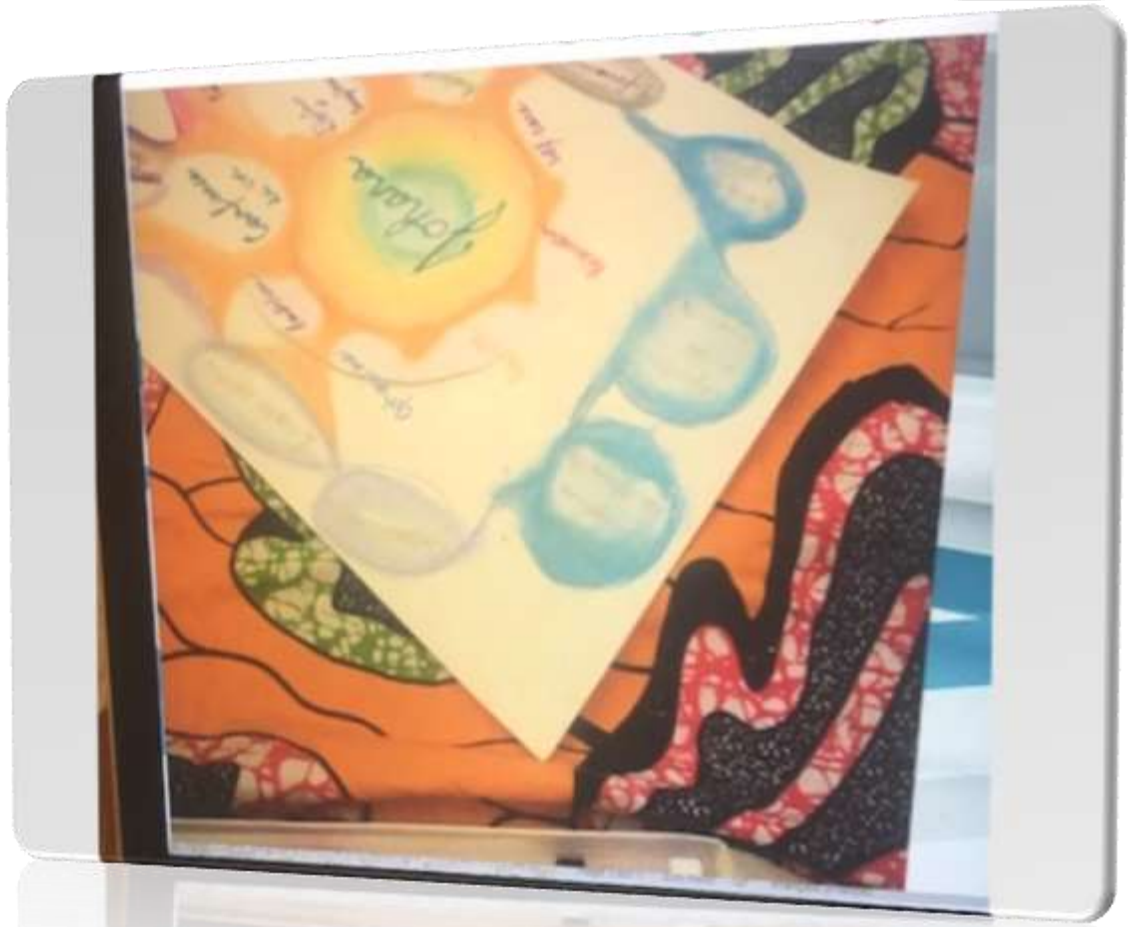
SOMMET
Art thérapie

Séance 4 – L'impuissance et le pouvoir d'intervenir

Johana

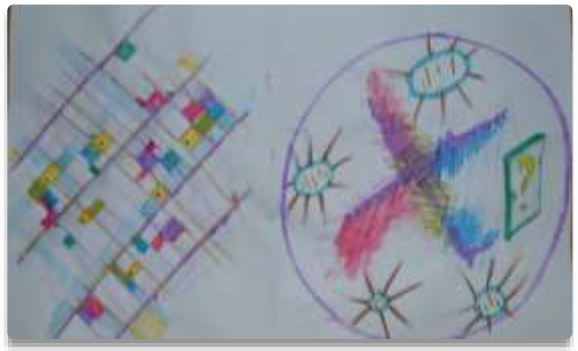
Photo prise par l'art-thérapeute à travers l'écran.

« Les couleurs de l'arc-en-ciel me parlent et correspondent tout à fait à mon imaginaire autant que mon idéal coloré. Ce sont elles qui prennent de l'espace et de la visibilité et non des éléments négatifs. Cependant il est vrai que, de lien, bien que "jolie" et colorée, la création a des airs de la forme d'un virus. »



SOMMET Art thérapie

Séance 6 – La transformation de l'image



Mika

50 ans, architecte

Avant la séance = 28

Après la séance = 23

Cadix

27 ans, 27 ans, étudiante, animatrice enfants

Avant la séance = 28

Après la séance = 20

Sonya

44 ans, créatrice textile, mère de famille

Avant la séance = 75

Après la séance = 34

SOMMET Art thérapie

Séance 6 – La transformation de l'image
Mika

« A l'intérieur du cercle, comme un espace d'expression protégé, les sensations des difficultés se sont présentées à moi comme des blocages à mon cheminement. Chacune d'elles interfère dans mon espace intérieur... Les blocages sont là, ils existent d'une manière et d'une autre. Puis comme interrogative, une porte se dessine ? »

SOMMET
Art thérapie

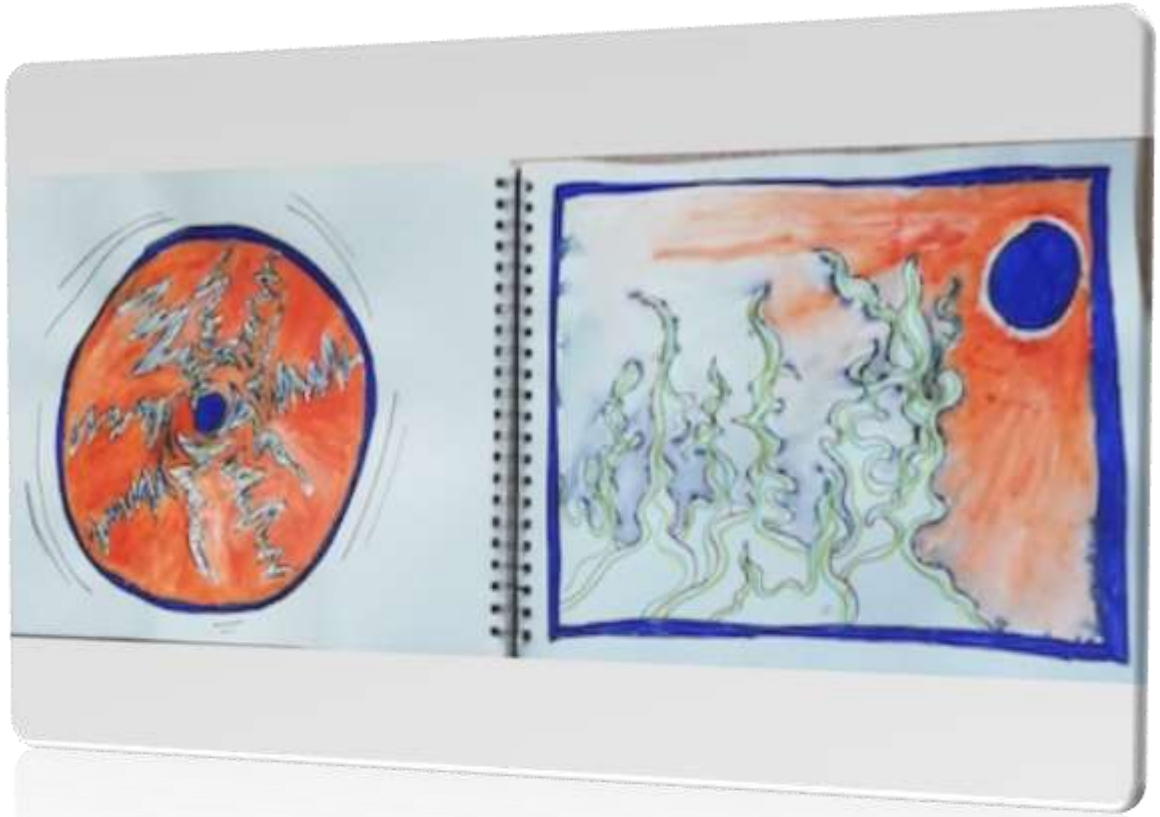
Séance 6 – La transformation de l'image

Cadix

« A Paris en ce 15 mars 2021, il y a un an que j'ai attrapé la Covid-19. J'ai été sujette à faire des crises d'angoisse.

Un épicentre, comme une foudre qui part un peu n'importe où. Il y a toujours cette oscillation, cette constante d'intranquillité. Une roue de hamster qui tourne tellement vite qu'on a peur d'être expulsé.

Elle arrête de tourner et quelque chose grandit comme du corail. »



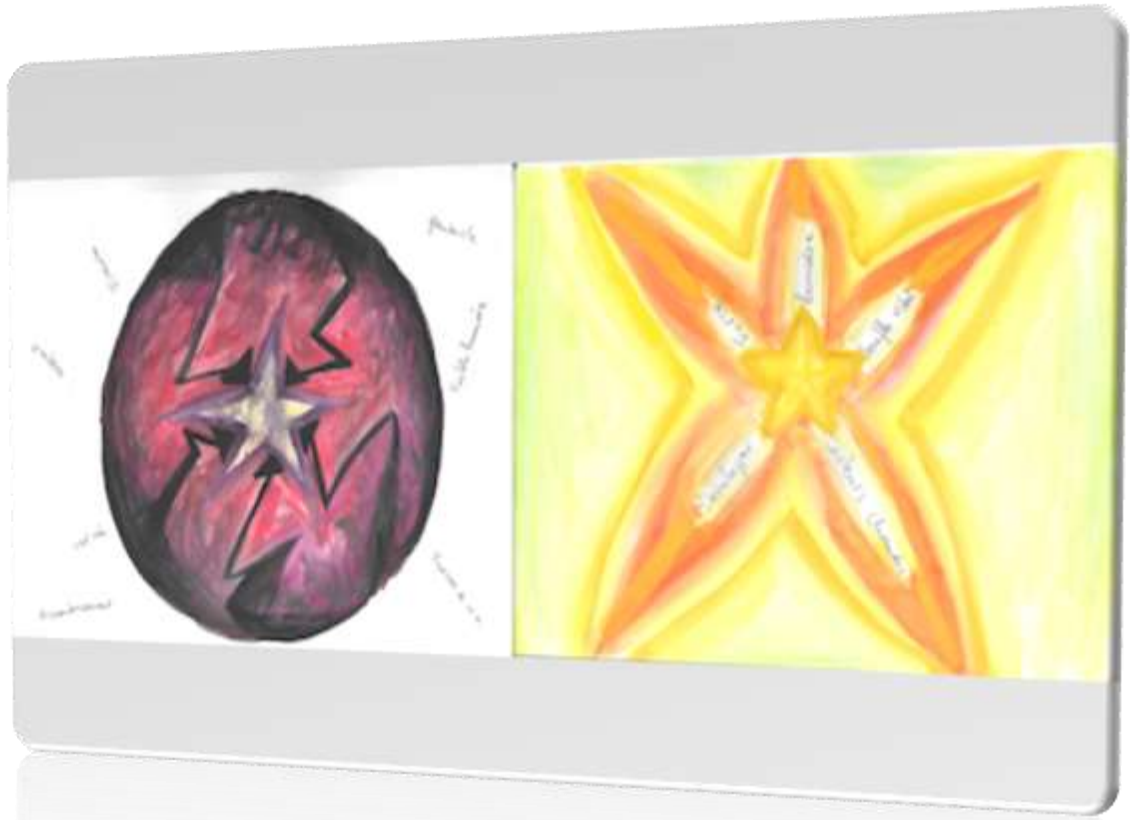
SOMMET Art thérapie

Séance 6 – La transformation de l'image

Sonya

Durant cette semaine anniversaire, des cas de Covid-19 se sont déclarés à l'école des enfants. Tant les parents d'élèves que la directrice sont dans le déni.

Passage du pentacle : étoile à cinq branches inscrite dans un cercle, en symbole de protection, au pentagramme droit qui représente l'esprit sur la matière.



SOMMET
Art thérapie

Séance 10 – D'écran à écran

L'apport de l'art-thérapie en visio-consultation

1. *Le lien sur l'extérieur et une ouverture sur soi*
2. *L'effet de désinhibition numérique*
3. *La modération du sentiment d'abandon*
4. *Le temps de développer son réseau*
5. *L'ici et maintenant – Hic et nunc*
6. *Le miroir dans la séance individuelle*
7. *La privation de gestuelle explicative*
8. *Le plaisir et la lutte contre l'angoisse de mort*
9. *L'art-thérapeute désincarnée est une image*
10. *L'art-thérapeute en « femme tronc »*
11. *Le donner à voir du côté des thérapeutes*

SOMMET Art thérapie

Séance 10 – D'écran à écran
BMP

« Moi j'étais chez moi dans mon salon dans mon petit coin sécurisant et l'art-thérapeute était dans l'écran, enfin derrière, mais c'était comme si tout était habituel. Il y avait quelque chose d'extraordinaire qui se passait là. Ce présent était tel que je pouvais pratiquement y passer ma main à travers et c'est cette image que j'ai eu envie de dessiner. »

Résultats de l'étude sur l'anxiété

Séances	Variables	Z de wilcoxon	Significativité bilatérale	Sens de la différence
1	La peur	-2,67	0,08	I > II
2	La colère	-1,57	0,11	I > II
3	Les mains	-1,12	0,18	I > II
4	L'impuissance et le pouvoir d'intervenir	-2,31	0,20	I > II
5	Les poupées d'inquiétude	-1,33	0,18	I > II
6	La transformation de l'image	-2,20	0,02	I > II
7	Donner	-0,42	0,67	I > II
8	L'espace sécurisant	-0,40	0,68	I > II
9	Faire grandir le beau côté	-1,21	0,20	I > II
10	D'écran à écran	-0,27	0,78	I < II

SOMMET Art thérapie

Évolution des valeurs delta de l'anxiété dans les différents ateliers (test de Friedman)

Valeurs Delta	N	Moyenne	Écart-type
La peur	11	-15,7273	13,08504
La colère	11	-13,7273	16,83503
Les mains	11	-5,3636	15,71797
L'impuissance et le pouvoir d'intervenir	11	-12,5455	11,26378
Les poupées d'inquiétude	11	-3,5455	6,81709
La transformation de l'image	11	-10,1818	14,55897
Donner	11	-5,0000	13,49074
L'espace sécurisant	11	-2,3636	10,89287
Faire grandir le beau côté	11	-5,0909	13,87411
D'écran à écran	11	-1,8182	6,36896

Les résultats corroborent l'hypothèse que l'anxiété diminue entre le temps TI et le temps TII.

N	11
Khi-deux	12,838
Ddl	9
Signification asymptotique	,170

Divers

BIBLIOGRAPHIE

REMERCIEMENTS

SOMMET Art thérapie

Bibliographie

- Jung, C. G. (1970). *The Structure and Dynamics of the Psyche*, Collected Works of C.G. Jung, Vol. 8, Princeton University Press; 2nd ed. Edition, § 436.
- Jung, C. G. (1950). *Symbolisme du mandala,* Collected Works of C.G. Jung, Vol 9, tome 1, § 711.

Webographie

- Jung, C. (1957). Entretien (en anglais), https://www.youtube.com/watch?v=ocr2HIfX8mQ)

Merci aux personnes qui ont participé à cette étude sur l'anxiété

1/ Anreda
2/ Babinouf
3/ Billy
4/ BMP
5/ Cadix
6/ Catherine
7/ Eiffel
8/ Emilie
9/ Falbala
10/ Ghiz
11/ Johana
12/ Kty
13/ Laura Lou
14/ Mika
15/ Moana
16/ Ophélie
17/ Papillon rose
18/ Sof
19/ Sonya
20/ Zaeli

Alice Albertini – art-thérapeute
Chantal Nahas – master art-thérapeute
Maria Martinez directrice de Bemypsy
Dre Marjorie Maugendre pour les calculs et interprétations des résultats.

SOMMET
Art thérapie