Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 10

Artikel: Bon pour le moral
Autor: B.P.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826151

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

tions, sensations ou questions il a passé pour élaborer son travail. «Lorsqu'on crée une œuvre, c'est le cerveau droit qui est mis à contribution. Cette partie, généralement sous-employée, de notre cerveau est celle de la créativité, de l'imagination. L'expression sous forme de peinture ou de sculpture est forcément non verbale. Ensuite, le cerveau gauche, celui qui analyse, comprend, formule, prend le relais en commentant l'objet réalisé. La personne réunifie en quelque sorte deux parties essentielles d'elle-même», explique Fabienne Antonietti.

Mais que découvre-t-on de soi en laissant parler son inconscient? L'art-thérapeute prend l'exemple d'une femme qui éprouvait des tensions dans son couple. Elle s'est mise à sculpter des figurines en terre, représentant son mari et elle-même. Soudain, elle s'est rendu compte qu'elle ne pouvait pas façonner les bras de sa propre figurine, tant elle était collée à celle de son époux. Pris dans un socle de terre commun, les deux représentations du couple était comme indissociables et incomplètes du fait de leur proximité. Elle a alors réalisé combien il leur manquait d'espace vital à tous deux. En désolidarisant les personnages de leur base commune, elle les a rendus autonomes et prêts, à nouveau, à se regarder.

La distance proposée par le support créatif permet l'expression de situations traumatiques et des sentiments qui y sont associés. Cette prise de recul va donner la possibilité de changer de point de vue, de ne plus coller à la souffrance, de se positionner différemment.

Photos Xavier Lecoultre

Le rôle de l'art-thérapeute ne consiste pas à donner des interprétations toutes faites à celui qui le consulte. Il sert plutôt de fil rouge au long des séances. «Si quelqu'un ne perçoit pas un élément important, parce qu'il est trop immergé dans son travail, j'y suis attentive, mais je sais que cet élément lui apparaîtra plus tard à un moment opportun.»

Nouvelle dynamique

De l'avis de l'art-thérapeute, on ressort de l'un de ses ateliers «à la fois apaisé, parce qu'on a compris quelque chose de soi-même et dynamisé, parce que la création a mobilisé une énergie nouvelle». Comme un amateur de chant qui quitte sa répétition avec un tonus incroyable, la personne qui pratique l'art-thérapie se renouvelle, car au-delà de l'œuvre qui sort de ses mains, c'est elle-même qu'elle recrée.

Certains voient dans cette technique, mise au point dans les années soixante au sein des milieux de la psychiatrie, un excellent complément à une psychothérapie, mais elle fonctionne tout aussi bien pour elle-même, de manière autonome. En fonction de ses besoins, chaque individu suit cette thérapie sur une durée qu'il détermine avec son thérapeute, de quelques mois pour les uns à plusieurs années pour les autres. Une séance coûte généralement 90 à 100 francs pour une heure en individuel, 50 francs pour une heure et demie en groupe et 30 francs par enfant en groupe. Cette thérapie n'est pas prise en charge par les caisses maladie. Les thérapeutes proviennent de milieux différents, du domaine social ou artistique.

A l'issue de la thérapie, chacun décide ce qu'il fait de ses créations, les emporter, les détruire, les photographier pour en garder la trace. Mais nul n'est indifférent au sort de ses œuvres qui ont permis un accès direct au plus profond de soi-même.

Bernadette Pidoux

››› ***Renseignements:***
Fabienne Antonietti travaille à Nyon à L'Etoile, et à Genève à La Lucarne, tél. 078 744 79 04; www.letoile.ch
Pour une liste d'adresses en Suisse romande: Association professionnelle suisse des art-thérapeutes, tél. 079 710 56 93, site: www.art-therapeute.ch ou Association romande Arts, Expressions et Thérapies tél. 079 653 09 06; www.araet.ch

Bon pour le moral

Quelques suggestions de lecture dans le domaine de la santé et de la psychologie, pour aborder l'automne dans un esprit positif.

Gymnastique complète

Etre en forme, c'est être bien dans son corps et dans sa tête. C'est dans ce double cheminement du corps et de l'esprit que se situe le travail de Jean-Paul Pès, psychomotricien auprès de sportifs de haut niveau. Exemples d'exercices à mettre en pratique le matin dès le réveil: étirements doux, en position couchée, pour allonger sa colonne vertébrale, visualisations positives, rotations de la tête et du cou pour prévenir l'arthrose cervicale. Lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il «dégage quelque chose», n'est-ce pas justement qu'il dégage de l'énergie physique et psychique? «Cette énergie, écrit Jean-Paul Pès, je peux la créer, en prendre soin, par une prise de conscience que ces huit minutes par jour vont simplement entretenir.» Un petit guide à mettre en pratique chez soi pour bien commencer la journée.
››› *Huit Minutes pour être en Forme,* Jean-Paul Pès, Editions Jouvence.

Manuel de longévité

La psychologie et les recherches scientifiques sur le vieillissement humain permettent aujourd'hui de mieux connaître ce phénomène, de l'envisager de manière plus créative. Le docteur Olivier de Ladoucette, psychiatre et gérontologue français, enseigne la psychologie du vieillissement. Il est notamment l'auteur du *Guide du Bien Vieillir,* qui a eu un très grand succès auprès du public. Il réunit à nouveau ici de nombreux conseils, tests, exercices pour développer un véritable «savoir-vieillir».
Comment faire pour rester en bonne forme et en bonne santé? Certains y parviennent mieux que d'autres. Quelle est la part de la génétique et quelle est la part personnelle de chaque individu? S'appuyant sur ce qu'il a observé en tant que médecin et sur les études scientifiques les plus récentes, Olivier de Ladoucette montre que rester jeune se passe avant tout dans la tête. Et que cela se prépare.
››› *Rester jeune, c'est dans la tête,* Dr Olivier de Ladoucette, Ed. Odile Jacob.

B. P.