

Stéphanie Beillouin

L'ART-THÉRAPIE POUR LES MALADES ALZHEIMER

Ateliers et activités

Tricot

Point de croix

Livre textile



EYROLLES

L'ART-THÉRAPIE POUR LES MALADES ALZHEIMER

Difficulté de communication, perte de mémoire, irritabilité, apathie... les principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer isolent progressivement une personne de la société et génèrent chez elle une grande angoisse. Famille et accompagnants s'épuisent dans la mission d'aide, sans savoir comment partager avec le malade autre chose que du soin.

L'art-thérapie textile, grâce à des objectifs thérapeutiques simples (stimuler la communication verbale et non verbale, la gratification sensorielle, la mémoire émotionnelle et procédurale...) réenclenche entre la personne malade et ses accompagnants le partage relationnel, apaise son angoisse et diminue les symptômes.

Cet ouvrage propose des activités d'art-thérapie textile autour de la broderie, de la couture et du tricot, faciles à mettre en œuvre en fonction des différents stades de la maladie, qui permettront au malade de recouvrer estime de soi et dignité.

Stéphanie Beillouin est art-thérapeute, diplômée des Beaux-Arts d'Angers, formée à l'école d'art-thérapie de Tours. Elle s'est spécialisée dans le support thérapeutique textile auprès des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

L'ART-THÉRAPIE
POUR LES MALADES ALZHEIMER

Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Maquette : Caroline Verret

Avec la collaboration d'Aurélie Le Floch

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016

ISBN : 978-2-212-56514-0

Stéphanie Beillouin

L'ART-THÉRAPIE
POUR LES MALADES ALZHEIMER

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction.....	11
Qu'est-ce que l'art-thérapie ?.....	12
Art textile et maladie d'Alzheimer.....	15
À qui s'adresse cet ouvrage ?.....	16
Première partie	19
Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ?	20
Le vieillissement, un processus naturel.....	20
Quand la maladie d'Alzheimer s'ajoute au vieillissement normal.....	21
Les signes de la maladie.....	23
L'art-thérapie pour améliorer la qualité de vie	26
Qu'est-ce qu'être en bonne santé ?.....	26
Favoriser l'élan corporel par l'art-thérapie textile.....	27
Une démarche fondée sur les fonctions préservées de la personne.....	28
Les objectifs thérapeutiques	30
Le plaisir lié à l'activité artistique ou gratification sensorielle.....	30
La mémoire émotionnelle.....	31
La mémoire procédurale.....	32
Le point de croix et autres petits points de broderie	34
<i>Initiation aux points de broderie</i>	34
<i>Des ateliers pour faire et pour être</i>	41
Atelier 1 : le Mail art textile, une « correspondance brodée ».....	41
Atelier 2 : la broderie tournante ou <i>round robin</i>	47
<i>En s'inspirant d'une œuvre...</i>	54
Une étude de reprises à fils tissés.....	54
La mémoire, une dentelle de mots.....	59

Deuxième partie	63
L'art au service de la santé	64
Les bénéfices de l'art-thérapie textile dans les soins	64
De la satisfaction des besoins à la conscience d'être	65
Une approche systémique de la relation avec l'accompagné	66
L'éducation thérapeutique	66
De l'impression à l'expression	69
L'art et l'esthétique : une gratification des sens	69
De la contemplation à la production artistique	70
Le toucher, un plaisir sensoriel privilégié en art-thérapie textile	71
La pratique textile, un apaisement chimique et psychologique	72
Entre l'être humain et l'art	74
Les objectifs thérapeutiques	76
La communication	76
La relation	77
La baisse de l'anxiété	78
Initiation au tricot	80
<i>Le point mousse, maille du débutant mais pas seulement !</i>	80
<i>Des ateliers pour faire et pour être</i>	86
<i>Atelier 3 : une séance de tricot vers le Yarn Bombing</i>	86
<i>Atelier 4 : tricot recyclé</i>	91
<i>En s'inspirant d'une œuvre...</i>	96
<i>Le repos des pensionnaires par Annette Messenger</i>	96
<i>Les 627 têtes du mur de Marie-Rose Lortet</i>	101
Troisième partie	107
En fin de maladie	108
La fatigue de l'accompagnant	108
Comment continuer d'apporter du mieux-être à l'accompagné ?	110
L'art-thérapie donne un peu d'humanité	111

Restaurer une estime de soi mise à mal par la maladie	113
Qu'est-ce que l'estime de soi ?.....	113
L'art textile comme outil thérapeutique : de l'esthète à l'artisan.....	116
Quand l'accompagnant doit apprendre à adapter ses attentes.....	118
Changer le regard de la société sur la maladie et la personne âgée.....	122
Les objectifs thérapeutiques	125
L'apaisement : laisser une trace.....	125
La valorisation de la personne par rapport à son histoire de vie.....	126
Vers une meilleure estime de soi.....	127
Le livre textile, un outil dans la relation avec l'accompagné	129
<i>Initiation aux points de couture</i>	129
<i>Des ateliers pour faire et être</i>	134
Atelier 5 : le livre textile.....	134
<i>En s'inspirant d'une œuvre...</i>	145
<i>Ode à l'oubli par Louise Bourgeois</i>	145
<i>Les carrés-collés par Jean-Pierre Pincemin</i>	149
Conclusion.....	155
Références des œuvres citées.....	157
Bibliographie.....	159
Liens utiles.....	163
Personnes et lieux ressources.....	165

INTRODUCTION

Quand j'étais petite, ma maman, passionnée de travaux textiles sous toutes leurs formes et qui m'a transmis sa passion, m'a appris à tricoter en me faisant réaliser, au point mousse, un gilet que je voyais devenir difforme et raté ! J'ai détesté être obligée de le terminer, à tel point que cela m'a dégoûtée du tricot pendant de longues années...

Plus tard, lycéenne puis étudiante, j'ai travaillé dans un musée où il y avait parfois peu de visiteurs. Afin de tromper l'ennui, j'ai commencé à broder au point de croix des motifs trouvés dans les *100 Idées*¹ de la collection maternelle. Très vite, je n'ai plus voulu me contenter des motifs existants : je me suis mise à dessiner mes propres sujets, avant de les réaliser et de les distribuer aux copines ou de les faire broder par ma grand-mère, en attente de nouveaux ouvrages pour l'aider à combattre sa dépression.

Élève aux Beaux-arts d'Angers, le point de croix comme outil d'expression artistique est devenu une évidence pour le sujet de mon diplôme de fin d'études, malgré la crainte d'un amalgame avec l'ouvrage de dames chez certains de mes professeurs... J'ai aussi organisé à cette époque une sorte d'échange intitulé *Des croix en ribambelle* : des autoportraits-rébus étaient réalisés au point de croix par des brodeuses (et un brodeur !) de divers pays, chacun ayant le plaisir de participer à ce projet collectif puis, à la fin, de recevoir le portrait-rébus d'un autre brodeur en retour...

Mon diplôme de fin d'études obtenu, le souhait de me retrouver dans la vie active et dans la réalité du monde du travail m'a fait créer une entreprise² pour éditer mes kits de broderie, en adaptant le point de croix à mon graphisme. Cela me donne l'occasion de découvrir le milieu industriel textile dans le Choletais, ainsi que les personnes qui y travaillent et ont à cœur de bien réaliser ce qu'on attend d'elles, chacune à son poste derrière les machines à coudre industrielles.

1. Magazine paru pour la première fois en 1972, qui a proposé jusqu'en 1988 des techniques et des astuces pour créer soi-même vêtements et objets.

2. Voir picotipicota.com

En 2004, mon mari et moi avons ouvert une boutique pour proposer nos collections ainsi que tout un choix personnel d'articles textiles liés aux loisirs créatifs (kits de broderie, boutons, galons, coups de cœur partagés d'autres marques, etc.) et, plus largement, à la décoration (porcelaine, linge, tissus d'ameublement, peintures...). Je me suis alors remise à tricoter, motivée par l'arrivée de mon petit garçon et par les pelotes ou écheveaux de laines aux matières et couleurs sublimes disponibles au magasin. La boutique nous permet par ailleurs de rencontrer directement les brodeuses, couturières, tricoteuses et bricoleuses avec qui nous partageons le plaisir de faire de l'ouvrage ! Parallèlement, certaines clientes sont envoyées par le cabinet médical du village voisin afin de tromper leur angoisse, leur ennui... Et puis, l'un de mes enfants est tombé malade. Un séjour en hôpital pour l'accompagner m'a fait me souvenir de mon souhait, lorsque j'étais étudiante, d'utiliser l'art pour favoriser un mieux-être. C'était en 1998, et l'art-thérapie moderne n'en n'était alors qu'à ses débuts... Curieuse de nature, j'ai voulu comprendre et apprendre, et j'ai entrepris en 2012 une formation en art-thérapie ! Aujourd'hui, cette discipline a fait ses preuves.

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

Il s'agit d'une exploitation du pouvoir expressif et des effets relationnels de l'art dans un projet de soin : l'art-thérapeute utilise des techniques artistiques pour apporter de l'humanité dans le quotidien du patient³, diminuer son angoisse puis ses symptômes, et contribuer à préserver ou à lui rendre sa dignité et son estime de soi. Cette démarche stimule les capacités physiques/mentales/sociales préservées du patient, à partir d'une activité artistique adaptée à celles-ci et procurant un plaisir esthétique. L'art-thérapie favorise ainsi l'amour, la confiance et l'affirmation de soi, en même temps qu'une bonne qualité des ressentis physiques (sensation de plaisir gratifiante), une bonne perception de sa propre structure corporelle et l'engagement physique dans un projet (mise en mouvement du corps ou « élan moteur »).

L'art-thérapie s'adresse principalement à des personnes souffrant de troubles de l'expression, de la relation, de la communication, de l'estime de soi, par exemple à cause :

3. Sachant que les séances peuvent aussi s'adresser à l'aidant de la personne malade.

- ◆ d'une maladie source d'angoisse, dont les symptômes ou le traitement sont douloureux, provoquant une diminution de la qualité de vie et de la capacité à se projeter dans l'avenir (maladies chroniques dont la maladie d'Alzheimer et apparentées, cancer...);
- ◆ d'un handicap générant un sentiment d'anormalité et/ou une objectivation (perte du sentiment d'être sujet, d'être acteur de ses choix), que l'on peut observer par exemple chez une personne hémiplégique ;
- ◆ d'une blessure de vie causant une perte de saveur existentielle (exemple : deuil, fait d'aider un proche atteint de la maladie d'Alzheimer), voire une impossibilité de donner un sens à sa vie ;
- ◆ d'un sentiment de culpabilité et d'une baisse de l'estime de soi liés à un parcours de vie particulier (exemple : personne souffrant d'addiction, placée sous main de justice, etc.).

L'art-thérapeute est le professionnel qui sait orienter le pouvoir spécifique de l'art vers la bonne santé des patients qui lui sont confiés. En séance, il peut proposer diverses pratiques artistiques, en fonction de ses compétences, des besoins et envies du patient : dessin, collage, peinture, modelage, photographie, écriture, écoute ou pratique musicales, expression corporelle, théâtre, danse... L'art textile, sous toutes ses formes, privilégie des supports favorisant le ressenti et l'expression des émotions, permettant la relation non verbale, par le plaisir du toucher des matières.

Quelles que soient sa (ou ses) pratique(s) de prédilection, l'art-thérapeute définit les objectifs et le nombre des séances avec l'équipe médicale pluridisciplinaire qui prend en charge le patient, selon son état. Ces modalités peuvent ensuite être revues selon l'évolution des fonctions préservées de la personne et son comportement en atelier. L'art-thérapie s'inscrit en effet dans une démarche scientifique fondée sur l'observation du patient selon des critères sensibles.

Pour diverses raisons, l'art-thérapeute travaille rarement plus de deux jours par semaine dans un même service. Il a donc besoin de l'équipe, qui vit au quotidien avec les patients, pour connaître l'évolution de leur santé, de leur moral... Cela lui permet d'adapter ses séances. Un PAP (projet d'accompagnement personnalisé) peut être alors mis en place entre l'art-thérapeute et l'équipe de soin. Les personnes volontaires de l'équipe peuvent ainsi stimuler le patient

de façon continue le reste de la semaine, en adaptant leur façon de travailler selon la stratégie mise en place par l'art-thérapeute. L'essentiel étant le bien-être des accompagnés et des accompagnants grâce à une angoisse diminuée, une relation améliorée et une meilleure estime de soi chez l'accompagné...

Georges et la musique



Âgé d'un peu plus de 70 ans, Georges, atteint de la maladie d'Alzheimer, est en unité d'hébergement renforcée. Il passe ses journées à déambuler ou à attendre dans un fauteuil, replié sur lui-même. Toutes mes tentatives pour l'intéresser à des approches visuelles ont échoué, mais je remarque que sa main tape souvent sur la table, comme en rythme. Il a longtemps participé à des thés dansants : je me dis que certaines musiques pourraient l'intéresser (rock'n'roll, airs de cumbia, blues). Je prépare alors sur mon smartphone une playlist de ce style, en évitant les musiques qui me déplaisent (pour que l'expérience fonctionne, les deux interlocuteurs doivent l'apprécier afin de partager des émotions autour du support artistique, en l'occurrence l'écoute musicale).

Lors de la séance suivante, équipée d'une petite enceinte boule raccordée au téléphone, je m'installe près de Georges afin qu'il ressente bien que je suis là pour lui, et pas pour le groupe qui est aussi dans la pièce de vie. L'enceinte, en tant qu'objet, l'intrigue : c'est déjà une première réaction ! Puis, quand la musique démarre sur un air de Louis Armstrong, c'est gagné : sa mémoire émotionnelle est sollicitée. Ses yeux me regardent, surpris, et tout son corps paraît « tiré » par son oreille qui se tourne vers l'enceinte... Sa main bat la mesure, la musique donnant toute sa raison d'être à ce geste devenu au fil du temps une forme de tic. Puis il sourit, sa tête se balance en rythme, son buste se met en mouvement. Et, surtout, il me regarde en étant réellement présent à l'instant vécu. Au fil des séances, la confiance s'installant, il exécute des pas de danse après que je l'ai rejoint avec la musique pendant qu'il déambulait.

De même, vous pouvez proposer plusieurs approches artistiques à la personne que vous accompagnez, pour découvrir, étape par étape, celle qui éveillera le plus son intérêt... La musique peut « réveiller » la mémoire émotionnelle ; l'art-thérapie textile permet de travailler la mémoire procédurale. Les techniques sont aussi choisies en fonction des capacités restantes, pour stimuler des fonctions encore disponibles afin d'atteindre des objectifs thérapeutiques définis.

Art textile et maladie d'Alzheimer

Quand j'ai entrepris ma formation d'art-thérapie, je me suis retrouvée en stage dans une maison de retraite, univers complètement nouveau pour moi. Très vite, mon regard sur ce monde clos m'est apparu très différent de celui des soignants, et en même temps complémentaire. Mon regard à moi était tourné vers « l'être », à la recherche d'esthétique ; celui des soignants était orienté vers le « faire », avec le souci de la tâche bien accomplie. L'esthétique peut paraître futile dans ce contexte, mais si le soin du corps est indispensable, il est malgré tout insuffisant.

Avec l'objectif d'apporter ce que les soins du corps ne peuvent donner à l'esprit, j'ai ensuite voulu rencontrer des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dans une unité d'hébergement renforcée (UHR). Les pénalités⁴ liées à la maladie ont alors fortifié mon envie de partager l'expérience de l'art textile en séance d'art-thérapie, à travers la conception de livres textiles. Ces objets visent à favoriser la relation, non verbale, par le plaisir du toucher, à vivre un moment agréable avec son proche grâce aux émotions partagées.

Lorsque ces patients arrivent à un stade très avancé de la maladie, seule compte pour eux la réalité du moment vécu à travers les émotions ressenties. En travaillant avec eux, nous pouvons retrouver le plaisir de la sensation procurée par l'activité artistique – alors que, perdus dans l'intellectualisation de la démarche artistique, nous oublions parfois facilement ce plaisir du geste effectué, en nous focalisant sur le résultat obtenu qui n'est que le produit d'un processus.

4. Difficulté physiologique, psychique ou sociale qui fait l'objet du suivi en art-thérapie (ici, la maladie d'Alzheimer avec l'angoisse de mort et ses différents degrés : difficulté de se projeter dans l'avenir, peur, incompréhension...).

L'élément culturel déclencheur

Avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies proches, les outils artistiques sont utilisés plus facilement en art-thérapie s'ils font partie de la culture et de l'histoire de vie du patient, par exemple de son éducation : c'est ce que l'on nomme l'« élément culturel déclencheur⁵ ». En effet, une pratique artistique adaptée, qui peut évoquer des souvenirs et sensations connues, va davantage susciter l'intérêt de la personne prisonnière de son isolement psychique, lui donner envie de sortir de sa solitude pour aller vers l'autre et favoriser ainsi une bonne entrée en relation, base de la thérapie. À l'inverse, on s'aperçoit par exemple que les arts plastiques, qui ne sont pas culturels chez la plupart des patients âgés, peuvent mettre ces personnes en difficulté. À un stade avancé de la maladie, la proposition de dessiner avec pinceaux et crayons peut être inquiétante, voire incomprise.

À qui s'adresse cet ouvrage ?

Dans cet ouvrage, nous nous adresserons au lecteur par un « vous » qui peut représenter l'« aidant » (proche ou professionnel), terme utilisé actuellement pour sensibiliser à la difficulté d'accompagner un malade. Nous lui préférons ici le terme d'« accompagnant », moins technique, qui évoque la relation de partage au quotidien. Son origine latine signifie « celui qui mange le pain avec » (de *ad*, « mouvement » et *cum panis*, « avec pain »). Nous avons aussi trouvé une autre définition du terme, très belle, où l'accompagnant est *celui qui se joint à quelqu'un* pour le suivre ou le guider. Avec cette acception, l'accompagnant peut devenir l'accompagné, et *vice versa* : toute idée de hiérarchie ou de domination est alors abolie.

Ce livre vous explique concrètement comment l'art textile peut aider à améliorer le quotidien d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, en ravivant son goût de vivre grâce au plaisir procuré dans l'instant présent par l'activité, en valorisant ses savoir-faire encore possibles, mais aussi en facilitant sa relation avec son entourage afin que vous, en tant qu'accompagnant proche, puissiez également bénéficier de ce mieux-être. Pour cela, nous vous proposons différents

5. Cf. BOMER Anne et LETESSIER-DEBRUNE Christel. « La Culture comme élément déclencheur d'une prise en charge en art-thérapie ». In FORESTIER Richard (dir.), *Profession art-thérapeute*, Elsevier Masson, 2010.

ateliers pratiques regroupés en trois parties, qui évoquent successivement le point de croix et autres points de broderie, le tricot et les livres textiles.

Tout au long des ateliers proposés, l'art-thérapeute est présent auprès de l'accompagné pour évaluer ses fonctions préservées et les exploiter, en fonction de ses goûts mis en parallèle avec une démarche artistique – c'est ainsi que l'art-thérapeute construit sa stratégie thérapeutique.

Il est présent aussi auprès de l'accompagnant, afin de guider celui-ci dans la compréhension de la maladie, de le rendre autonome sur certaines acquisitions favorisant une meilleure relation avec l'accompagné ; enfin, pour lui apporter des moments de plaisir esthétique dans un quotidien difficile, et ainsi améliorer sa qualité de vie.

En parallèle, les parties théoriques vous donnent des clés et des notions, tant sur la maladie et ses difficultés que sur ce qui reste possible, avec un regard neuf.