



## FLORENCE GAIST

### ART-THÉRAPEUTE

([www.a-braslecorps.com](http://www.a-braslecorps.com))

— Propos recueillis par **Vincent Simone**

J'ai la chance de faire partie des intervenants externes de la Fondation depuis plus d'un an. Ma rencontre avec la belle équipe de la Fondation s'est faite au début 2019, avec l'intention de réfléchir ensemble aux bénéfices d'un accompagnement art-thérapeutique dans un établissement qui offre déjà une grande palette d'ateliers créatifs aux résidents. Au fur et à mesure des rencontres est née l'idée de proposer aux familles une prestation de séance d'art-thérapie individuelle en chambre remboursée par les assurances complémentaires, afin de répondre aux besoins spécifiques de certains résidents. J'accompagne depuis quelques mois maintenant une résidente chaque semaine, afin de contribuer à réduire son isolement, entendre ses peurs et stimuler son envie de créer.

### Pouvez-vous nous parler du lien entre l'art et la thérapie ?

Dans une étude publiée cette année, l'OMS reconnaît les bienfaits de l'activité artistique sur la santé mentale et physique : diminution de l'anxiété, stimulation des capacités cognitives, sentiment de bien-être. L'art soigne. Je remarque cependant que ce mot fait souvent peur, car les gens pensent qu'il faut « savoir faire » pour créer, que cela nécessite des connaissances. C'est pourquoi je préfère utiliser le mot création, plus simple et compréhensible.

Créer permet donc de prendre soin de soi. En utilisant des formes d'expressions variées (la musique, le mouvement, le dessin, la peinture, le modelage, le collage, etc.), nous nous connectons profondément à nous-mêmes, à notre monde intérieur. Nous parlons un autre langage, celui du cœur et de l'âme. Nous dialoguons avec nous-mêmes pour ensuite recréer des liens avec notre environnement. En thérapie par la création, les outils artistiques sont mis au service de l'expression de la personne, l'esthétique et les connaissances techniques ont peu d'importance. En étant accompagné par un professionnel, la création peut s'exprimer dans un contexte bienveillant, non-jugeant, et sécuritaire.

### Pourquoi choisir cette forme de thérapie plutôt qu'une autre ? Qu'apporte-t-elle de plus ?

La thérapie par la création permet d'exprimer ce qui ne peut pas, dans un premier temps, être exprimé avec des mots. C'est une thérapie singulière, car elle utilise essentiellement les outils d'expression non-verbaux. Ces derniers donnent accès aux émotions sous-jacentes liées à une situation vécue. Après avoir créé, la personne va peu à peu transformer son regard sur ce qu'elle vit en mettant des mots sur ce qui s'est passé durant la création, sur ce qui lui vient à l'esprit en la regardant. Cette forme de thérapie convient aux personnes qui ne trouvent pas les mots pour exprimer leur état intérieur ou à celles dont les mots ont pris le dessus sur les émotions et les sensations. Elle permet d'extérioriser concrètement ses émotions à travers la matière. Elle facilite l'expression de notre douleur et met en valeur nos ressources. En faisant appel à notre corps à travers le geste de création, en entrant en contact avec la matière avec nos mains, nous laissons émerger notre monde intérieur, qui prend place devant nos yeux.

### L'art-thérapie est une forme de communication non-verbale. Comment interpréter objectivement ce qu'exprime un(e) résident(e) qui ne parle plus, à travers son dessin, une image ou une photo ?

Mon approche thérapeutique est centrée sur l'observation du processus de création (manière de créer, outils utilisés, position du corps, langage non-verbal) et non sur le résultat ou l'interprétation de la création. Je n'analyse pas les créations des résidents, je les observe, puis communique au résident ce que j'observe. Il est plus important de lui donner la possibilité de communiquer son ressenti, de chercher avec lui les outils d'expression qui vont lui permettre de s'exprimer facilement, que d'interpréter sa création et prendre le risque de projeter mes images sur les siennes. Je peux parfois émettre des hypothèses, s'il y a des formes, des couleurs ou des thèmes qui se répètent. Comme art-thérapeute, l'important est d'être dans une écoute sensible, totalement présent pour le résident et réceptif à son expression non-verbale, un geste, une émotion. J'adapte progressivement le même langage pour établir un lien avec lui par la création. En résumé, la thérapie par la création permet au résident de nourrir le vivant en lui, sa capacité d'être en lien avec lui et le monde, même pour un petit instant.



## BIOGRAPHIE

Travailleuse sociale de formation, la nécessité de m'exprimer et de soutenir les autres dans l'expression de leur individualité a toujours été importante pour moi. J'ai eu la chance d'accompagner dans mon parcours professionnel des publics très différents (adultes en réinsertion, adolescents, personnes handicapées, femmes en difficulté).

Art-thérapeute diplômée depuis 2015, je soutiens maintenant les personnes dans l'expression de leur vécu principalement par le biais des arts plastiques. Je collabore régulièrement avec Fragile Suisse (soutien aux personnes cérébrolésées), le Mouvement des Aînés Vaud et Ose Thérapies (accompagnement des personnes touchées par le cancer).

Parallèlement à mon activité professionnelle, je trouve ma liberté d'expression à travers le dessin, dans les transports et les lieux publics, au regard des gens, afin d'intégrer l'art dans le quotidien, hors des musées.