

L'art peut-il réellement nous aider à aller mieux ?

Une personne sur huit dans le monde souffrirait d'un trouble psychique. Face à ce constat, l'Organisation mondiale de la santé appelle toutes les nations à investir davantage dans la santé mentale... et dans l'art.

CANDICE BUSSOLI

En poussant la porte d'une des très nombreuses salles de l'hôpital de jour Paul Sivadon à Bruxelles, Luis, la cinquantaine, ne s'attendait pas à en ressortir changé. Derrière son chevalet, il laisse vagabonder ses émotions au gré de ses coups de pinceau. Pour soigner sa dépression, il a choisi l'art comme refuge. Au minimum trois fois par semaine, il se rend à un cours de peinture ou de céramique proposé par l'hôpital. « Dans une autre vie, j'étais déjà artiste. Puis, la dépression m'a enlevé ma force créatrice. Aujourd'hui, je revis. » Vivre n'est pas un euphémisme pour Luis. « Après le premier cours, je ressentais déjà les bénéfices de l'art-thérapie. En plus de me reconnecter à moi-même, j'aime énormément recevoir des compliments de la part des autres. Ça booste la confiance en moi que j'avais perdue. » Céramique, peinture, poterie, écriture, expression scénique, photographie, réalisation vidéo... il existe autant d'activités artistiques que de patients.

Si l'hôpital de jour Paul Sivadon du CHU Brugmann mise sur l'art dans le processus de guérison des troubles mentaux depuis une quarantaine d'années, l'institution n'est pas la seule à y croire. L'art serait effectivement bénéfique pour la santé mentale des patients, selon un rapport publié en 2019 par l'OMS grâce à l'analyse de plus de 900 publications provenant du monde entier. Les chercheurs qui ont participé



ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONTY

WWW.JEPPY-ILLUSTRATION.COM

De la dopamine

Les neurosciences ont découvert que le cerveau sécrétait de la dopamine face à l'art, la même hormone que l'on retrouve dans l'état amoureux. « Au contact de l'art, certaines zones du cerveau qui font partie de ce qu'on appelle "le circuit de récompense" s'activent. Le circuit de récompense envoie un message au noyau accumbens, qui se met à libérer cette hormone du plaisir », constate la D^{re} Hanak. Le circuit de récompense est en réalité un puissant moyen de libérer les neurotransmetteurs du bien-être.

C.BI

à cette étude ont divisé la notion d'art en cinq catégories : les arts de la scène, les arts visuels, la littérature, la culture et les arts numériques. Dans toutes ces divisions, la corrélation montre des résultats positifs. « Cela prouve qu'il ne faut plus considérer uniquement l'art comme une activité occupationnelle », relate la docteure Catherine Hanak, cheffe de clinique en psychiatrie-addictologie au CHU Brugmann.

L'art regorge de symboles d'expression pour le malade. « C'est un médium très puissant qui permet d'aborder ces problèmes d'une façon moins frontale et plus distanciée qu'avec une réflexion au niveau du cortex cérébral. En somme, avoir recours à l'art est une autre façon d'extérioriser ses émotions et son monde intérieur. » C'est ce que Luis exprime quand il évoque avec du sourire dans la voix sa « météo ensoleillée » depuis qu'il a renoué avec sa passion.

Il arrive toutefois que certaines per-

sonnes n'apprécient pas d'être actives artistiquement parlant comme Luis. Recevoir les bienfaits d'une activité artistique sans y participer ? C'est possible avec la prescription muséale, un projet pilote lancé en septembre par Delphine Houba, échevine de la culture de la Ville de Bruxelles.

Il arrive toutefois que certaines personnes n'apprécient pas d'être actives artistiquement parlant. La prescription muséale est pour eux

« Le principe est simple : les psychiatres et psychologues du CHU Brugmann prescrivent un document qui donne un accès gratuit aux patients et jusqu'à trois de leurs proches dans quatre musées de la Ville de Bruxelles et un centre d'art », explique l'échevine. L'idée n'est pas neuve, le Québec l'a déjà

fait. Depuis 2018, les médecins conseillent aux patients de visiter le Musée des beaux-arts de Montréal dans le cadre de leur thérapie.

Pour Catherine Hanak, « c'est une facette complémentaire aux activités artistiques que l'hôpital de jour propose déjà aux patients. Visiter un musée permet de renforcer les liens sociaux qui sont parfois brisés. Il faut prendre conscience que lorsqu'une personne souffre d'un trouble mental, bien souvent son entourage est également affecté. C'est une manière intéressante d'offrir aux patients une reconnexion avec leurs proches, mais également avec le reste de la société ». Luis a déjà tenté l'expérience. Avec sa prescription muséale, il s'est rendu avec un ami au musée des égouts de Bruxelles. « Si, pour moi, l'activité n'était pas neuve, j'ai pu partager un moment avec une personne qui m'est chère. On avait une raison de se retrouver et de discuter d'autre chose que de nos problèmes. »

petite gazette

Les pêcheurs de Fukushima...

Les pêcheurs de Fukushima sont rassurés : depuis trois ans, ils pêchent en abondance le fugu, un poisson qui sauve la mise depuis le terrible tsunami de 2011 et l'accident nucléaire de Fukushima. Des restrictions drastiques avaient été appliquées sur la vente de produits de la mer vu qu'ils risquaient de présenter des niveaux anormaux de radioactivité. L'industrie locale de la pêche en a été très affectée.

Dixit

« Vous n'avez pas besoin d'un autre être humain pour que votre vie soit complète mais soyons honnêtes, la chose la plus apaisante en ce monde, c'est quand quelqu'un embrasse vos blessures en ne les voyant pas comme des catastrophes dans votre âme mais simplement comme des fissures dans lesquelles il pourra y glisser son amour. »

EMERY ALLEN

Un Quick en prison

Insolite mais pourtant vrai. Il y a quelques mois, un détenu de la prison de Huy s'est fait livrer un repas de chez Quick en prison par drone. C'est ce qu'ont rapporté nos confrères de *L'Avenir* qui ont interrogé un gardien de la prison. « Comment on s'en est rendu compte ? Par le reliquat », a-t-il souligné. Selon l'agent pénitentiaire, la prison réclame des travaux depuis plus de vingt ans. « On a ainsi demandé à avoir des filets pour empêcher ce genre de largage. » D'autant que « si ce n'était qu'un menu du Quick, cela ne nous inquiéterait pas. Mais on ne peut s'empêcher d'imaginer que le drone aurait pu larguer autre chose... » SOIRMAG



Course dans la brume

Les participants de la course de trail Betong 50 atteignent la mer de brume de Jarohkanga, dans le district de Betong, dans le sud de la Thaïlande. Quelque 1.500 coureurs ont pris part à cinq courses de trail différentes se déroulant dans le sud profond de la Thaïlande. (PHOTO : AFP)

Une étrange sphère...

Les forces de l'ordre japonaises ont fait une drôle de découverte cette semaine. Sur une plage, une étrange sphère métallique a été découverte, échouée. Celle-ci fait 1,5 m de diamètre. Des démineurs sont intervenus pour examiner l'intérieur de la boule aux rayons X, selon *The Guardian*, ils assurent qu'elle ne va pas exploser puisqu'elle est creuse.

... sur une plage du Japon

Des photos ont été envoyées aux gardes-côtes et aux autorités japonaises pour faire des examens plus approfondis. Mais on ne connaît ni son origine ni comment elle est arrivée là. La police a installé un périmètre de sécurité de 200 m. En réalité, cette boule était sur la plage d'Enshu depuis quelques semaines, explique un habitant de Hamamatsu au média japonais NHK ce mardi. RTL

James-Webb...

Le télescope spatial James-Webb a observé dans les âges reculés de l'Univers une population de galaxies très massives semblant s'être formées à un rythme beaucoup plus rapide que prédit par les astronomes, selon une étude mercredi. Ce scénario déroutant, que des analyses plus poussées devront confirmer, s'est produit entre 500 et 700 millions d'années seulement après le big bang, survenu il y a 13,8 milliards d'années. Soit dans l'Univers très jeune, donc très lointain.

... sur la piste d'intrigantes galaxies

Le télescope James-Webb, actif depuis juillet 2022, a pu explorer cette région méconnue grâce à son instrument NirCam et sa puissante vision dans l'infrarouge, une longueur d'ondes invisible pour l'œil humain et dont l'observation permet de remonter loin dans le passé. Selon l'interprétation de ces nouvelles images, six galaxies contiennent beaucoup plus d'étoiles que les valeurs attendues. L'une d'entre elles en contiendrait jusqu'à 100 milliards. « C'est à peu près la taille de la Voie lactée, ce qui est fou », a dit Ivo Labbé, auteur de l'étude. AFP

Huit nouveaux noms...

Huit nouveaux noms rejoignent l'affiche de la 21^e édition d'Esperanzah!, annoncent mercredi les organisateurs du festival, qui se tiendra du 27 au 30 juillet 2023 à l'abbaye de Floreffe.

Bianca Costa et sa bossa trap illumineront le site du festival le vendredi 28. Se succéderont le lendemain le duo de producteurs de musique électro-world Trinx, le porte-parole du raï contemporain Tiw Tiw et le collectif Nana Benz Du Togo.

Le dimanche, l'abbaye de Floreffe vibrera au son du rappeur-poète B.B. Jacques et de la rappeuse électro Alina Pash.

... au festival Esperanzah

La musique onirique de Roza et les sonorités pincantes de La Jungle compléteront le programme du jour.

Ces nouveaux noms s'ajoutent à ceux annoncés en début de mois. Parmi les artistes déjà confirmés figurent Pomme, Naâman, Tiken Jah Fakoly, La Femme, Biga* Ranx, Lila Iké, Charlotte Adigéry & Bolis Pupul. BELGA