



Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

De très nombreuses personnes, jeunes, adultes, âgées, valides ou non, plongent à un moment de leur vie dans un état mental qui les handicape fortement.

La pratique d'un art, de l'écriture... peut être un bon moyen de rassembler ses forces intérieures et contribuer au retour à une meilleure santé mentale.

© Dominées Electre

Sélection Arts thérapies

Médiathèques

Les bienfaits de l'écriture



Écrire son journal : 80 propositions pour mieux saisir l'inspiration selon son humeur du jour
Marion Rollin

Des techniques et pistes pour écrire son journal en évitant l'aspect répétitif qu'il peut revêtir. L'auteur propose à la fois des thématiques pour donner du contenu au journal, évoque les diverses formes littéraires, du haïku à la description, et fournit des propositions d'écriture inspirées de la vie quotidienne.



L'écriture thérapie
Hélène Bah

L'écriture est proposée comme une méthode efficace de développement personnel, pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres. L'auteure fournit des exemples concrets pour appliquer la méthode, des conseils d'écriture et de textes illustratifs issus de la littérature pour s'entraîner.



Exercices pratiques de poésie-thérapie : pour retrouver le calme, récupérer de l'énergie, libérer sa créativité
Jacques de Coulon

Ces exercices pratiques permettent de découvrir le pouvoir de transfiguration du quotidien de la poésie, d'apprendre à cultiver la poésie comme un art de vivre, de sortir du conformisme et de la monotonie, de lutter contre le stress.



J'ai choisi la vie : être bipolaire et s'en sortir
Marie Alvery, Hélène Gabert

Hélène et Marie ont l'image de deux femmes souriantes, épanouies et énergiques, gérant travail, enfants et loisirs. Pourtant, elles souffrent d'un dérèglement de l'humeur, appelé trouble bipolaire ou psychose maniaco-dépressive, qui concerne 1 à 7 % de la population française. Ensemble, ces deux femmes ont décidé de lever le voile et de raconter sans tabou ce qu'elles cachent le plus souvent.

Avec la littérature



Un ange à ma table Volume 1, Ma terre, mon île Janet Frame

Née en 1924, Janet Frame est en proie au rejet de ses camarades en raison de son comportement et de son aspect physique. Malgré l'amour de ses parents elle connaît très tôt l'asile psychiatrique où on lui administre, en huit ans, quelque deux cents électrochocs. L'écriture la sauve de la lobotomie : le médecin apprend de justesse que sa « patiente » vient de remporter un prix pour une de ses nouvelles, publiée dans un journal néo-zélandais.



Journal d'adolescence : 1897-1909, Journal intégral : 1915-1941 Virginia Woolf

L'écriture fut pour Virginia Woolf un véritable rempart contre son mal de vivre. « Si je ne passais jamais par ces crises si extraordinairement pénétrantes d'agitation ou de repos [...], je finirais par m'abandonner et me soumettre. Il y a là au contraire, quelque chose qui m'oblige à lutter. » (11 octobre 1929, Journal). Puisant dans les moments les plus tragiques de son histoire, elle transforme méthodiquement ses souffrances psychiques en de sublimes inventions narratives, que les écrivains d'aujourd'hui continuent de lui envier.



Jours sans faim Delphine de Vigan

Laure a 19 ans, elle est anorexique. Hospitalisée au dernier stade de la maladie, elle comprend peu à peu pourquoi elle en est arrivée là. Ce livre relate le chemin vers la guérison. Laure et Delphine de Vigan sont une seule et même personne. Derrière la réalité se cache une lueur d'espoir, un optimisme incroyable qui transforme une situation inextricable en un sinueux périple vers la liberté.



La femme qui tremble : une histoire de mes nerfs : essai Siri Hustvedt

Ayant vécu une expérience de dissociation, S. Hustvedt décide, afin d'affronter les mystères du moi, de prendre la mesure de la véritable nature de gouffres invisibles qui sont tapis sous la vie ordinaire. De la neurobiologie à la psychiatrie et à la littérature, une histoire personnelle des pathologies mentales et une réflexion sur les rapports de la maladie avec le geste créateur.



Autoportrait de l'auteur en coureur de fond Haruki Murakami

Une autobiographie originale retraçant le lien à priori incertain entre une vocation d'écrivain et une passion pour la course à pied aidant l'écrivain à trouver l'inspiration quotidienne nécessaire pour remplir ses pages blanches.

POETRY

DVD – Réalisation Chang-Dong Lee

Mija vit avec son petit-fils, qui est collégien. C'est une femme excentrique, pleine de curiosité, un peu seule. Le hasard l'amène à suivre des cours de poésie à la maison de la culture de son quartier et, pour la première fois dans sa vie, à écrire un poème. Elle a l'impression de découvrir pour la première fois les choses qu'elle a toujours vues, et cela la stimule.



Contrecoups Nathan Filer

Matthew Homes, schizophrène de 19 ans, écrit et dessine pour se libérer de son passé. Il raconte son enfance marquée par la mort de son grand frère, son adolescence difficile, ses séjours en hôpital psychiatrique, etc.

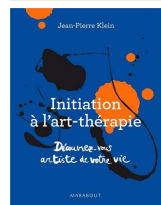
L'art-thérapie



Art-thérapie : mettre des mots sur les maux et des couleurs sur les douleurs

Johanne Hamel, Jocelyne Labrèche

Un guide pour découvrir l'art-thérapie : ses origines, comment la pratiquer, connaître les approches à l'origine de sa fondation pour savoir comment l'art peut apaiser sinon soigner, l'art-thérapie par le chant, la musique, le théâtre, la danse, la sculpture, l'écriture, etc., comment être son propre art-thérapeute, ainsi que les perspectives, comme l'art-thérapie dans l'entreprise.



Initiation à l'art-thérapie : découvrez- vous artiste de votre vie

Un guide pour découvrir les principes théoriques de l'art-thérapie, des exemples et des études de cas, ainsi que des leçons à mettre en pratique.



Le grand livre de l'art-thérapie Angela Evers

Un ouvrage de synthèse sur l'art-thérapie : définition, histoire, concepts, indications et contre-indications, atouts, pratique, etc. Cette nouvelle édition est enrichie d'un chapitre sur l'art-thérapie et le cancer.

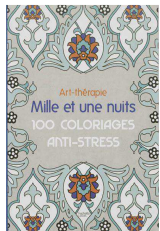


Développer la confiance en soi : 35 activités pour les 3-10 ans

Gilles Diederichs

illustrations Muriel Douru

35 activités ludiques pour permettre à l'enfant de renforcer sa confiance en lui : yoga, art-thérapie, sophrologie, musicothérapie, atelier d'écriture, etc.



Mille et une nuits : 100 coloriages anti-stress

Sophie Leblanc

Cent dessins inspirés de l'art oriental à colorier pour exprimer sa créativité et se relaxer.



Tricotage : BBA 123

Viviane Rabaud

Le fil de laine est placé au centre de la démarche artistique de l'artiste à l'occasion d'une résidence sur le site gériatrique du Groupe hospitalier du Centre Alsace. Ses créations, parfois éphémères, toujours empreintes de poésie, sont autant des objets d'art que des prétextes pour une communication

renouvelée avec les personnes hébergées ou soignées. Histoire du projet et créations.



Les couleurs de l'oubli

François Arnold, Jean-Claude Ameisen

postface Marie-France Maugourd

Ce texte sur la création, l'oubli et l'humanité est le résultat de la rencontre de J.-C. Ameisen, chercheur en médecine, avec le plasticien François

Arnold, animateur d'un atelier de peinture au sein d'un hôpital avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Il accompagne quarante peintures aux couleurs éclatantes de ces malades.



Absolument excentrique : art brut et singulier contemporain parisien

Ce catalogue rassemble les œuvres de plus de 160 artistes issus de structures sociales et médico-sociales parisiennes proposant une activité artistique et des ateliers de création pour accompagner les personnes en situation de handicap

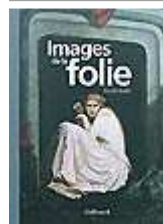
mental et physique. Avec un DVD contenant les interviews des artistes.



Erik Derkenne, Champs de bataille

Une série d'autoportraits au stylo, dont les lignes s'entrelacent, schématiques, denses et vertigineuses. E. Derkenne (né en 1960) est atteint de trisomie dite

sévère. Son travail peut s'apparenter à la mise en scène de paysages désolés d'un terrain de combat.



Images de la folie / Claude Quérel

Depuis la fin du Moyen Age jusqu'à aujourd'hui, l'ouvrage présente les images de la folie en Europe occidentale. Allégories, représentation de la pathologie, portraits de malades, c'est surtout avec la naissance de la psychiatrie à l'orée du XIXe siècle que

l'iconographie de la folie prend son véritable essor. L'étude couvre également l'antipsychiatrie et l'art brut.

SERAPHINE

DVD- Réalisation : Martin Provost

En 1912, le collectionneur allemand Wilhelm Uhde, premier acheteur de Picasso et découvreur du douanier Rousseau, loue un appartement à Senlis pour écrire et se reposer de sa vie parisienne. Il prend à son service une femme de ménage, Séraphine, 48 ans. Quelque temps plus tard, il remarque chez des notables locaux une petite toile peinte sur bois. Sa stupéfaction est grande d'apprendre que l'auteur n'est autre que Séraphine. S'instaure alors une relation poignante et inattendue entre le marchand d'art d'avant-garde et la femme de ménage visionnaire, qui finira internée à l'asile psychiatrique, en 1932.

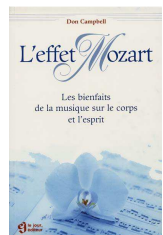
La musicothérapie



Tout savoir sur la musicothérapie : l'art-thérapie à dominante musicale : concepts, méthodes et clinique, exercices, jeux, situations pratiques, témoignages et résultats

Richard Forestier

La musicothérapie est une discipline que peuvent utiliser les médecins et leurs équipes soignantes pour soigner certains troubles ou permettre d'exprimer par la musique un mal-être. Description des fondements conceptuels, théoriques, cliniques. Des exercices, situations ou jeux sont présentés de façon pragmatique.



L'effet Mozart : les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit

Don Campbell

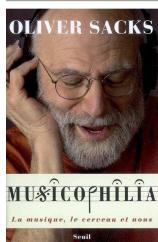
La musique influence notre état d'esprit. Certains sons, tons et rythmes, en particulier la musique de Mozart, le chant grégorien et certaines musiques de jazz, populaires et même rock, pourraient en effet accroître notre intelligence, débloquer notre créativité et, miraculeusement, guérir notre corps. Ce phénomène remarquable s'appelle l'effet Mozart.



Découvrir la musicothérapie

Édith Lecourt

Présente les principes théoriques, les différentes écoles et les pratiques de la musicothérapie, et propose à travers des tests et des exercices une introduction à cette forme de psychothérapie.



Musicophilia : la musique, le cerveau et nous / Oliver

L'homme possède une dimension musicale que le neurologue britannique décrit d'un point de vue scientifique, philosophique et spirituel. Cette approche interdisciplinaire s'appuie sur de nombreux exemples comme celui d'un chirurgien frappé par un éclair et qui devient soudain pianiste. Médicalement bienfaitante, la musique aide les parkinsoniens à se mouvoir ou en apaise d'autres.

LOUISE WIMMER

DVD- Réalisation : Cyril Mennegun

Après une séparation douloureuse, Louise Wimmer a laissé sa vie d'avant loin derrière elle. A la veille de ses cinquante ans, elle vit dans sa voiture et a pour seul but de trouver un appartement et de repartir de zéro. Armée de sa voiture et de la voix de Nina Simone, elle veut tout faire pour reconquérir sa vie.

La caméra thérapie ?

FIX ME

DVD – Réalisation Raed Andoni

Raed souffre de migraine. Pour en trouver la cause, il décide de se soigner et de filmer sa thérapie. En suivant son traitement, sa vie quotidienne et sa famille, il interroge, avec humour, sa place dans la société palestinienne. Ce mélange unique, sorte de cinéma politique de l'intime, porte un regard intéressant sur la question de l'identité.

Bandes dessinées



Un amour simple Bernard Grandjean

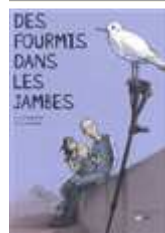
Nono et Lucy, deux résidents handicapés mentaux, du centre d'hébergement des acacias, s'aiment. Leur découverte de paysages maritimes dans un livre les incite à partir tous les deux en voyage.



En direct d'Alzheimer scénario Georges Grard, Jean-Jacques Thibaud dessin et couleur Robin Guinin publ. Association France-Alzheimer

Pour TV Mémo, et dans le cadre de la journée internationale d'Alzheimer, le journaliste Dubreuil et son caméraman, Jean-Philippe, se rendent à la maison

de retraite médicalisée Les Mimosas où ils rencontrent la direction, les soignants, les accompagnants et les pensionnaires. Ils les interrogent sur la maladie : ses symptômes, son diagnostic, ses remèdes et la manière de la vivre quotidiennement.

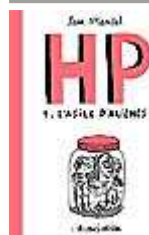


Des fourmis dans les jambes scénario original Arnaud Gautelier adaptation et dessins Renaud Pennelle

texte du dossier David Laplaud

Alan a 33 ans, publicitaire génial, il est marié et a une petite fille formidable. La vie idéale ? Non, depuis treize ans, Alan se bat contre un ennemi invisible,

la sclérose en plaques.



H.P. Volume 1, L'asile d'aliénés Lisa Mandel

Ce premier volume d'une bande dessinée sur la psychiatrie en France s'intéresse aux années 1960. L. Mandel raconte l'histoire par le petit bout de la lorgnette. Elle a interrogé des parents et amis qui travaillent depuis longtemps

dans le secteur psychiatrique. Elle aborde les humiliations, les jeux douteux des infirmiers vis-à-vis des malades, les abus et la misère des internés.



Sous l'entonnoir scénario Sibylline dessin et couleur Natacha Sicaud

Après avoir tenté de mettre fin à ses jours, Aline, une adolescente de 17 ans, se réveille à l'hôpital psychiatrique Sainte-Anne à Paris. Elle raconte son hospitalisation, les patients qu'elle croise, son envie de sortir, et le temps

face à soi qui répare parfois mieux que les médecins ou les traitements.



Journal d'une bipolaire scénario Emilie Guillon, Patrice Guillon

En dépression, Camille fait une tentative de suicide. Elle tente ensuite de prendre en main son mal et arrive à trouver une voie d'issue grâce à l'aide et au soutien de son entourage.

