

# Art-Thérapie et Expression du vécu de la maladie chez les personnes Obèses

Audrey SALEZ, Psychologue

Solen DENNETIERE, Médecin nutritionniste

- ▣ Patient et professionnels de santé expérimentent l'obésité sous des aspects différents

## PATIENT

- Obésité vécue, subie
- Obésité = son corps, sa personne toute entière qui aspire à être reconnue et admirée

## PROFESSIONNEL

- Obésité = formule mathématique (IMC)
- Obésité = complications somatiques possibles

# Semaine « Gestion du Poids »

- ▣ Semaine éducative pluridisciplinaire : médecin, psychologue, diététicienne, éducatrice medico sportive
  
- ▣ Objectifs :
  - Améliorer l'autonomie du patient en lui donnant des outils, des pistes, des réflexions pour aller mieux avec son poids
  
- ▣ Moyens : Information, réflexion, échange autour des déterminants pour la gestion du poids :
  - alimentation, comportement alimentaire
  - activité physique
  - gestion du stress
  - soutien social
  - image et estime de soi

Ne pas de revenir pour la xième fois sur la théorie mais faire du pratico pratique selon les désirs des patients

# Semaine « Gestion du Poids »

- ▣ Critères d'inclusion :
  - Patient obèse (IMC > 30)
  - Verbalisation d'une souffrance vis-à-vis du poids
  - Repérage par la psychologue ou le médecin nutritionniste d'une restriction cognitive
  
- ▣ Divers ateliers éducatifs sont proposés aux patient(e)s, en fonction des attentes et besoins exprimés lors de la carte conceptuelle
  
- ▣ Différentes approches comme les psychothérapies émotionnelles, cognitives, comportementales et psychosensorielles, la diététique, l'activité physique...



# Expression du vécu

- ▣ Avoir un corps gros, être une personne grosse c'est :
  - Affronter le regard, celui qui évalue et juge
    - ▣ Le poids est négativement connoté dans notre société
    - ▣ Pour la société, l'obésité est considérée comme inesthétique, conséquence d'un laisser-aller, d'une certaine paresse, d'un manque de volonté
  - Se comparer à la norme en se disant qu'elle est accessible à tous avec quelques efforts

# Expression du vécu

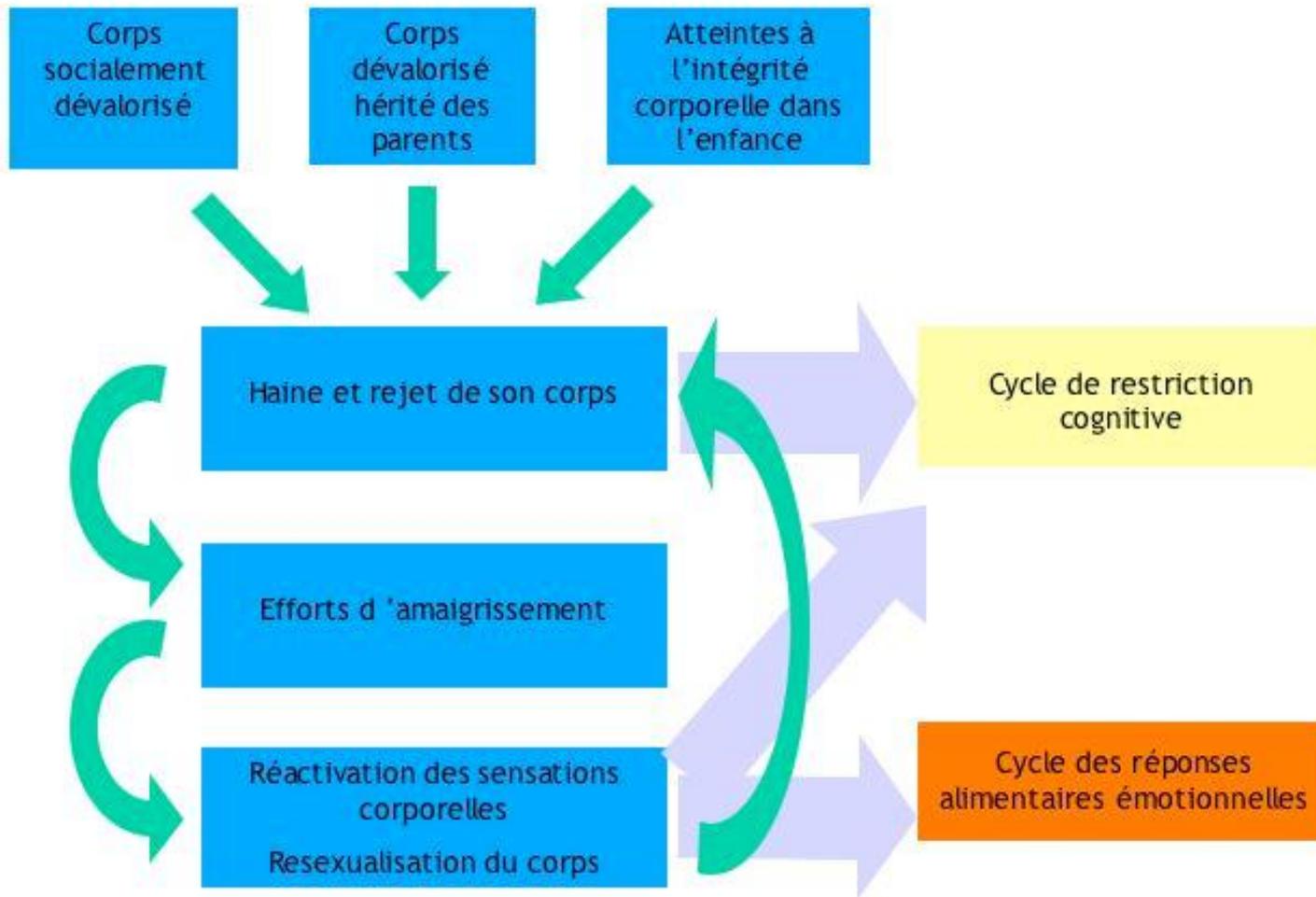
- ▣ Guerre contre ce corps rejeté est ouverte au mépris de sa réalité
  - Paroles de colère, de dégoût ou de tristesse lors des consultations
  
- ▣ Pour une personne obèse, sentir son corps c'est en ressentir les contraintes, les limitations, la culpabilité et la honte

# Expression du vécu

- ▣ Stigmatisation = triste réalité qui affecte les personnes en surpoids
  - Victimes de stéréotypes négatifs qui peuvent aggraver leurs troubles alimentaires et les pénalisent sur le plan psychologique et social
  - Véritable racisme anti-gros
  - Engendre un trouble de l'image du corps chez l'obèse qui est fâché avec son corps

# Expression du vécu

- ▣ Nombreuses émotions telles la honte, la culpabilité... sont ressenties mais non exprimées
  - Débordement mais aussi anesthésie émotionnel rend difficile la réflexion et l'élaboration des pensées, émotions, sentiments et besoins



Le cycle du corps mal aimé  
(Apfeldorfer, 2002)

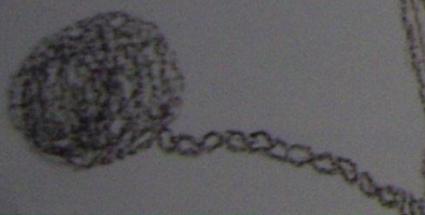
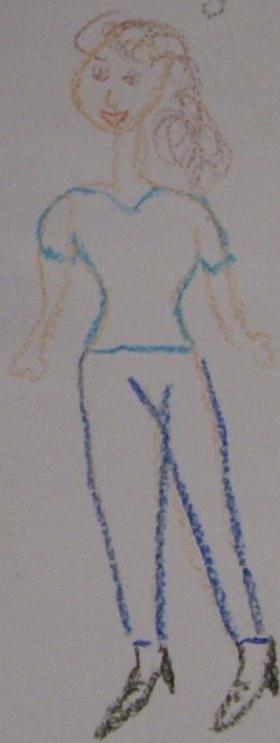
# Médiation d'expression picturale

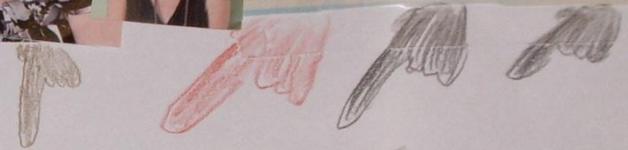
- ▣ Face à ces difficultés d'expression du vécu de la maladie : utilisation d'une médiation d'expression picturale
- ▣ Lors de cet atelier dont la phrase d'appel est « Vous, votre poids et les autres », le/la patient(e) exprime la perception qu'il a de lui-même, de son image, de sa relation avec son corps, son poids

*Di...*



Paula





Moi

les autres

PERSONNAGE



Moi

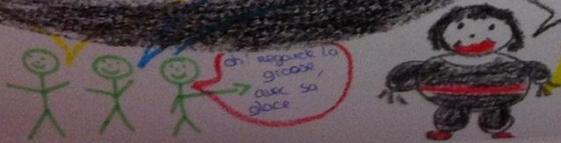


Je vais venir et installer dans son pokéball la TV

Hi, Hi, Hi

Puis une glace choco 3 balle

Oh regarde la glace avec sa glace



les autres



Hum!  
Je ne vais pas prendre un Gramme!



# Bénéfices de cet atelier

- ▣ Apprécié des patient(e)s et des soignants
- ▣ Très riche en partage et émotionnellement
- ▣ Renforçateur de la dynamique de groupe
- ▣ Permet au patient de :
  - Exprimer ses pensées, émotions, sentiments et besoins
  - Prendre conscience des interactions entre comportement alimentaire, histoire de vie, émotions et pensées
- ▣ Permet à l'équipe pluridisciplinaire une meilleure compréhension de la souffrance des patients obèses

# Défi thérapeutique

Comment accompagner nos patients pour leur permettre de se distancier de ces auto-jugements négatifs ?

Comment sortir de cette violence pour calmer le rejet et aider la personne dans « l'ici et le maintenant » ?