
Etude ObéArt

Effets d'un programme d'art-thérapie sur le bien-être et l'image corporelle des adultes souffrant d'obésité



— Pourquoi utiliser l'art-thérapie moderne pour améliorer l'image corporelle et le bien-être ?

L'art-thérapie c'est : l'exploitation du **potentiel artistique** dans une visée thérapeutique et humanitaire.

Cette pratique peut être une **prise en charge complémentaire** dans le parcours de soin d'un patient obèse au CSO

Les pouvoirs et effets de l'Art

- les **parties saines** valorisées
- le patient **acteur**
- l'Art comme **processeur** pour : donner envie d'aller mieux / avoir confiance en ses capacités / prendre du plaisir / sortir de sa zone de confort...
- **≠** impact sur le physique / mental / social

L'art-thérapie n'est pas un atelier artistique.



Modalités de l'étude

→ Pour qui ?

Trois groupes de patients souffrant d'obésité stade II ou III

→ 2 groupes d'octobre à décembre 2023 et 1 groupe de janvier à mars 2024.

→ Où et quand ?

10 séances hebdomadaires de 2h à la Villa Rabelais, à Tours.

→ Evaluation

Questionnaires sur l'estime de soi, l'anxiété, la qualité de vie remplis avant et après la prise en charge.



→ Séances menées par Laura Hubert art-thérapeute stagiaire

En fin de formation à l'école d'art-thérapie moderne de Tours, l'AFRATAPEM.

Objectif principal : améliorer l'image corporelle et le bien-être

Affirmation de soi
via l'expression
de ses goûts
et de son style

Séances 1 à 3

- Dynamique de groupe
- Capacités préservées
- Ecriture pour se connaître

Confiance en soi
via l'acquisition
d'un savoir-faire
en lien avec le corps

Séances 4 à 6

- Prise d'initiative
- Mobiliser son corps
- Créativité via théâtre

Amour de soi
via l'expression
de ressentis agréables
à propos de soi

Séances 7 à 9

- Sentiment de fierté
- Regard positif sur soi
- Prendre du plaisir

Séance 10

- Bilan
- Envisager la suite

Résultats du Groupe 1 - ObéArt

- L'affirmation de soi renforcée
- Se surpasser sans crainte d'être jugé
- Ecriture/collage/danse/théâtre/chant
- Régularité des RDV appréciée
- Lien social créé en dehors des séances

“On oublie la maladie”

*“Je ne me pensais pas capable
de bouger mon corps de cette
manière !”*

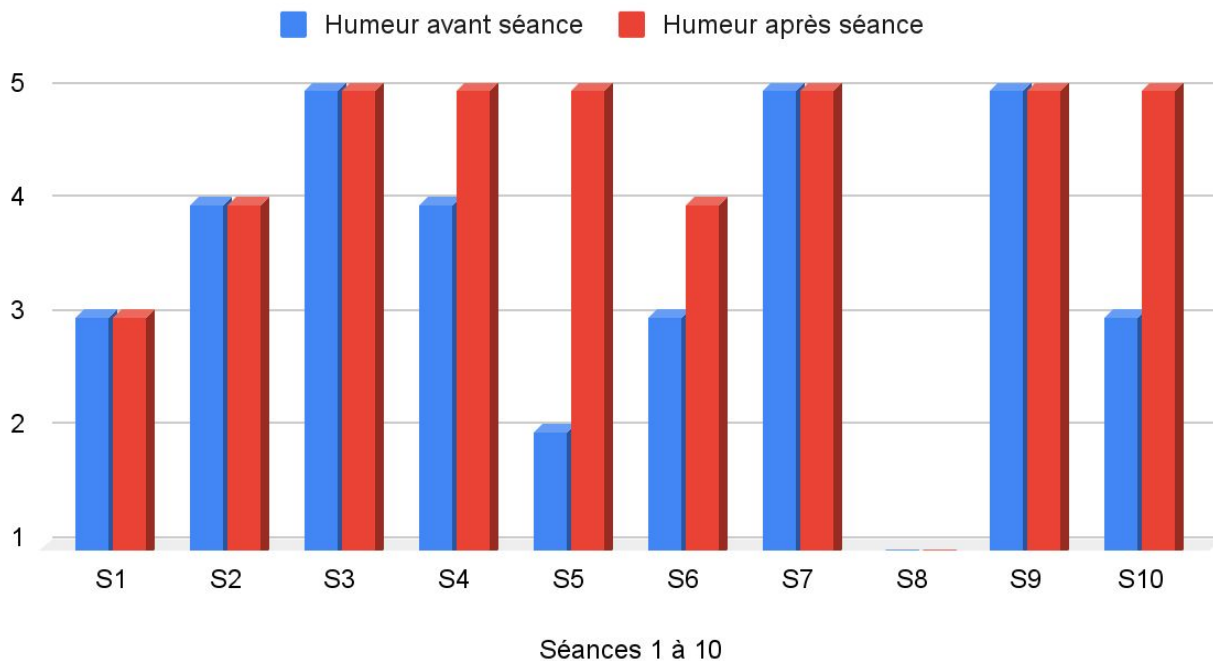
“J'aurais bien envie de revenir”

Améliorations observées

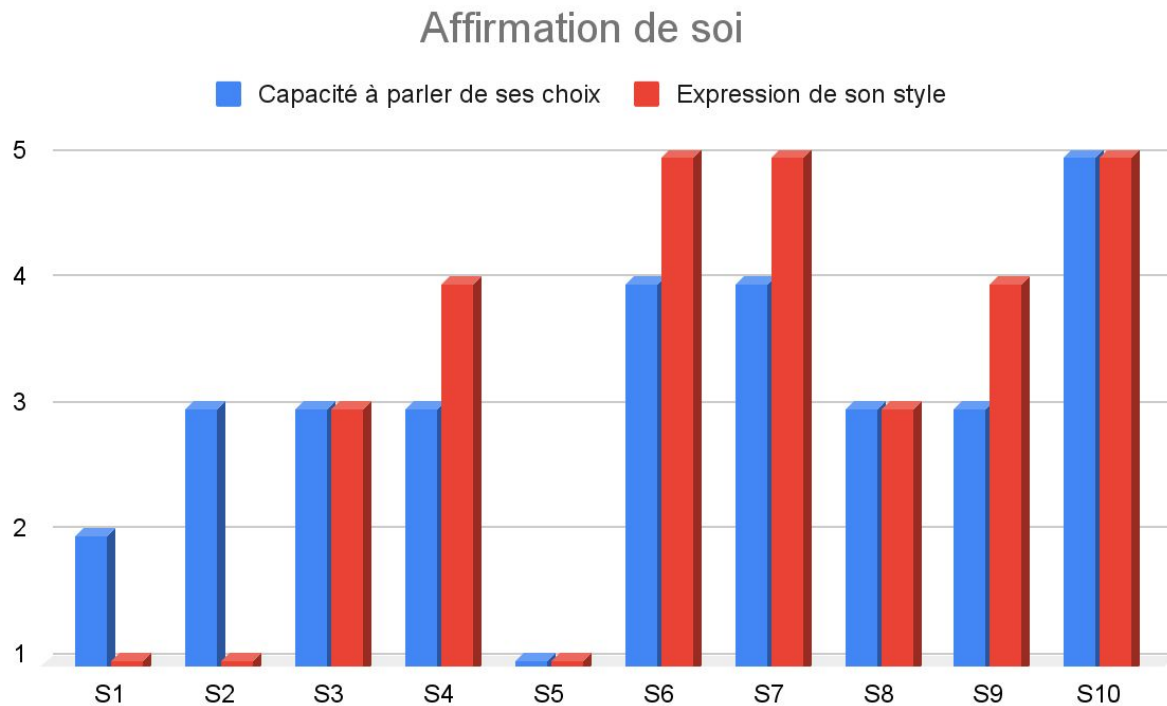
<u>Affirmation de soi</u>	
Capacité à parler de ses choix	+ 50%
Expression de son style	+ 40%
Expression de la satisfaction	+ 40%
<u>Confiance en soi</u>	
Confiance en ses capacités	+ 25%
<u>Amour de soi</u>	
Détente corporelle	+ 25%
Ressentis agréables exprimés	+ 25%

— Patiente 1 - Groupe 1 : amélioration de l'humeur

Humeur : auto-évaluation de la patiente 1

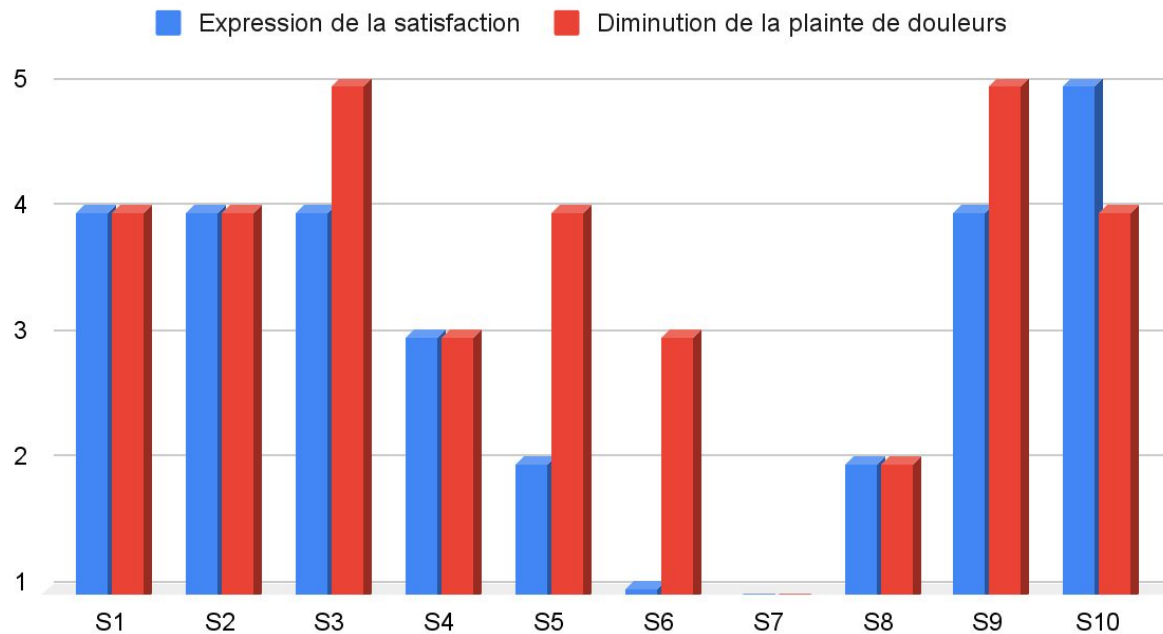


Patiente 2 : amélioration de l'affirmation de soi



Patiente 3 : diminution des plaintes de douleurs associée à une augmentation de l'expression de la satisfaction

Ressentis corporels agréables



Et la suite ?

Groupe 2

- Remise en question de l'engagement
- Groupe convient mais séance individuelle apporte autre chose

Groupe 3

- Toujours en cours
De janvier à fin mars 2024.

Analyse des résultats des questionnaires

Créer des partenariats financés entre l'art-thérapeute & le CSO

Envisager l'art-thérapie en pré et post-opération



Contact

Si vous avez des questions
et/ou envies de partenariat,
n'hésitez pas à me contacter par
mail :

laura.hubert.c@gmail.com