



Les arts comme chemin vers le rétablissement

Marie-Dominique Beaulieu MD MSc CCMF FCMF

L'art est ce qu'il y a de plus près de la vie; c'est une façon d'amplifier l'expérience et de pousser nos interactions avec nos concitoyens au-delà des limites de notre sort personnel.

George Eliot (traduction libre)

Qu'ont en commun le Programme des artistes en résidence du Centre communautaire Sherbrooke à Saskatoon, Sask, et le Garage à musique d'Hochelaga-Maisonneuve à Montréal, Qué? Ce sont deux initiatives communautaires qui utilisent les arts afin d'aider les personnes vulnérables—les aînés en perte d'autonomie pour un, et les enfants vivant en milieu défavorisé pour l'autre—à trouver un équilibre en favorisant la résilience et le sentiment d'inclusion sociale. C'est de ce genre d'initiatives dont on a parlé au Forum national sur le pouvoir des arts organisé par la Fondation Michaëlle Jean, auquel j'ai été invitée comme représentante du CMFC.* L'objectif de ce forum était d'élaborer une stratégie nationale permettant d'engager tous les secteurs de la société canadienne dans des initiatives qui favorisent l'inclusion, la cohésion et la prospérité sociales à travers les arts. Qu'est-ce que les arts ont en commun avec la médecine familiale?

Les médecins de famille voient tous les jours l'impact des inégalités sociales sur la vie de nos patients. Nous savons que plusieurs personnes naissent dans des conditions qui compromettent leurs chances de s'épanouir pleinement et de rester en santé. Les données récentes publiées par l'Association médicale canadienne sont percutantes: 50% de l'état de santé d'une population est attribuable à l'environnement social et économique, et seulement 25% à l'impact «réparateur» de notre système de santé et de notre travail comme médecin¹. La pauvreté, et les conditions insalubres de vie, ainsi que la violence familiale sont nos principaux ennemis. Comme médecin de famille, nous savons aussi que la maladie, et tout particulièrement la maladie mentale, peut nous précipiter dans des conditions d'isolement et de précarité, compromettant doublement nos chances de rétablissement. La lutte directe contre les inégalités sociales est donc une priorité de notre Collège et des médecins de famille du Canada. En plus des actions que nous pouvons prendre à l'échelle individuelle ou communautaire, nous contribuons à contrer l'impact des inégalités sociales en nous rendant accessibles à ces clientèles, car l'accès à des soins de première ligne est un facteur d'équité en santé.

*Cet article est inspiré de la conférence donnée par l'auteur à l'occasion du Forum national sur le pouvoir des arts le 28 septembre 2013.

Mais l'impact des déterminants sociaux sur la santé n'est pas que direct². Le sentiment de désespoir, d'impuissance, la perte d'estime de soi, la colère que génèrent ces situations de précarité ont un effet sur la santé tout aussi, sinon plus, important. Plusieurs travaux ont démontré une association entre la colère et l'agressivité et le risque de maladies cardiovasculaires; entre le stress et le contrôle du diabète; et entre le sentiment de désespoir et l'atteinte au fonctionnement du système immunitaire. Ce qui est intéressant et encourageant c'est que la qualité du tissu social et le sentiment d'appartenance réduisent l'impact des déterminants sociaux sur la santé².

L'art comme instrument d'inclusion sociale, de prise de parole, de prise de pouvoir, de redéfinition de l'identité personnelle. L'art comme antidote au désespoir, à la colère, à l'absence de sens. Alors qu'il y a beaucoup d'expériences qui démontrent le pouvoir des arts comme instrument de réinsertion sociale auprès de différentes populations marginalisées, dont les peuples autochtones, la recherche sur l'impact des arts sur la santé physique et mentale est à ses débuts. Les résultats sont intéressants³. Par exemple, on a observé que la performance d'activités artistiques génère une activité cérébrale complexe qui peut stimuler la croissance de nouveaux neurones dans le cortex cérébral. La participation à des activités artistiques a été associée à de meilleurs résultats dans le domaine de la santé mentale. L'exposition à la musique ou aux arts visuels a été associée à une réduction de l'anxiété, de la douleur et de la durée d'hospitalisation chez différentes clientèles (oncologie, chirurgie, gériatrie).

Notre rôle comme médecin de famille est d'aider les gens à rester en santé ou à se rétablir de la maladie et des conséquences néfastes des inégalités sociales. J'aime bien le concept de «rétablissement» qui a été proposé initialement en santé mentale, mais qui est applicable à l'expérience de toute agression à la santé: agression par la maladie, par les inégalités sociales. Le rétablissement n'est pas la guérison, mais l'atteinte d'un nouvel équilibre qui passe par l'adaptation, l'expérience renouvelée du bien-être et la redéfinition de l'identité personnelle⁴. Se rétablir, c'est reprendre la maîtrise sur sa vie. Nos traitements sont bien impuissants à cet égard et c'est par l'empathie, l'écoute et le respect que nous aidons nos patients à y arriver. Et si les arts faisaient partie du coffre à outils? Je crois que les médecins de famille sont bien placés pour avancer les connaissances sur le rôle des arts dans la santé des personnes et des populations. Après tout, l'art est intimement lié à la vie, comme l'a si bien dit George Eliot. 🌿

Remerciements

Je remercie Lynn Dunikowski, bibliothécaire de la Bibliothèque canadienne de médecine familiale; l'équipe du Département des politiques en matière de santé et des relations gouvernementales, particulièrement Eric Mang, Patricia Marturano, et Dima Omar, pour leur aide à la préparation de cet article; et la Fondation Michaëlle Jean d'avoir invité le CMFC à participer à cette réflexion.

Références à la page 1129

This article is also in English on page 1129.