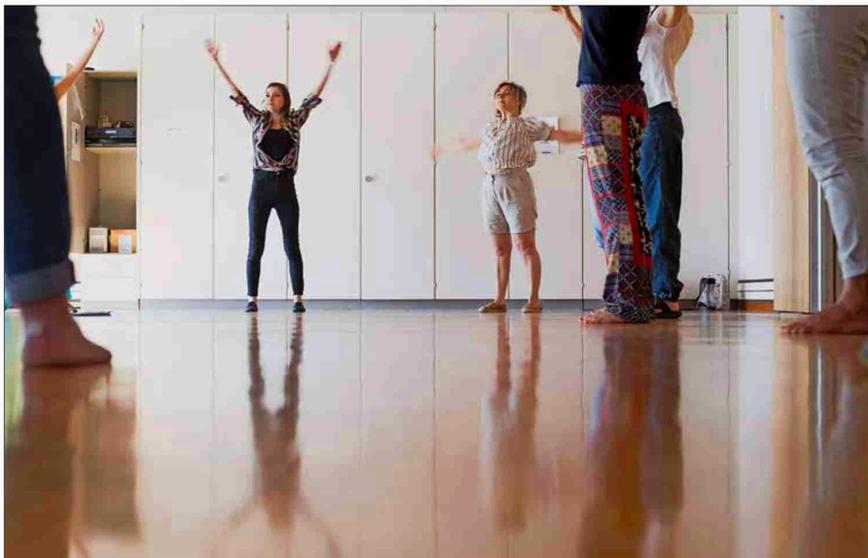




La joie dans le cœur et dans les soins

Sandra Meunier pratique, depuis seize ans, la joie dans les soins, avec son personnage d'Annabelle Neztoile. Mardi, elle a animé à Charmey un atelier de formation pour le personnel de l'EMS. Le public pourra découvrir sa pratique jeudi soir, lors de sa conférence-spectacle intitulée *A mourir de joie!*



Un atelier pour oser se faire confiance, arrêter de s'excuser et permettre aux soignants de sortir de leur rôle technique. PHOTOS CHLOÉ LAMBERT

XAVIER SCHALLER

CHARMEY. Le Home de la vallée de la Jagne a reçu mardi la visite d'une fée. Ou était-ce un clown? Une art-thérapeute? Un docteur de la joie? Sandra Meunier est tout cela à la fois. Durant trois heures, la Française a présenté à quinze soignants et animateurs de l'EMS charmeysan sa vision de la joie dans les soins. Reportage.

Assis en rond autour d'une guirlande lumineuse, les participants attendent sur fond de musique chamanique. On imagine furtivement une séance de développement personnel new age, mais on fait confiance à Sandra Meunier. Son parcours inspire le respect: seize ans de pratique d'art-thérapie, sous le grimage d'Annabelle Neztoile. «Avant tout dans les soins palliatifs en oncologie, précise-t-elle. J'ai commencé en neurologie et je suis aussi passée par la psychiatrie.»



A priori, pas de quoi rire. Et pourtant. «Rire n'est pas le but, disons plutôt la cerise sur le gâteau. Le défi, c'est de trouver une vraie joie. Pas une joie de façade, un état.»

D'abord respirer

Avant de penser à la transmettre, cette joie, il faut la ressentir soi-même. Première étape de l'atelier: la respiration. «En tant que docteur de la joie, je fais beaucoup respirer les personnes.» Inspirer la lumière, expirer la fumée, inspirer profondément dans la terre et jusque dans les étoiles, respirer des mots... Les variantes ne manquent pas, à chacun de trouver

celle qui lui convient, et qui conviendra à un résident, à un instant donné.

La respiration s'accompagne de textes de différentes origines culturelles. Peu à peu des mouvements s'ajoutent, qui mènent à la danse, à un lâcher-prise du corps qui n'est pas une mince affaire. «Est-ce que je me juge? Qu'est-ce que je m'autorise? Est-ce que je crois que je peux être totalement là, loin de la pudeur et de la réflexion? questionne Sandra Meunier. C'est une vraie philosophie.» Dans la salle, on sent que l'introduction est terminée, on entre au cœur du sujet.

Version plus grande de soi

«Quelle audace d'y avoir cru. Et quelle prétention de donner des formations. C'est le clown et l'art qui me donnent ma légitimité. J'ai fait une création et je dis, comme le ferait un enfant de quatre ans: «Voilà, cadeau!» Le plus beau que je peux faire, le meilleur de moi: Annabelle Neztoile et sa liberté.»

Elle invite chacun à rechercher cette «plus grande version de lui-même», afin de l'offrir à l'autre. «J'ai aussi des bobos de l'âme, des souffrances, comme tout le monde. Mais j'ai appris à me dissocier, à découvrir cette part de moi qui ne souffre pas.» Elle propose aux soignants d'oser se faire confiance, d'arrêter de s'excuser ou de chercher la perfection. De sortir de leur rôle technique aussi. «Si vous jouiez davantage? On se prend beaucoup trop au sérieux.»

Les exercices d'attention à l'autre et de mouvement continuent, avec de plus en plus d'aisance pour les participants. Le message de Sandra Meunier passe, le message d'une personne de terrain: «Je ne vous dirais pas tout ça si ce n'était pas possible. Même avec un emploi du temps serré, on peut être un soignant créatif plutôt que répétitif.»

Poétiser les rencontres

«La souffrance nous engue dans le corps. Il faut s'élever. La grande question est: comment changer d'étage? Parfois, une phrase est salutaire, qui permet la bascule entre deux états. Des mots poétiques, métaphoriques, de jolies phrases,

«La personne n'est pas que ce corps qui souffre, elle n'est pas que cette expérience. Elle est aussi quelque chose de plus grand.»

SANDRA MEUNIER

mais remplies de sens. «La poésie est le langage de l'âme. Elle parle à tout l'être.»

La joie est possible, même cloué sur un lit – la danse des bras a été un moment fort de la formation. «Même en fin de vie, il y a de la vie. La personne n'est pas que ce corps qui souffre, elle n'est pas que cette expérience. Elle est aussi quelque chose de plus grand.»

Pas du divertissement

On reproche parfois au clown-elfe d'infantiliser les patients. «Je viens les réenchanter, les reconnecter avec la part de merveilleux en eux. Ce n'est pas du divertissement. Peut-être de l'animation, mais dans le sens d'animer l'âme.» Ce merveilleux passe par les mots, le corps, la musique, les objets aussi.

«Cela fait seize ans que je cherche des objets insolites.» Elle sort de sa valise une grande plume bleue, un oiseau mécanique, une boîte à musique, une lumière à mettre au bout du doigt, un tambour qui reproduit le bruit des vagues...

Pour chacun de ses petits outils d'évasion imaginaire, une histoire, même si le but du cours n'est pas de les multiplier. «Si vous en voulez plus, venez jeudi soir», lance l'art-thérapeute. Référence à la conférence-spectacle *A mourir de joie!* qu'elle présentera à Farvagny.

Trois heures, c'est court pour condenser seize années de pratique – d'habitude, mes formations durent plutôt trois jours. Mardi, l'objectif premier était d'ouvrir la pensée, le corps et l'esprit. «Si on ne peut pas changer la vie, on peut changer le regard qu'on a sur elle.» ■

Farvagny, salle communale du Gibloux, jeudi 6 juin, 19 h



Les bacs potagers et les bancs de l'association A coup vert devaient permettre de s'approprier la rue de la Promenade. CHLOÉ LAMBERT

Un peu plus de vert et de convivialité

BULLE. Des bacs potagers, avec des fraises, des poivrons et du persil. Deux bancs pour papoter. Des fleurs pour rêvasser. Depuis mardi, une installation apporte un supplément de biodiversité au centre-ville de Bulle et incite à la convivialité. Cette initiative est due à l'association A coup vert, récemment créée par un groupe de jeunes Bullois. Ils voulaient répondre à l'invitation du Conseil communal à «s'approprier» la rue de la Promenade, rendue temporairement piétonne pour un essai. Mais c'est sur la place du Marché que leur installation est inaugurée de manière informelle ce jeudi 10 h.

Pas vraiment disponible

«On avait prévu de disposer nos bacs potagers et nos bancs sur la route, mais la police locale nous a dit que ce n'était pas possible en raison du marché du jeudi»,

explique Mathilde Robert, présidente d'A coup vert. Autre raison évoquée par la police: la route doit rester accessible pour les camions de livraison, en matinée et dans l'après-midi. En fait, la route n'est pas vraiment à disposition, contrairement à ce qu'annonce la commune», regrette la présidente. Un emplacement a toutefois été trouvé à proximité de la fontaine Chenaux.

«On voit beaucoup de constructions, de béton, à Bulle, note Mathilde Robert. On voulait remettre du vert en ville.» Les bacs ont été réalisés grâce à des dons des membres et de proches. «Tout le monde peut participer à l'entretien et à la récolte», précise le communiqué de l'association. Un arrosoir est à disposition.

Cette action est la première d'A coup vert. «On espère qu'on pourra les multiplier», ajoute la présidente.

SOPHIE ROULIN

PUBLICITÉ

RÉFORME FISCALE CANTONALE

NON

À DES CADEAUX FISCAUX SUR LE DOS DE LA POPULATION FRIBOURGEOISE !

LE 30 JUIN

ssp fribourg