

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Répondre de façon créative : une période exigeant la distanciation physique

Par: Virginia Jahyu

«Je sais que le monde est meurtri et qu'il saigne, et bien que ce soit important de ne pas ignorer sa douleur, il est aussi crucial de refuser de succomber à sa malveillance. Comme l'échec, le chaos contient des renseignements qui peuvent mener à la connaissance—même à la sagesse. Comme l'art.» Toni Morrison

Il était 20 h un mercredi soir quand j'ai reçu un appel téléphonique m'informant que mon grand-père, qui vivait dans un centre de soins de longue durée, avait été déclaré positif à la COVID-19.

L'impuissance que j'ai ressentie à ce moment-là persiste encore. La distanciation physique signifiait que personne qu'il reconnaissait comme sa famille ne pouvait être à ses côtés. Il est décédé le lendemain à midi. J'étais bouleversée et j'ai pleuré la perte de mon grand-père et des rituels traditionnels que nous ne pouvions pas avoir.

Je me suis retrouvée dans des moments de confusion, de souvenirs et de réflexion profonde sur l'existentialisme et la mortalité. Je reconnais que je réagissais naturellement au décès de mon grand-père. Quand un événement se produit, notre corps va réagir; c'est l'instinct de survie qui est ancré dans le caractère d'être humain. Cela dit, il y a une autre façon de traiter cette épreuve et c'est en répondant à la situation. Je dois me rappeler que réagir est instinctif et répondre est un choix délibéré.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A., RP



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



Quelle est votre compréhension de la différence entre «réagir» et «répondre»?

Comment faites-vous la distinction quand vous le vivez?

J'ai vécu la réaction à ma situation comme une tristesse profonde et j'ai choisi de *répondre* pour reprendre un certain contrôle dans ma vie. Faisant preuve de compassion envers moi-même et consciente que toutes ces émotions font partie des processus naturels du deuil et de la perte, j'ai choisi de prendre des pauses de cette tristesse.

Une façon de m'aider à répondre à la situation est de choisir de me donner une pause; je les appelle des distractions saines.

La distanciation physique a perturbé notre expérience de vie sociale et publique; des distractions saines peuvent être un moyen de gérer la pandémie que nous vivons tous.

Les distractions sont souvent perçues comme une chose qui empêche quelqu'un d'accorder toute son attention à une autre chose; selon cette définition, les distractions sont généralement considérées comme étant défavorables. Cependant, le risque de conduite inattentive ou d'utiliser la distraction pour éviter de faire face à la vie est différent de la distraction saine.

Les distractions saines peuvent rompre les cycles. Elles vous sortent de votre mode de pensée négatif, inconscient et habituel. Elles diminuent l'intensité de l'émotion négative, afin que celle-ci soit plus facile à gérer et elles vous permettent de prendre une pause réfléchie. Cela ne veut pas dire que vous niez ou que vous fuyez les émotions difficiles. Plus tard, vous retournerez à cette émotion et vous la traiterez quand vous serez mieux à même de trouver une résolution créative.

Il semble approprié en tant que thérapeute par les arts expressifs d'aborder l'expérience vécue en ce moment pendant la distanciation physique. Dans mon travail clinique avec des personnes ayant une déficience intellectuelle, les thèmes du stress et de l'anxiété – plus précisément l'irritabilité, l'isolement, la peur et le désespoir – parmi celles et ceux qui vivent avec un handicap sont intensifiés pendant ce temps. De nombreux articles et ressources ont circulé concernant toutes les façons qui peuvent nous garder en santé; cela peut comprendre des activités sociales que nous pouvons faire à distance : classes en ligne, webinaires, formations, série de concerts de musique, programmes porte ouverte (qui ne requièrent pas d'inscription), pour n'en nommer que quelques-unes. Il est important que les gens maintiennent des liens sociaux en ce temps de stress accru.

Cet article vise à partager des outils pratiques sous forme de suggestions et de «boîtes de légende» (call-out boxes) pour répondre de façon créative à la pandémie que nous vivons. L'objectif des «boîtes de légende» est d'offrir aux lecteurs et aux lectrices les occasions d'écrire un journal intime ou d'explorer la question ou l'énoncé présenté. Cela peut être utilisé comme outil de réflexion pour vous-même, votre équipe ou les personnes que vous soutenez.

Il est encore plus important maintenant d'être unis en tant que communauté de professionnels de soutien direct et d'imaginer ensemble comment répondre de façon créative à cette situation, pour nous et pour d'autres. Les effets de la présente pandémie ont modifié le mode de vie de tous. Il est possible que nous nous sentions seuls; cependant, nous ne le sommes pas. Nous avons tous l'accès et les outils créatifs pour faire face aux adversités et nous avons fait preuve de résilience de différentes façons dans le passé. Nous pouvons commencer à examiner la chose même qui nous a «aidés» dans le passé comme ressource à actualiser pour le temps présent et le futur. Avec les arts comme compagnons, nous pouvons façonner, espérer et bâtir la résilience.

**Pensez à une période de votre vie où vous avez eu à faire face à une situation difficile.
Qu'est-ce qui vous a aidé à vous en sortir?**

L'imagination est le pouvoir de la créativité qui opère et se développe à l'intérieur de vous. C'est un outil puissant que nous utilisons tous les jours. Quand nous regardons le ciel et que nous commençons à voir apparaître des images dans les nuages, c'est notre imagination au travail. Quand nous entendons de la musique dans notre tête sans la jouer à haute voix, c'est notre imagination au travail. Quand notre corps bouge et danse en réponse à la musique, c'est notre imagination au travail. La capacité de créer des images dans votre tête avec des mots descriptifs est également l'acte de l'imagination et de la créativité. On peut voir la créativité dans les tâches de la vie quotidienne, comme choisir les tenues que nous voulons porter, la couleur avec laquelle nous voulons peindre ou comment nous aimons décorer nos chambres.

Énumérez cinq (5) façons d'exercer votre créativité.

Recourir à des solutions créatives comprend travailler avec l'imagination. Parfois, cela veut dire essayer de nouvelles façons de faire de vieilles choses ou sortir du cadre de ce qui est évident. Comme professionnels de soutien direct, cela fait partie de notre travail d'être créatifs et ingénieux. L'adaptation est une question de créativité. Rappelez-vous que vous possédez déjà ces habiletés au départ.

En faisant fonctionner leur imagination, les personnes créent de nouvelles expériences pour elles-mêmes qui ouvrent la voie à une nouvelle sensibilisation et fournissent de nouveaux moyens pour participer à la vie. À ce temps-ci, il semble y avoir un manque d'espoir dans notre collectivité. L'imagination concerne l'accès aux opportunités et, de cette façon, elle peut nous aider à redonner espoir.

Parfois, il est difficile ou impossible d'exprimer des sentiments avec de simples mots. Les émotions peuvent être difficiles à verbaliser et, souvent, les mots ne semblent pas préciser entièrement leur sens. La création artistique peut s'avérer particulièrement bénéfique dans les situations où des émotions accablantes ou complexes doivent être exprimées. Le processus de création artistique peut aider les gens à faire face à leurs émotions, à surmonter la dépression, à intégrer les expériences traumatisantes et à trouver du soulagement et des résolutions.

Seize (16) suggestions pour un journal intime avec lesquelles jouer et explorer :

1. Énumérez cinq (5) belles choses qui se sont produites aujourd'hui.
2. Écrivez une lettre à votre moi poète.
3. Nommez dix (10) personnes qui vous ont influencé positivement.
4. Quelles sont vos odeurs préférées?
5. Énumérez les livres, les films et les jeux qui vous apportent du réconfort.
6. Énumérez vos choses préférées concernant vos personnes préférées.
7. Quel serait votre pouvoir magique si vous en aviez un?
8. Écrivez, dessinez ou parlez de la chose la plus drôle qui vous soit arrivée.
9. Dessinez ou écrivez une liste de vos choses préférées dans votre maison.
10. Nommez trois (3) personnes qui vous agacent, et puis (2) choses gentilles à leur sujet.
11. Regardez par la fenêtre et énumérez ou dessinez ce que vous voyez.
12. Si vous étiez un arbre, à quoi ressembleriez-vous?
13. Quelle est votre saison préférée? Qu'est-ce que vous aimez faire pendant cette saison?

14. Énumérez quelques personnes que vous aimeriez voir en ce moment.
15. Écrivez un poème de trois lignes sur le lever ou le coucher du soleil.
16. Présentez cinq (5) suggestions pour un journal intime.

Choisir des suggestions qui vous interpellent rendra ce processus plus amusant — adaptez-les si nécessaire et ignorez celles que vous ne voulez pas faire. Vous pourriez choisir d'imprimer ces suggestions et d'avoir un tirage quotidien pour y travailler ensemble en groupe ou peut-être individuellement.

Exercice artistique et de visualisation «Explorer l'autre côté» :

1. Imaginez une porte. Observez les détails. Dessinez-la.
2. Où mène cette porte? Ouvrez la porte et regardez ce que vous voyez. Dessinez-le.
3. L'autre côté de la porte est-il un endroit sûr et confortable?
 - Si non, que lui faut-il pour être sûr et confortable?
 - Si oui, qu'est-ce qui vous indique qu'il est sûr et confortable?

Je suis tombée sur un mème qui se lisait comme suit : « Si vous ne pouvez pas aller à l'extérieur, allez à l'intérieur. » J'ai pensé que c'était un merveilleux rappel que nous avons tous de nombreuses ressources à l'intérieur de nous pour jouir d'une expérience bien vécue. Pour aller à l'intérieur, pour creuser plus profondément, pour réaliser et entretenir ces choses qui ont été mises en attente.

Prenez un moment pour réfléchir à une partie de votre vie qui mérite votre attention, qui mérite d'être cultivée parce qu'elle a été négligée. Écrivez-la et inscrivez une mesure simple que vous prendrez pour célébrer cette partie mal desservie de votre vie.

Les choses changent rapidement, mais il y a une chose qui demeure la même : notre désir et notre besoin innés d'être vus, entendus et d'appartenir. Nous savons que prioriser les liens et la joie améliore notre santé, notre bien-être et un sens du devoir et d'appartenance. Avec l'incertitude de savoir le moment où la distanciation physique se terminera, de nombreuses personnes trouvent ce processus stressant. Et il est important pour nous en tant que professionnels de soutien direct de continuer à être souples et créatifs en réponse à la distanciation physique. Par conséquent, les distractions saines et les activités créatives peuvent être très utiles et motivantes.

Si je pouvais parler le langage gestuel, ce serait comme ceci : une main protégeant mon cœur et l'autre main en l'air, s'agitant. Nous sommes toutes et tous affectés par la pandémie et nous sommes dedans ensemble même si nous sentons que nous sommes seuls. Peut-être que cette expérience nous aidera à raffiner et à comprendre ce qui est le plus important pour nous et à rétablir l'espoir qui vit en nous.

Et lorsque l'interdiction de la distanciation sera levée, j'aurai hâte aux rituels qui rendront hommage à mon défunt grand-père. Puisse-t-il, ainsi que les gens qui ont perdu la vie en raison de la pandémie, reposer en paix.

Au sujet de l'auteure

Virginia Jahyu, M.A., est une thérapeute par les arts expressifs et thérapeute cofondatrice de la clinique Trauma to Trust où elle travaille avec des personnes ayant un handicap qui ont vécu un traumatisme. Son travail est centré sur les relations, utilisant les arts et le dialogue pour effectuer des changements et une transformation positive. Elle utilise diverses modalités artistiques : musique, poésie, arts visuels, mouvement et jeu pour engager et stimuler l'esprit créatif et la voix expressive d'une personne. Sa passion pour les arts, l'accessibilité et l'équité continue de guider son travail.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

