



### Introduction

Dans un rapport de 2023, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) confirme que l'art ne se limite pas à distraire, c'est un levier d'amélioration de la santé physique et mentale tout au long de la vie. Ce [rapport, basé sur l'analyse de plus de 900 publications scientifiques](#), documente des effets tels que la réduction du stress, de l'anxiété et de la douleur, l'amélioration du sommeil, de l'humeur ou encore de la concentration. Une [récente convention](#) des ministères de la Culture et de la Santé vise notamment à mobiliser le levier de la culture pour améliorer la santé de la population, dans une approche de promotion de la santé et de meilleure compréhension des enjeux de prévention en santé.

Une [enquête réalisée en 2020 par le CHU de Montpellier](#) auprès d'Unités Transversales d'Education Thérapeutique (UTEP) montre que les compétences psychosociales sont davantage exploitées dans les programmes d'ETP ces dernières années notamment via des pratiques artistiques. Dans au moins un de leurs programmes d'ETP, les UTEP repèrent la peinture/dessin/collage (46%), le théâtre (19%) et de la musicothérapie/chant ou de la danse (12%).

**Alessandra PELLECCIA, docteur en pédagogie de la santé et formatrice consultante en éducation thérapeutique à Montpellier nous apporte son éclairage :**

" L'art est une ressource qui peut être mobilisée au service des finalités de l'ETP que sont l'autonomie et l'émancipation des patients. On peut parler de l'art comme un support éducatif qui permet de mobiliser et renforcer les compétences psychosociales notamment autour de l'ouverture d'esprit, la créativité, la confiance en soi et la socialisation. L'animation d'atelier de pratiques artistiques en ETP nécessite une compétence et une pratique artistique et en même temps une compétence en ETP. "

### L'ETP, c'est vous qui en parlez le mieux



**Mustapha BELKOUCH**, artiste peintre graveur, patient partenaire, formé en ETP a coanimé avec Alessandra PELLECCIA un atelier dans le cadre d'un programme d'ETP destiné à des patients concernés par la polyopathie.

*"L'art peut conduire à travers l'expérience esthétique à changer la perception de soi-même."*

#### Comment est composé votre atelier ?

Après une présentation des intervenants, du cadre et déroulement de la séance, l'atelier commence par une première projection d'images de mes productions. Chacun choisi une

œuvre sur laquelle il s'exprime. Un dialogue s'engage entre les participants. Cela permet un travail sur l'expression, le partage des représentations et la découverte de perceptions différentes. Cette phase permet d'ouvrir la perspective et prépare à la suite de l'atelier. On sent que les visages se dérident et que la pensée se libère. Ensuite, on propose une expérimentation à travers la pratique de la technique du monotype qui consiste à construire une image avec des encres sur un support en plexiglass puis à la transférer sur du papier spécial gravure. Les personnes sont très surprises du résultat, c'est valorisant et cela apporte de la satisfaction. Les différentes créations ouvrent le champ à des échanges plus amples entre patients et co-animateurs.



**Christine Dubech** est professeure certifiée / agrégée arts-appliqués D.U art-thérapie.

Elle intervient dans le programme d'ETP de l'association Diabète Ensemble à Toulouse (31) pour des ateliers d'art-thérapie.

*"La création permet de découvrir un nouveau langage pour exprimer ses sensations et ses émotions, parfois confuses, que les mots n'arrivent pas à faire émerger."*

### **Quels sont les objectifs de l'art-thérapie dans un programme d'ETP ?**

L'art-thérapie est une démarche thérapeutique, c'est un processus de création accompagné qui est différent de la pratique d'activités artistiques récréatives. Pour faire de l'art-thérapie, il faut être formé. Au sein de l'association Diabète Ensemble, les ateliers d'art-thérapie sont proposés à la fin des ateliers collectifs d'ETP animés par les médecins et professionnels de la santé. Ils nourrissent les mêmes objectifs, à savoir d'exprimer des sensations, des émotions, leurs difficultés devant la maladie par des médiations artistiques (dessin, peinture, collage, écriture).

### **Quel est, selon vous, le bénéfice le plus puissant de la pratique artistique en ETP?**

Cela permet aux patients de trouver un espace de détente, de se consacrer un moment à soi et de se remobiliser sur une activité différente. L'activité artistique a une dimension introspective qui permet d'aller plus loin dans la connaissance de soi-même et de se rendre un peu plus intelligible à soi-même et aux autres. A travers ces pratiques, les patients découvrent des potentialités qui rejaillissent sur l'estime de soi, ils retrouvent l'élan de soi et peuvent repartir vers des projets, se repositionner dans un parcours de reconstruction. Pour certains, le bilan avec la psychologue permet de dégager des orientations de pratique à poursuivre chez soi, en « autosoin » en quelque sorte.



Une production complétée par un texte d'un participant :

*« Dépasser ses peines, avancer vers l'avenir, oser et oublier les normes, être soi-même, penser par soi-même, ne pas douter. La force se révèle, ne plus se sous-estimer, croire en la personne que l'on est, endormie et qui se réveille enfin tout doucement. »*

**En savoir plus :**

**Retour d'expérience :**

[Max raconte le diabète - Art-thérapie • Partie 1](#)



**Marie-Laure Coupeau** est infirmière en pratique avancée (IPA) Asalée dans le Tarn-et-Garonne.

Elle propose des ateliers d'expression corporelle et d'écriture dans le cadre de l'accompagnement des patients vivant avec un diabète ou en situation d'obésité.

*"Ces ateliers sont un moment récréatif mais également un lieu de rencontre, où on partage des choses personnelles et où on peut se décharger de quelque chose."*

### **Comment est née l'idée de proposer des ateliers d'expression corporelle et d'écriture ?**

J'ai été sensibilisée à la danse libre et j'ai trouvé que c'était une activité intéressante, surtout pour des personnes qui présentent des troubles de l'image corporelle. Cela permet de se mettre en mouvement, de réinvestir son corps et de lâcher prise. Je prépare des sets de musiques et j'accompagne les patients à faire les mouvements qu'ils veulent, dans une liberté totale. Je ne prétends pas être une experte, je le fais en toute humilité, les patients le savent. L'atelier d'écriture naît d'une rencontre avec une patiente qui est critique littéraire. L'écriture permet une autre façon d'exprimer des choses, d'aller dans l'imaginaire, de retrouver confiance en soi.

### **Quels sont les retentissements que vous observez dans l'accompagnement de ces patients ?**

On en reparle quand on se voit en individuel. Ces ateliers créent un lien, c'est plus facile, il y a plus de confiance. La relation dans le soin est facilitée. A titre personnel, je suis contente de partager des choses que j'aime avec les patients, ils sentent que j'aime et cela crée une dynamique particulière.

## **Des ressources pour en savoir plus**



- Art-thérapie dans l'éducation thérapeutique ambulatoire du patient diabétique : les arts plastiques et le mouvement pour renforcer l'estime de soi et le lâcher prise, Stéphanie Dumarquez, 2025  
Ce mémoire décrit la mise en place et les apports d'un cycle d'art-thérapie dans un programme d'ETP avec pour objectif de développer les compétences psychosociales, notamment de renforcer l'estime de soi et le lâcher prise.  
[Consulter le document](#)
- Protocole EDUC'ART-PED : étude de l'impact de séances d'art-thérapie chez les aidants familiaux d'enfants diabétiques de type 1 suivis dans le programme d'éducation thérapeutique des hôpitaux de Poitiers, Niort et La Rochelle : genèse et mise en place de l'étude, Émeline Géraud-Fontaine, 2016  
Cette thèse étudie l'impact de l'art-thérapie sur la qualité de vie des aidants, leur anxiété et leur estime de soi ainsi que sur la qualité de vie des enfants diabétiques.

[Consulter le document](#)

- L'art et la maladie chronique, Tiziana Assa, Nutritions & Endocrinologie, Novembre-Décembre 2013, vol.11, n°63  
Cet article décrit la structure et le déroulement d'ateliers de peinture destinés à des personnes souffrant d'une condition chronique et observe les effets de cette nouvelle approche chez les participants. L'analyse de la dynamique de la création, avec l'aide des artistes eux-mêmes, permet de mieux comprendre comment le travail créateur parvient à une transformation équilibrante de soi.

[Consulter l'article](#)



## Diabète une source d'inspiration

- En 2025, la **Fédération Française des Diabétiques** a mis en lumière des artistes vivant avec un diabète. Cette série d'entretiens met l'accent sur la manière dont l'art permet aux patients, aux soignants et aux artistes de partager leurs expériences et de comprendre la manière dont la maladie influence la réalisation artistique et culturelle. [À retrouver ici](#)
- **Samuel Thulin** porte Sensing Sugar, une œuvre d'art en ligne qui permet aux visiteurs de découvrir et de contribuer à la production de musique et de visuels à partir de données de glycémie. [Découvrir son univers](#)
- **Tiako Art** transforme son matériel médical (pods, capteurs et lancettes) en œuvres d'art. [Vidéo à découvrir](#)
- **Appleton** s'est fixé une mission : utiliser son art pour sensibiliser le public au diabète de type 1, tant dans la rue qu'en studio. [Découvrir son univers](#)
- **Rodrigo Reinoso** est un artiste franco-argentin. Photographe, plasticien et producteur de musique électronique. [Découvrir son univers](#)



Des questions ou des retours d'expérience sur ce thème ?


L'équipe de **Diabète Occitane** est à votre écoute pour en discuter : [contactez-nous](#)



*Tous acteurs face au Diabète*

Rejoignez Diabète Occitane en adhérant à l'association  
[Plus d'informations](#)

Siège social : Service de diabétologie  
CHU de Toulouse – Rangueil  
1, avenue Jean Poulhès – TSA 50032  
31059 TOULOUSE Cedex 9



Antenne : Maison des réseaux  
59 avenue de Fès, Bât A  
34080 MONTPELLIER

Tél : 05 61 32 33 65

Mail : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

Cet email a été envoyé par Diabète Occitanie

Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit à la liste de diffusion de Diabète Occitanie.

Pour toute question relative à la gestion de vos données personnelles ou pour faire valoir vos droits, veuillez nous contacter à l'adresse : [contact@diabeteoccitanie.org](mailto:contact@diabeteoccitanie.org)

**[Se désinscrire ici](#)**

© Diabète Occitanie 2026