Qualité de vie & saveur existentielle ... [extrait 3ème partie]

1.3 Qualité de vie et saveur existentielle

La vie vaut la peine d'être vécue. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (1994), la **qualité de vie** fait référence à « un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement. » Plus simplement, la qualité de vie correspond à tout ce qui contribue à créer des conditions de vie plus harmonieuses, la non-satisfaction des besoins* fondamentaux (physiologiques entre autres), économiques, sociaux, et environnementaux, entraînant douleur et/ou souffrance.

D'après Jean Cottraux, le « **bien-être** » - concept développé dans les années 1970 - recouvre ce qui était précédemment appelé « **qualité de vie** » ; c'était un synonyme. En outre, « le faible niveau de bien-être psychologique prédit l'apparition d'affects* négatifs et fait partie des facteurs de risque de dépression*. » La satisfaction par rapport à la vie serait un indicateur du bien-être individuel.

Ce sont les travaux sur la **résilience*** (Garmezy, 1983, Cyrulnik, 1999) qui ont fondé les applications actuelles en **Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)** dans le traitement de la dépression* et sa prévention. Il s'agit pour J. Cottraux de « développer des forces de caractère chez des personnes qui ne présentent pas de *maladie mentale mais sont à risque* » : les compétences relationnelles, la conscience de ses motivations, la sincérité, la persévérance, la capacité à prendre du plaisir, la capacité à relativiser les ennuis, l'esprit centré vers le futur, la capacité à donner du sens à la vie. Une nouvelle fois, l'art-thérapie pourrait s'appuyer sur les avancées en psychologie positive pour travailler sur la faculté de rebondir de ses sujets « socialement pathologiques ».

Jean Cottraux a également établi une liste de dix **caractéristiques psychologiques de la résilience*** :

1	Persistence
2	Endurance
3	Orientation sur des buts
4	Orientation saine vers le succès
5	Motivation à l'accomplissement de soi
6	Aspiration à l'éducation
7	Croyance dans le futur
8	Sens de l'anticipation
9	Sens de la vie
10	Sens de la cohérence

Un blessé de la vie n'a d'autre choix que d'être résilient s'il veut « s'en sortir », c'est-à-dire s'il veut vivre, et non pas survivre, savourer l'existence et non pas seulement être. La notion de qualité de vie est en effet fortement corrélée à celles de plaisir* à vivre, de goût de vivre et de saveur existentielle*. Le plaisir*, art-thérapeutiquement parlant - si vous me permettez ce néologisme, est lié à la gratification sensorielle : nos cinq sens captent des informations, nous les percevons, les ressentons, et nos cellules se régénèrent. **La saveur existentielle* est donc cette sensation produite par certains corps sur les organes des sens lors de la captation* qui (re)donne l'envie de vivre une belle vie.** Comme nous l'avons vu précédemment, le goût, le style et l'engagement dans l'activité artistique font la saveur existentielle*.

Du mouvement naturel au mouvement dansé, du mouvement vu au mouvement vécu, du goût pour l'art au goût de vivre... l'idée de chemin, de route, d'avancée, de passage, de progression, de processus, semble maîtresse en matière d'art-thérapie, discipline paramédicale qui aide les personnes à (re)trouver cette faculté de rebondir après une épreuve de la vie.