

PERSONALLY SPEAKING

Laura Cascone

L'art au service du bien-être au travail

Peintre accomplie, Laura Cascone a choisi de mettre sa passion au service du bien-être de ses collègues en créant au sein de la Commission un atelier de peinture interactive inspiré des théories de l'art-thérapie. Objectif : utiliser l'art comme moyen de socialisation, mais aussi de prévention et de gestion du stress afin de mieux être au travail.

Que faites-vous à la Commission ?

Je travaille à la DG Education et culture (EAC), au sein de l'Unité « Communication et valorisation ». Je travaille plus particulièrement pour la plateforme électronique Eve, qui permet la diffusion et la valorisation des projets financés par la DG EAC.

En dehors du travail, vous êtes peintre...

J'ai toujours suivi deux parcours en parallèle. Tout en faisant mes études en sciences politiques, j'ai toujours fait de la peinture, organisé des expositions et des événements culturels... Même si ce n'est pas évident pour tout le monde, à mon sens, ces deux domaines sont liés, car je crois beaucoup à la construction de l'identité européenne par le biais de la culture.

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie utilise le processus artistique d'une façon guidée et se définit comme l'utilisation du potentiel artistique de la personne pour son mieux-être. Autrement dit, l'art devient un moyen d'expression des émotions en vue d'une meilleure compréhension de soi. L'art-thérapie peut s'appliquer à plusieurs formes d'art : la plus connue est bien sûr la musicothérapie, qui a été la première à avoir été employée dans les hôpitaux. Mais tous les outils artistiques peuvent être utilisés : la peinture, la sculpture, le théâtre, l'écriture, etc.

D'où vous vient cet intérêt pour l'art-thérapie ?

Il a commencé par des contacts occasionnels avec des arts-thérapeutes. J'ai également lu des livres, des articles et participé à des conférences sur le sujet. C'était avant tout un intérêt personnel. Un jour, j'ai reçu un message de la cellule « Bien-être » de la DG EAC, qui invitait les collègues à proposer des idées et des activités pour promouvoir le bien-être pendant les heures de travail. J'ai alors décidé de proposer un atelier de peinture interactive inspiré des théories de l'art-thérapie. J'étais persuadée que peindre ensemble sur le lieu de travail, dans une ambiance détendue et protégée, sans rôles, ni objectifs ou évaluations, pourrait aider mes collègues à se relaxer. A l'occasion d'événements privés, j'avais déjà organisé des ateliers similaires qui avaient eu beaucoup de succès. J'ai donc adapté l'idée aux conditions de travail de la Commission et présenté mon dossier au comité « Bien-être » qui l'a accepté.



Laura Cascone : « J'étais persuadée que peindre ensemble sur le lieu de travail, dans une ambiance détendue et protégée [...], pourrait contribuer à me relaxer, ainsi que mes collègues. »

En quoi consistait l'atelier ?

Les séances étaient gratuites et ouvertes à toutes les personnes qui travaillent dans une institution européenne : fonctionnaire, agent, stagiaire, etc. Elles se déroulaient une fois par semaine pendant la pause déjeuner, dans la tour Madou. Nous étions cinq ou six participants par séance, parfois plus. Il n'y avait pas d'obligation de présence : chacun pouvait participer selon son envie ou son état d'esprit. L'idée de cet atelier était de réaliser des tableaux en groupe : personne n'en était « propriétaire » et chacun pouvait interagir ou compléter le dessin commencé par une autre personne.

« Certains étaient un peu déroutés par le fait de devoir peindre ensemble. Mais l'équilibre s'est fait naturellement au sein du groupe. »

Laura Cascone

Quelles ont été les réactions des participants ?

Très positives. Il y avait une bonne ambiance au sein du groupe, nous déjeunions ensemble... Bien sûr, au départ, certains étaient un peu déroutés par le fait de devoir peindre ensemble. Mais l'équilibre s'est fait naturellement au sein du groupe. A la fin de la première année, j'ai demandé aux participants de remplir un questionnaire anonyme afin de pouvoir évaluer l'activité. Les réponses ont été positives et tous ont demandé à continuer l'activité. J'ai alors décidé de poursuivre cette activité de façon plus professionnelle, en m'inscrivant à une formation externe de trois ans pour devenir art-thérapeute.

Et vos impressions ?

Personnellement, cette activité a été positive à plusieurs niveaux. Tout d'abord, j'ai pu apporter un peu de ma passion pour l'art sur mon lieu de travail. Elle m'a aussi donné

un nouveau rôle, qui n'était pas officiel, mais où je me suis retrouvée pleinement. En réalité, je cumulais plusieurs rôles : celui de collègue, mais aussi de peintre, coordinatrice et participante. L'atelier m'a permis de mieux connaître mes collègues et m'a aidé à me détendre dans les moments de tension au travail.

En quoi la peinture peut-elle contribuer au bien-être au travail ?

Chaque participant, moi comprise, considère avoir bénéficié de la peinture interactive en réponse à plusieurs situations : rupture amoureuse, surcharge de travail ou démotivation professionnelle, perte d'un parent, conclusion du contrat... Pour certaines personnes qui se sentaient isolées ou venaient d'arriver à la Commission, cet atelier a beaucoup aidé la socialisation. Je ne pense pas que ce type d'activité puisse soigner des problèmes plus profonds ou se substituer à la gestion des ressources humaines, mais elles peuvent jouer un rôle très important dans l'amélioration de l'ambiance et surtout de la productivité au travail.

Qu'avez-vous fait des toiles réalisées ?

Nous avons organisé des expositions. La première a été inaugurée à la tour Madou en juin 2009. Ayant remporté un franc succès, elle a été présentée le mois suivant au Berlaymont. Plusieurs personnes ont apprécié les tableaux et souhaité les acheter, nous avons alors décidé d'organiser une vente aux enchères, avec l'aide de stagiaires. Ainsi, nous avons recueilli 7 000 euros, qui ont été versés à l'association Europe Tiers Monde, regroupant des volontaires de la Commission. Ces fonds ont non seulement financé un microprojet au Sénégal, mais aussi permis de venir en aide aux victimes du séisme en Haïti.

© ELODIE NABENG, CEND

BIENVENUE

Nous souhaitons la bienvenue à

AGRI

Maria Iusco

Martins Ozolins

BUDG

Edouard Fievet

CLIMA

Chrysostomos

Deliyiannis

Francesca Lanza

Virginie Vandermeers

COMM

Bela Dajka

COMP

Alexandrina Catinas

Giovanni Cifelli

Marijke Declerck

Julie Thiran

DGT

Lauma Buka

Helen Dobby

Susan Dunlop

Martin Fry

Barbara Ludwig

Alessio Spadaro

Zoltan Szilard

DIGIT

Eva Martinez Rodriguez

ECFIN

Helene De Pierpont

ECHO

Ivan Enev

ELARG

Tatyana Atanasova

EMPL

Magdalena Pawlik

Zofia Podolan

ENV

Daniela Buzica

Widlowski

EPSO

Alina Ghitan

Raja-Thomas Roy

ESTAT

Karoly Laszlo Felkl

HOME

Mantas Motiekaitis

JRC

Constantin Ciupagea

Jan Heyse

Marilena Muntean

Charles Tixier

MARKT

Larisa Dragomir

Doina-Ioana Mazilescu

MOVE

Katarina Janduscakova

OP

Els Breedstraet

Jean-Christophe Neisius

Daiga Priede

Fulgencio Francisco

Sanmartin

Marina Tataram

REGIO

Claudia Brugia

REGIO

Monika Lukawska

RELEX DEL

Renata Wrobel

RTD

Roberto Marian Cana

Christina Naneva