



### Créativité

Pourquoi en a-t-on besoin,  
que peut-elle apporter ?

à partir de la page 8



### Recette

Omelette au persil, purée  
de patate douce et  
marrons, brocolis verts

page 14



Michael von der Heide :

« Je souhaite toucher les gens  
sur le plan émotionnel. »

à partir de la page 4



## Sur le chemin de la créativité

Chères lectrices, chers lecteurs,

La créativité est, de façon générale, la capacité d'un individu à imaginer et mettre en œuvre un nouveau concept ou à découvrir une solution originale à un problème.

Cette créativité s'exprime à la clinique tout d'abord au travers de différents changements, comme un renouveau au niveau du Comité de Direction avec trois nouvelles personnes, dont j'en fais partie depuis quelques mois maintenant. C'est une occasion pour nous de réfléchir au futur de la Clinique Bernoise Montana tout en tenant compte des attentes et des besoins de nos principaux partenaires et de nos patients.

La créativité s'exprime aussi au quotidien, par les actions de chacune et chacun des collaborateurs de la clinique, lesquels rivalisent d'ingéniosité afin de trouver des trucs et astuces pour rendre certaines tâches quotidiennes plus faciles pour nos patients.

Enfin, cette créativité s'exprime également par les patients eux-mêmes qui, au travers de l'atelier créatif, peuvent durant leur séjour de réadaptation laisser libre cours à celle-ci et réaliser de magnifiques œuvres illustrant leur vécu ou leurs émotions.

Je vous propose de découvrir plus en détail tous ces éléments et bien d'autres grâce à cette dix-neuvième édition de notre magazine Rehavita. Je vous souhaite une excellente lecture.

*A. Eckert*

Philippe Eckert,  
Directeur

## Nouveau label pour la clinique

C'est une nouvelle récompense qui est venue couronner cette année le travail quotidien effectué par l'équipe de cuisine de la clinique. Au mois de juin, notre établissement a ainsi reçu un nouveau label développé par Valais-Wallis et Fourchette verte.

Ce label, appelé «Cuisinons notre région», relève l'engagement de la clinique dans les principes de durabilité. Il indique qu'une attention particulière est portée à l'approvisionnement, l'équilibre alimentaire et la gestion des déchets. Il met également en lumière le fait que de nombreux produits utilisés dans la préparation des mets proviennent de fournisseurs locaux et régionaux, dont 95 % sont par exemple d'origine valaisanne.

La clinique démontre ainsi son attachement aux produits régionaux de qualité et soutient de manière active l'économie de proximité. Tous ces éléments contribuent au bien-être des patients grâce à la préparation au quotidien de mets savoureux et forts appréciés par ces derniers; un gage de qualité supplémentaire dans la prise en charge proposée à la clinique.



# Nouvelles têtes dans l'équipe de direction : bienvenue !

Depuis le printemps 2023, deux nouveaux cadres sont à l'œuvre à la Clinique Bernoise Montana. Nous leur avons demandé de compléter quelques phrases.



**Pierre-Alain  
Fournier**

Nouveau directeur des soins

**Ce que je voulais devenir quand j'étais enfant :** musicien professionnel.

**Ma journée de travail débute par** un cordial bonjour à mes deux adjointes.

**À la Clinique Bernoise Montana, j'apprécie** les contacts humains, les rencontres authentiques ; le tout dans une ambiance chaleureuse et empreinte de compréhension.

**Une réadaptation réussie, c'est quand,** malgré des circonstances souvent traumatiques, le patient retrouve sa joie, son équilibre, ses projets et qu'il se sent à nouveau plus fort.

**Pour moi, la santé** illustre et dispense l'énergie sacrée, qui anime le monde du vivant ; un don du ciel à conserver précieusement !

**Ce que je préfère dans mon travail :** les tâches compliquées dont j'analyse les règles impli-

cites. Je suis un adepte de (re)structuration, de consolidation de fonctionnement.

**Dans ma fonction de cadre,** je m'engage à créer un environnement satisfaisant pour nos patients, pour leurs proches, pour les collaborateurs. Je veille à joindre les exigences de la rigueur et du professionnalisme avec les qualités humaines essentielles de l'écoute, du soutien, de l'accompagnement des personnes.

**Ce que je fais pour me détendre du travail :** musique (trompette classique, jazz, Brass Band, Big Band), randonnées, écriture.

**Pour moi, la créativité** jaillit d'une source primaire de joie qui inspire et réchauffe nos âmes et recharge nos batteries.

**Ce que je voulais devenir quand j'étais enfant :** ingénieur industriel.

**Ma journée de travail commence par :** une lecture rapide de mes e-mails et une visualisation succincte des tâches qui m'attendent. S'ensuit ma présence à la réunion de 8h.

**Ce que j'apprécie à la Clinique Bernoise Montana :** un cadre de travail magnifique, des équipes motivées et professionnelles et une direction intègre et engagée.

**Une réadaptation réussie, c'est quand** les patients et les équipes ont atteint les objectifs thérapeutiques fixés avec brio.

**Pour moi, la santé signifie :** la vie.

**Ce que je préfère dans mon travail :** les relations humaines, le travail en équipe, l'interdisciplinarité, les défis proposés et rencontrés, suivre une stratégie définie.

**En tant que cadre,** il est important pour moi que l'ensemble de notre travail soit basé sur une mission, une vision et un ensemble de valeurs communes.

**Ce que je fais pour me détendre du travail :** marche en montagne, lecture, salsa, cuisine.

**Pour moi, la créativité signifie :** l'art de générer des idées, des concepts, des solutions à des problèmes ou à des situations.



**Géraldine  
Culot**

Nouvelle directrice des thérapies

# « Sur scène ou auprès des patients, une bonne communication est primordiale »

Michael von der Heide compte parmi les musiciens suisses au répertoire le plus varié et ne recule pas devant l'effet de surprise, sur scène ou à la ville. Après 30 ans passés dans le show-business, il a changé de vie durant la pandémie de coronavirus et travaillé dans un établissement médico-social. Entretien sur les moments forts dans la vie d'un talent d'exception.

## Il est 13h30. Combien de chansons avez-vous déjà entonnées ?

Michael von der Heide: Ces temps-ci, je chante en effet beaucoup. Je viens de terminer un album et je suis en pleines répétitions pour ma tournée. Mais depuis que je suis petit, je chantonne sans cesse. Je chante comme je respire. Ce matin, je suis allé en forêt. Et en forêt aussi, je chante. Parfois, avant un concert, je me chauffe même la voix en forêt, ce qui peut effrayer l'un ou l'autre promeneur. (rires) Mais les chevreuils ne s'émeuvent plus, ils ont l'habitude.

**Pendant la pandémie de coronavirus, vous avez à nouveau travaillé comme infirmier, votre profession d'origine. Des pantalons blancs au lieu des costumes de scène, les patients au lieu du public. Ce changement a-t-il été difficile ?**

J'ai suivi une formation d'infirmier il y a bien longtemps, alors que je travail-

lais déjà dans la musique. Je ne pensais pas signer mon premier contrat aussi vite avec une maison de disques. J'ai donc abandonné les soins pendant plusieurs décennies. Mon entourage n'aurait jamais pensé que j'y retournerais un jour. Pourtant, lorsqu'une ancienne collègue m'a proposé un emploi après un concert, je me suis laissé tenter. Je

**« Que ce soit sur scène ou en EMS, lorsque quelque chose ne fonctionne pas, il faut toujours garder son calme. »**

Michael von der Heide

l'avoue, travailler dans un établissement médico-social au bord du lac de Zurich pendant la pandémie a clairement laissé des traces chez moi. Aujourd'hui encore, j'effectue de temps à autre des remplacements ou des services de nuit.

## Comment réagissent les patients lorsqu'ils réalisent qu'une star les soigne ?

Il est vrai que les résidents, mais aussi leur famille et le personnel, m'observent quelque peu. Mais c'est une situation que je connais bien de la scène.

## Vous êtes considéré comme un artiste vraiment doué. Quelle part de ce talent vos patients voient-ils ?

Je pense que sur scène ou auprès des patients, une bonne communication est primordiale. Cette communication est aussi individuelle qu'elle est délicate. Lors du contact direct avec les patients, il faut comprendre quels sont les besoins de la personne qui nous fait face. Parfois, une petite blague s'avère utile. Et parfois, un silence commun représente une meilleure alternative.

## Vous arrive-il de chanter au travail ?

Dans notre institution, nous avons eu l'interdiction de chanter durant une certaine phase de la pandémie. Mais on peut tout à fait chantonner derrière un masque. Les personnes atteintes de démence, en particulier, réagissent ►





Une vie pour et avec la musique : Michael von der Heide n'est pas seulement dans son élément sur scène, mais aussi au chevet des patients.

fortement à la musique. Mais il va de soi que je ne suis pas engagé comme chanteur en EMS ; je chante sur scène. Ce qui ne veut pas dire que je ne discute jamais de leurs morceaux préférés ou de leur musique favorite avec mes patients.

#### **Y a-t-il des parallèles entre le métier d'infirmier et celui de musicien ?**

Oui et non. Ces professions sont plutôt diamétralement opposées. Ce que je fais sur scène a surtout à voir avec moi-même. Dans les soins, je me concentre sur la personne qui me fait face. Et pourtant, certains aspects sont très similaires, par exemple lors d'une urgence. Que ce soit sur scène ou en EMS, lorsque quelque chose ne fonctionne pas, il faut toujours garder son calme.

#### **Sur le plan personnel, quelles traces votre engagement a-t-il laissées pendant la pandémie ?**

Le coronavirus a représenté une casure de taille pour le monde artistique. De nombreux artistes ne savaient que

**« Je veux donner au public la chance d'oublier le quotidien pendant quelques heures, de plonger dans un autre univers, d'oublier, de rire, de pleurer. »**

Michael von der Heide

faire. Par chance, ce problème m'a été épargné. Dès le début de la pandémie, j'ai senti à quel point je pouvais me rendre utile dans les soins. De plus, ce « détour » m'a aussi aidé à planifier quelque peu mon avenir. La musique me passionne autant qu'avant, mais cela fait du bien de réaliser que ma profession d'origine représente encore une alternative qui a tout son sens.

#### **Vous avez l'habitude des applaudissements frénétiques, qui n'ont pas manqué pour le personnel médical pendant la pandémie. Quelle est l'image de cette profession ?**

Par chance, de nombreux jeunes veulent se lancer dans les soins. Le salaire et les horaires doivent bien évidemment être corrects. Selon moi, les soins restent une profession attrayante, car elle a un sens, elle est intéressante et elle est très variée. On apprend beaucoup, on travaille en équipe et on est en contact avec des gens hors du commun.

### Que faut-il pour exercer ce métier ?

La résistance et la flexibilité sont essentielles. Mais le plus important est d'aimer les gens. Les spécialistes en soins sont en contact avec un grand nombre de personnes, ce qui peut être très exigeant. Ce qui compte plus que tout, c'est la dignité des patients.

### Retournons à la musique. Vous avez remporté de nombreux prix.

#### Lequel a la plus grande importance à vos yeux ?

Le «Werkjahr», le prix culturel de la Ville de Zurich, que j'ai reçu en 2021. J'ai été ravi, car je ne m'y attendais pas du tout.

### Quelles ont été d'autres expériences marquantes au cours de votre carrière ?

J'ai vécu de nombreux points forts au cours des dernières décennies. Mais comme pour tous les chanteurs, mon premier disque a été un moment inoubliable. Ou quand j'ai entendu pour la première fois l'une de mes chansons à la radio. Ou encore mon concert avec Nina Hagen au Montreux Jazz Festival et ma tournée mondiale avec l'homme de théâtre Christoph Marthaler.

### Pour vous, qu'est-ce qui compte le plus quand les lumières s'allument, le public vous attend et les premières notes résonnent ?

Pour moi, tout est une question d'unité. Elle doit naître pendant le concert, avec le public et avec mes musiciens. Je veux donner au public la chance d'oublier le quotidien pendant quelques heures, de plonger dans un autre univers, d'oublier, de rire, de pleurer. En bref, je souhaite toucher les gens sur le plan émotionnel, faire bouger quelque chose.

### Vous faites partie des rares chanteurs alémaniques à avoir franchi la barrière de röstis avec succès. Un savant calcul ou un heureux hasard ?

Je crois que j'ai aussi eu un peu de chance. Alors que j'étais jeune homme au pair en Suisse romande, j'ai pris des cours de chant chez une professeure, qui m'a fait découvrir la chanson française. Peu après, je chantais mes propres compositions dans la langue de Molière. À 16 ans, j'ai vu Stefan Eicher au Paléo Festival de Nyon, qui chante lui-même en plusieurs langues. Cela m'a motivé jusqu'à aujourd'hui : mon nouvel album, «Nocturne», est à moitié en allemand et à moitié en français.

### À l'origine, la Clinique Bernoise Montana était un hôtel de luxe, le Palace Bellevue. Elle a gardé un petit côté glamour et la vue sur les alpes valaisannes est exceptionnelle. Quelle chanson entonneriez-vous à la clinique ?

Mon dernier album, sorti le 8 septembre, contient une chanson qui serait parfaite. Elle s'appelle «Ursula Andress», un hommage à cette Bernoise qui est partie découvrir le monde et devenue une actrice célèbre.

Entretien : Tanja Aepli



### Un compositeur-interprète aux multiples facettes

Michael von der Heide a grandi à Amden (SG), un lieu de cure. À 16 ans, il a passé un an comme jeune homme au pair en Suisse romande, puis a suivi une formation d'infirmier. Il a sorti son premier album en 1996, qui s'est vendu à plus de 15 000 exemplaires. «Une étoile est née» : voilà comment le monde de la musique a décrit ses débuts dans le show-business. Avec raison. Aujourd'hui âgé de 51 ans, le compositeur-interprète est apparu dans d'innombrables films, pièces de théâtre et émissions télévisées, et a reçu de nombreux prix. Son 15e album, «Nocturne», vient de paraître.  
[michaelvonderheide.com](http://michaelvonderheide.com)

# Créativité : pourquoi en a-t-on besoin, que peut-elle apporter ?



Elle est le turbo de l'innovation, elle permet de dépasser les frontières et de trouver des solutions à des problèmes qui ne peuvent pas être résolus à première vue. Nous parlons bien sûr de la créativité. Nous avons jeté un coup d'œil dans les coulisses de la Clinique Bernoise Montana et tenté de comprendre ce qu'est la créativité. Vous découvrirez dans les pages suivantes où elle se cache et quelles forces elle est capable de libérer.

Ergothérapie : développer des solutions sur mesure page 9

Se dépasser en jardinant page 10

Soins : accompagner d'égal à égal page 12

Atelier créatif : créer sa vie page 13



# Ergothérapie : développer des solutions adaptées

Comment puis-je fonctionner dans mon environnement habituel après un accident ? Est-ce que je peux reprendre pied dans la vie après une réadaptation ? Vanessa Denis, ergothérapeute à la Clinique Bernoise Montana, se pose quotidiennement ce genre de questions et ne ménage pas ses efforts pour que le retour à la vie quotidienne des patients soit une réussite.

Concentrée, la patiente écoute l'ergothérapeute Vanessa Denis, qui lui explique comment utiliser le support de cannes (système de troisième pied). L'octogénaire est heureuse d'avoir ce modèle, car avec lui, les béquilles ne tombent plus par terre lorsqu'elle se lave les mains ou effectue d'autres tâches. Elle fait quelques pas avec ces nouvelles cannes et est visiblement satisfaite.

La patiente, qui est en réadaptation suite à un accident vasculaire cérébral, a dû tout réapprendre il y a deux mois. Comment par exemple ouvrir un robinet, comment régler la température ? Comment réussir à refaire tout ce qu'elle a fait pendant des années sans effort et sans trop y penser ? « Parfois, en thérapie, nous commençons par réapprendre la fonction et l'utilisation d'un objet », explique Vanessa Denis. Pour ensuite, dans une phase ultérieure, entraîner pas à pas d'autres compétences nécessaires à l'autonomie dans la vie quotidienne.

## Du plus petit au plus grand

Vanessa Denis se saisit de feuilles plastifiées, soigneusement illustrées et munies de bandes velcro. Des pictogrammes représentant la médication

de la patiente, les étapes lui permettant de réaliser une tâche ou des produits de consommation courants y sont notamment fixés : tomates, liquide vaisselle, lait et des dizaines d'autres produits. Avec cet instrument réalisé sur mesure, l'ergothérapeute entraîne notamment la vieille dame à faire ses courses. La semaine dernière, pour la première fois directement au supermarché de Crans-Montana. Dans les prochains jours, ses enfants seront également instruits afin qu'ils se familiarisent avec l'outil lorsque leur mère retournera dans son environnement habituel.

**« Sans créativité, nous ne pourrions pas faire notre travail en ergothérapie. »**

Vanessa Denis, ergothérapeute



« Nous regardons avec chaque patient ce dont il a besoin pour fonctionner au quotidien », explique Vanessa Denis. Les moyens auxiliaires sont adaptés de manière très spécifique à chaque handicap, afin d'obtenir un type de prise précis, un transfert optimal des forces ou encore d'entraîner les capacités motrices. Un travail qui demande beaucoup d'idées, de créativité et d'adaptation.

## Écouter, regarder, agir

« Sans créativité, nous ne pourrions pas faire notre travail en ergothérapie », dit Vanessa Denis en riant et en sortant un grand tiroir rempli de moyens auxiliaires de toutes les couleurs et de toutes les formes, créés spécialement pour les patients. Mais il est tout aussi important de bien écouter leurs souhaits. « C'est la seule façon pour moi de comprendre ce dont quelqu'un a vraiment besoin et d'adapter la thérapie et les moyens auxiliaires à ses besoins », explique la Franco-Belge d'origine.

## Proche des gens, proche de la vie

L'ergothérapie vise à redonner une capacité d'agir optimale aux patients. L'objectif est de leur permettre d'effectuer de manière aussi indépendante que possible leurs tâches quotidiennes telles que prendre leurs médicaments, pouvoir s'habiller, manger, cuisiner, se déplacer, nettoyer ou pratiquer leurs activités de loisirs.

En outre, les patients apprennent à prendre conscience de leurs mouvements et positions, ainsi qu'à utiliser des moyens auxiliaires adaptés à leurs besoins.

La thérapie s'effectue individuellement ou en groupe, avec des méthodes mises en lien avec des activités quotidiennes, parfois manuelles ou assistées par ordinateur. Parmi ces dernières, on trouve par exemple l'ArmeoSpring, qui permet d'entraîner les mouvements du bras avec plus ou moins d'assistance. Grâce à un feedback visuel et sonore, les progrès sont visibles immédiatement pour le patient, ce qui le motive à poursuivre l'exercice.

# Se dépasser en jardinant

Ça pousse, ça rayonne, ça sent bon : un petit jardin a été aménagé sur la terrasse engazonnée devant la clinique, un endroit où l'on peut gratter le sol, tailler et s'émerveiller. La thérapie par le jardinage fait partie de l'ergothérapie et constitue pour de nombreux patients un lieu où ils s'épanouissent véritablement.

L'eau de l'arrosoir, que la patiente dirige de la main gauche vers le bas, ne s'écoule d'abord que par saccades. Avec l'aide de l'ergothérapeute, elle jaillit soudain en grandes quantités. Ce qui ne semble pas spectaculaire au premier abord l'est en réalité : la patiente a été victime d'une hémorragie cérébrale quelques semaines auparavant et est paralysée du côté gauche. Imperturbable, elle arrose maintenant la livèche, la sauge-ananas, les soucis, le thym – bref, toute la plate-bande surélevée située sur la terrasse du côté gauche de la Clinique Bernoise Montana. Elle arrache quelques feuilles, les écrase entre ses doigts et les hume. «J'ai tellement appris en ergothérapie. Je viens de monter les escaliers du jardin sans tirer la jambe derrière moi. Mon entourage ne s'attendait plus à ce que je remarque un jour», dit-elle pensivement. Se déplacer jusqu'au jardin est bien plus motivant que l'entraînement à la marche dans les couloirs de la clinique, poursuit la biologiste en arrosant le prochain arbuste.

## Planter des graines, récolter des fruits

«Pour certains de nos patients, la thérapie par le jardinage est exactement ce dont ils ont besoin», explique Manon Repond, ergothérapeute et elle-même jardinière passionnée. L'un des grands avantages est que l'on voit mieux à l'extérieur comment quelqu'un s'y prend et où un soutien est encore nécessaire. Il est également passionnant de constater que chaque personne apporte son propre savoir à la thérapie et que, grâce à cet échange intensif, de nouveaux projets voient sou-

vent le jour, notamment lors du travail en groupe. Parfois, on sème quelque chose, parfois on optimise l'étiquetage, on récolte ou on repote. Et tout aussi important : une fois le travail terminé, le groupe note les tâches à effectuer la prochaine fois, afin d'assurer la survie des plantes et l'esthétisme de la plate-bande.

«Lors de l'admission, nous vérifions si la thérapie par le jardinage suscite de l'intérêt chez la personne concernée. Pour certains patients, c'est le nec plus ultra, d'autres décident de ne pas y participer», explique Manon Repond. Le type de troubles et l'âge ne jouent aucun rôle dans cette thérapie en plein air, car le jardin permet en fait de tout entraîner : endurance, coordination, planification, motricité fine, force et mobilité.

**« La nature est, par définition, thérapeutique. »**

Manon Repond, ergothérapeute



## Un bain de verdure

Actuellement, la thérapie par le jardinage est en phase de test à la clinique : les activités ont lieu sur un seul site de la clinique pour l'instant, mais d'autres jardins sont prévus. L'offre rencontre une forte demande de la part des patients. «La nature est thérapeutique en soi et a un effet incroyablement positif sur nos paramètres vitaux et notre bien-être», affirme avec conviction Manon Repond, qui s'est concentrée sur les avantages scientifiques de cette thérapie dans son travail de diplôme.

### Tout est si vert

Des études montrent que la thérapie par le jardinage a des effets bénéfiques importants sur la santé. Elle peut notamment aider à maintenir ou à améliorer la santé physique et la mobilité, à soulager les douleurs et à retrouver une stabilité psychique.



Arroser, sarcler, récolter : La thérapie par le jardinage dirigée par Manon Repond (à droite) stimule tous les sens et entraîne les aptitudes en motricité fine.



Trouver des formes, mettre des nuances. À l'atelier créatif, sous la supervision d'Arun Rey (à gauche), il s'agit d'immortaliser son chemin vers la guérison au travers d'images intérieures ou extérieures.



Noélie Borgeat et Caroline Romailier expliquent à une patiente, à l'aide d'une vidéo de démonstration, comment placer un capteur de valeur de glycémie.

## Soins : accompagner d'égal à égal

La créativité apparaît dans beaucoup de domaines professionnels, notamment dans celui des soins. Elle est bien l'un des rares points qui émerge directement de la personnalité et du vécu de chaque soignant.

En discutant avec Noélie Borgeat et Caroline Romailier, on comprend bien l'importance de mettre en avant cette créativité, qui est une partie indispensable dans le rôle infirmier au quotidien.

«Chaque membre de l'équipe soignante crée un contact différent en fonction de sa personnalité et de celle du patient», relève d'emblée Caroline Romailier. Et cette diversité est une grande chance. En plus des bases communes issues de leur formation professionnelle, chaque infirmier dispose d'autres connaissances et intérêts qui, en fin de compte, profitent aux patients.

Elle illustre son propos par l'exemple d'un patient de 75 ans qui souffre de fortes douleurs. Que faut-il faire dans ce cas? Outre la médication, d'autres approches peuvent apporter un soula-

gement. «Une collègue peut connaître particulièrement bien les positions antalgiques alors qu'une autre peut parfaitement connaître des techniques de respiration ou de méditation qui permettent de canaliser les douleurs», illustre Caroline Romailier. «Chaque personne de notre équipe met l'accent sur un aspect différent et apporte un savoir-faire et une expérience très spécifiques dans le domaine des soins», explique Caroline Romailier. Cette diversité donne lieu à des approches thérapeutiques créatives et variées, dont les effets sont discutés lors des réunions

d'équipe. Ces approches sont ensuite poursuivies en cas de succès.

### Des solutions adaptées aux besoins des patients

«La créativité est l'un des piliers les plus importants dans notre domaine», confirme sa collègue Noélie Borgeat. Notamment en ce qui concerne la passation des connaissances. «Tous les patients réagissent différemment à nos suggestions», résume-t-elle. C'est pourquoi la diversité est également de mise dans le domaine de la transmission de connaissances aux patients, afin que ceux-ci puissent les intégrer tout au long de leur réadaptation. Noélie Borgeat et Caroline Romailier s'accordent sur le point de l'humour. «L'utilisation de l'humour à travers les enseignements ou encore l'écoute de différentes musiques aident les patients à dédramatiser les situations compliquées et à se détendre», précise Noélie Borgeat. Certaines personnes ont de meilleures capacités d'apprentissage lorsque le stimulus visuel est mis en avant, d'autres seront plus enclines à apprendre s'ils agissent et touchent le matériel. Il ne reste donc plus qu'à trouver le type d'enseignement adapté au patient et de faire jouer sa créativité!

### L'intégration de la technologie

Des soins créatifs peuvent aussi impliquer l'expérimentation d'outils ultramodernes. L'utilisation de la réalité virtuelle (VR) est actuellement en étude à la clinique: des lunettes VR spéciales permettent de «tromper» le cerveau. Cette nouvelle technologie 3D offre une immersion totale et peut aider les personnes à se recentrer sur d'autres éléments. Les résultats de cette expérience indiqueront si la réalité virtuelle peut être utilisée dans la gestion des douleurs, dans la résolution des troubles du sommeil ou encore dans l'évolution de la mobilité physique.

# Atelier créatif : dessiner sa vie

Sous la conduite d'Arun Rey, des œuvres aux couleurs, aux contours et aux dimensions les plus divers voient le jour au troisième étage de la Clinique Bernoise Montana. De nombreux patients y font des découvertes qui joueront un rôle clé pour leur vie future. Un aperçu sur place.

**A**run Rey feuillette un épais classeur. Les photos de dizaines d'œuvres réalisées autrefois par des patients y sont soigneusement classées. Derrière chaque image, derrière chaque objet, il y a une histoire. Une histoire de nouveau départ, de continuation, de poursuite de la vie. «Je m'assieds d'abord avec chaque personne qui arrive ici pour écouter ce sur quoi elle souhaite travailler», explique la responsable de l'atelier créatif.

En tant qu'artiste peintre et sculptrice depuis de nombreuses années, elle est plus à l'aise que quiconque avec de nombreux matériaux. Parfois, une émotion est le point de départ d'un projet, parfois une couleur ou une forme. L'étape suivante consiste à déterminer ce qui peut être réalisé pendant le séjour.

**« Pendant leur séjour à la clinique, beaucoup de patients se posent la question de ce qu'ils veulent faire de leur vie et savoir comment se présente le chemin vers la guérison. »**

Arun Rey, Responsable de l'atelier créatif



## De l'idée à l'œuvre

Arun Rey montre une autre page du classeur. «Pour ce patient, les mots-clés étaient vague et vie. Nous avons discuté ensemble de l'ampleur du travail et de la manière de procéder afin que l'objet puisse être finalisé jusqu'à la fin de son séjour», se souvient-elle. À l'aide de câbles électriques malléables, d'un mélange de pigments celluloseux et d'une spatule, une sculpture rappelant une figure en bronze de Giacometti a finalement vu le jour.

«Pendant leur séjour à la clinique, beaucoup se demandent ce qu'ils veulent faire de leur vie ici et maintenant ; à quoi ressemble leur chemin vers la guérison», explique Arun Rey. Souvent, il s'agit aussi d'intégrer ce qui a été vécu jusqu'à présent dans le processus de création. Il ne faut pas l'oublier : de nombreuses œuvres contiennent beaucoup de symbolisme. Pour un patient, il peut s'agir d'un animal fort, signe d'espoir, pour un autre d'une forme particulière qui laisse place aux sentiments.

## Le grand questionnement de la vie

«Dans l'atelier, les patients remettent souvent en question leur façon de penser ; certains réalisent que le moment est venu de la revoir», constate l'animatrice. Il est question de son propre potentiel, des perspectives, des grandes questions de la vie. Le travail proprement dit est effectué par le patient lui-même, Arun Rey, en tant qu'accompagnatrice engagée, le guide sur ce chemin menant à de nouveaux horizons. Elle trouve une solution à chaque besoin, peut recourir à 15 techniques différentes et est présente de la planification à la finalisation d'un projet, lorsqu'une aide est souhaitée.

«Ici, à l'atelier créatif, j'oublie mes douleurs, je peux me laisser aller, me plonger dans le processus créatif», dit une patiente tout en peignant un nénuphar avec son pinceau. «On m'aide à rendre visibles mes images intérieures. C'est tout simplement génial».

### Art et culture : des lueurs d'espoir dans le quotidien de la thérapie

Arun Rey organise aussi régulièrement des concerts, des séances de cinéma, de théâtre ou de danse à la clinique ainsi que la visite d'événements culturels ou d'expositions dans la région. Après une pause due à la pandémie, le programme culturel de la Clinique Bernoise Montana a repris de plus belle.



## Omelette au persil, puré de patate douce et marrons, brocolis verts

### Pour 4 personnes :

- 3 œufs frais
- 1 pincée de sel
- 5 g de persil haché
- 100 g de patates douces
- 200 g de marrons glacés
- 1 branche de romarin
- Muscade, curcuma, sel,  
poivre
- 140 g de têtes de brocolis verts
- 20 g de poireaux
- 1 zeste de citron vert

### Recette

- ▶ Casser les œufs, y ajouter un peu de sel et le persil haché et battre à la fourchette. Dans une poêle chaude, mettre un peu d'huile et préparer l'omelette à feu moyen.
- ▶ Cuire les patates douces et les marrons à l'eau salée avec la branche de romarin. Enlever le romarin et mixer la préparation jusqu'à ce qu'elle soit lisse, assaisonner. Mettre la masse dans une poche à douille dentelée pour le montage.
- ▶ Blanchir à l'eau salée les brocolis. Ces derniers vont rapidement devenir bien verts. Les mettre dans de l'eau glacée afin de bloquer la couleur du légume puis terminer en les sautant au beurre dans une poêle.
- ▶ Couper le poireau en julienne, passer la julienne dans la farine puis la plonger dans un bain d'huile chauffée à 160°C avant de la disposer sur la purée. Pour finir, râper le citron vert de manière à répartir les zestes sur l'ensemble de l'assiette.



« La cuisine doit provoquer  
des émotions et  
créer des souvenirs. »

Angeline Coiana, apprentie cuisinière





# Chemin des écureuils



Nos idées d'excursions vous permettent de découvrir la magnifique région de Crans-Montana au travers de balades plus ou moins longues et difficiles, à faire seul ou en famille.

Aujourd'hui, nous vous proposons une excursion facile qui passe à proximité immédiate de la clinique: le chemin des écureuils. Le départ se fait depuis la place d'Ycoor, devant le casino, au centre de Montana. Un panneau vous indique la direction à suivre. Vous longez ainsi l'Office de Tourisme, et montez les marches de l'escalier qui vous amène devant l'église.

Vous pouvez maintenant longer la route des Arolles et passer au nord de la clinique, jusqu'au prochain panneau qui vous indique de tourner sur la droite, vers la forêt. Encore quelques mètres à plat et vous y êtes. Les écureuils viennent assez docilement manger dans votre main, une activité autant appréciée par les enfants que par les adultes!



**Départ et arrivée:**

Place d'Ycoor

**Niveau de difficulté:**

Facile

**Distance:**

2,1 km

**Particularité:**

Ne pas oublier de prendre quelques noisettes avec soi!

**Informations complémentaires:**

Pour le chemin détaillé et la description, veuillez scanner le code QR ci-contre.



**Vos questions et suggestions**

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos questions à : [rehavita@bernerklinik.ch](mailto:rehavita@bernerklinik.ch)



Clinique Bernoise Montana  
Impasse Palace Bellevue 1  
3963 Crans-Montana  
Téléphone +41 27 485 51 21  
Fax +41 27 481 89 57  
[bm@bernerklinik.ch](mailto:bm@bernerklinik.ch)  
[www.bernerklinik.ch](http://www.bernerklinik.ch)



SWISS  
REHA



# Rehavita

Numéro 02 | 2023

**Mentions légales**

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne, [www.werbelinie.ch](http://www.werbelinie.ch)

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 5500 exemplaires (2200 en allemand, 3300 en français)

Crédits photos Couverture : Marc Gilgen, p. 5 + 7 : Patrick Mettraux, p. 6 : Karin Bischof, p. 2 – 3,

9 – 14 : Carolina Piasecki, [blende.ch](http://blende.ch), p. 15 : mis à disposition, p. 16 : Svetozar Cenisev ([unsplash](https://unsplash.com))