

Ateliers d'art-thérapie

L'Art au service de la bonne santé

**** L'ART-THERAPIE qu'est-ce que c'est ?**

L'Art est une activité qui possède un **pouvoir expressif, éducatif et d'entraînement** ainsi qu'un **effet relationnel**. Ces propriétés vont être exploitées dans une **démarche de soins** visant à promouvoir l'**autonomie** et le **bien-être**.

L'**Art-thérapie est un service de soin** qui utilise le processus créatif artistique pour améliorer le bien-être physique, mental et émotionnel des personnes, du petit enfant à la personne âgée. Il s'agit de retrouver le bien-être en s'exprimant par la pratique artistique : le dessin, le théâtre, la peinture, la danse, la musique, l'écriture ou le modelage par exemple.

L'art-thérapie est une **discipline paramédicale** qui se pratique sous autorité médicale. Elle utilise et évalue les effets de l'art dans une activité artistique avec pour objectif de valoriser les potentialités et les capacités préservées de la personne en souffrance.

**** L'Art-thérapie pour QUI ?**

Depuis longtemps déjà, les médecins ont remarqué l'effet bénéfique de l'Art sur les personnes en souffrance ou atteintes de pathologies diverses.

- **L'Art-thérapie s'adresse à toute personne qui traverse une période de vie difficile**, un deuil, une séparation : s'exprimer par l'Art vous permettra de renouer avec vous-même, de retrouver goût en la vie, de reprendre confiance en vous et de vous revaloriser.
- A toute personne souffrant d'un **trouble de communication ou de la relation** (personnes autistes, handicapées), et qui se retrouve en situation d'exclusion sociale. Nul besoin de parler pendant des heures, laissez libre cours à votre imagination et à vos émotions.
- **Aux personnes âgées** qui veulent maintenir un lien social et entretenir leur mémoire.
- Aux enfants anxieux ou qui ont des **phobies scolaires** : l'Art-thérapie permet de leur redonner confiance en eux par la création artistique et de renouer avec l'extérieur.
- **Aux personnes qui ont subi une opération** et qui sont en convalescence ou en rééducation : nous pouvons retrouver le plaisir d'utiliser le membre endommagé en travaillant sur ce qui fonctionne.
- **Aux adolescents / adultes** souffrant de troubles de l'alimentation.

** Qui peut orienter vers l'Art-thérapie ?

L'art-thérapie est une **discipline paramédicale** qui se pratique sous autorité médicale.

Un médecin généraliste ou un autre professionnel du secteur médical ou paramédical peut orienter une personne vers l'Art-thérapie, si les médicaments ne sont pas nécessaires ou si la personne a un attrait pour un Art en particulier.

Les motifs de consultation peuvent être : * troubles anxieux, dépression, manque de confiance en soi, phobies, troubles de la relation, addictions.

** Que fait-on en atelier d'Art-thérapie ? Qu'est-ce que cela m'apporte ?

Une séance d'Art-thérapie peut durer entre 30 min et 1h 30 selon les besoins des personnes. Les séances s'inscrivent dans un protocole de soins individualisé et adapté à chacun en collaboration avec l'équipe de soin. Celui-ci respecte les conditions des professions paramédicales officielles (indication, objectif, protocole, stratégie, évaluation...).

En institution ou en libéral, la première séance est une rencontre importante qui va permettre à la personne **d'évoquer ses goûts, ses envies et ses besoins sur le plan physique, mental et social**. L'art-thérapeute va pouvoir ensuite adapter l'accompagnement aux difficultés mais aussi aux aptitudes et goûts de la personne.

Je ne suis pas là pour vous apprendre techniquement à dessiner, peindre, danser ou jouer d'un instrument. Vous pouvez venir sans savoir pratiquer un art en particulier, et d'ailleurs c'est encore plus intéressant d'être vierge de tout Art !

Mais, je suis là pour vous guider dans la réalisation d'une œuvre plastique, corporelle ou musicale. Cela se fera sur plusieurs séances, à déterminer en début de prise en charge.

Vous venez pour être acteur de votre bien-être, pour vous exprimer, en utilisant les outils que je vous propose, afin de progresser et de retrouver une qualité de vie, de vous reconnecter avec vous-même et de prendre du plaisir.

Lors de mes séances, je vous propose de peindre, dessiner, faire du modelage, observer ou écouter des œuvres, écrire, danser ...

Laissez une trace de vous-même !

