

ART THÉRAPIE



L'Art thérapie consiste en l'exploitation du potentiel artistique dans une visée thérapeutique.

L'objectif de l'art-thérapie est de permettre à la personne d'exprimer ses sentiments, ses ressentis ou ses craintes à travers sa création. Cette approche est indiquée chez les personnes qui peinent à exprimer ce qu'ils ressentent par des mots. Grâce à cette thérapie, la personne apprend à mieux se comprendre afin d'amorcer les changements intérieurs nécessaires à son bien-être psychique. Elle reprendra ainsi confiance en elle et goût à la vie.

POUR QUI ?

Toute personne qui souffre :

- D'épuisement
- D'anxiété ou de stress post-traumatique
- De phobie
- De panique
- De fatigue intense chronique
- D'isolement, de solitude
- De manque de confiance en vous
- D'hyper-sensibilité
- Vous n'arrivez plus à prendre de décisions seul.e
- De dépression
- Vous ne croyez plus en rien, n'avez plus goût à rien

Alors, c'est peut-être le signe de consulter un professionnel qui pourra vous apporter un éclairage et une aide adaptée à votre problème.

RÔLE DU THERAPEUTE

Il accompagne et soutient, par sa pratique, la personne qui traverse une période difficile et compliquée dans sa vie et qui a besoin d'aide pour dépasser les blocages qui semblent être insurmontables. **Il vous apporte un soutien dans un cadre bienveillant.**

QUE FAIT LE THERAPEUTE ?

Avec bienveillance et non-jugement, dans un cadre sécurisé et sécurisant, le thérapeute aide les personnes :

- **Qui s'expriment difficilement par le verbal** (adultes, enfants, adolescents) dans les thérapies classiques ou, au contraire, ceux qui ont une parole trop déliée et en excès et peuvent esquiver les vraies difficultés
- **Atteintes de troubles psychiatriques** (schizophrénie, paranoïa...) ou de **troubles du lien social** (autisme) ;
- À la **reconstruction d'une image de soi positive**, notamment pour les personnes marginalisées ;
- Souffrant d'**addiction** ou ayant subi un **traumatisme** ;
- À **gérer leurs souffrances** ou les douleurs chroniques liées à leur handicap ;
- À **soulager les personnes atteintes d'une maladie somatique** (cancer, sida, sclérose en plaques, AVC) afin d'améliorer leur confiance et leur estime de soi ;
- En traitant le **stress**, les **phobies**, l'**anxiété** et leurs manifestations psychosomatiques ;
- À la reconstruction de la personne après **une perte affective ou professionnelle** ;

QUAND CONSULTER ?

Lorsque vous n'arrivez plus à avoir une vie sociale, professionnelle et personnelle satisfaisante et que vous n'arrivez plus à vous en sortir seule.



COMMENT TRAVAILLE-T-ON AVEC L'ART THERAPIE ?

Lorsqu'il est difficile, voire impossible d'exprimer sa souffrance par des mots, l'art-thérapie propose un nombre varié de médiations artistiques et thérapeutiques :

- L'art plastique et la peinture ou la sculpture
- L'expression corporelle ou la danse
- La « drama-thérapie » : le théâtre, l'improvisation, des ateliers clown ou conte...
- L'écriture, la calligraphie
- Le yoga, le tai-chi, la relaxation ...
- La musique, le chant
- Le dessin, le collage

Le choix de la technique artistique se fait les besoins de la personne.

COMMENT SE PASSE UNE CONSULTATION ART THERAPIE ?

Au cours d'une séance, **la production artistique se met au service de la personne**, pour donner libre cours à l'expression de ses souffrances, de ses fantasmes... L'art-thérapeute est là pour accompagner le patient et apporter si nécessaire des techniques. Dans la mesure du possible, il l'aide à **donner du sens à ses réalisations artistiques** et à trouver des prolongements associant processus créatif et processus thérapeutique

Une séance d'art-thérapie s'organise autour de trois grands axes en interaction permanente :

- **L'expression**, qu'elle soit verbale ou non : apprendre à communiquer avec le thérapeute en séance individuelle et avec les autres participants en ateliers de groupe autour d'une thématique artistique ou s'exprimer par la voie détournée de l'art ;
- **La création artistique** : organiser et structurer sa pensée, pour créer une œuvre qui ait du sens ;
- **La réflexion sur sa création** : mettre des mots sur son ressenti, son émotion ; ses pensées

La personne est invitée à s'appuyer sur la thérapie et l'expérience qu'elle en tire pour amorcer un changement dans sa perception d'elle-même et dans sa vie en général.

Nisrine Kannouf
LE COQUELICOT

45, ROUTE DE LUXEMBOURG 57100 MANOM
TEL: +33 7 69 89 60 24
EMAIL: INFO@LECOQUELICOT.NET SITE:
WWW.LECOQUELICOT.NET

