

Vous êtes invité-e à participer à un atelier d'art-thérapie sur le thème : **la voie de l'essentiel.**

Il sera question de dessin intuitif.

En art-thérapie, peu importe le résultat, l'important est le processus de création. Que vous soyez créatif ou non, n'hésitez pas à vous inscrire à cet atelier d'une heure environ. Je pourrai accueillir une dizaine de participants par séance. X séances sont programmées dans la matinée.

La création artistique aide souvent à exprimer des émotions, extérioriser des sentiments ou dédramatiser des peurs intimes. Certaines études ont par ailleurs démontré que la pratique artistique pouvait réduire les symptômes de l'anxiété, améliorer l'estime, la confiance et l'affirmation de soi, mais aussi permettre de retrouver des sources de motivation.

Dans le monde de la psychanalyse, l'art-thérapie se distingue par l'association de deux concepts : l'art et la thérapie.

Cette méthode de soin est apparue en France dans les années 50 (en 1930 aux États-Unis) quand on s'est aperçu que la création artistique pouvait être aussi une voie pour traiter les difficultés psychologiques des gens.

Une séance d'art-thérapie se construit en suivant un protocole qui s'appuie sur l'utilisation d'un ou plusieurs arts. Cependant, depuis plusieurs années, la notion d'art-thérapie évolue. La méthode de soins peut également s'axer sur l'avant : avant de craquer ! Dans ce cas, les loisirs créatifs auront des vertus apaisantes, dynamisantes ou encore réconfortantes.

En définition, l'art-thérapeute n'est pas un animateur artistique, il ne vous donnera pas de cours ou ne vous apprendra pas une technique, mais il utilise l'art comme solution de thérapie afin d'aider les personnes souffrantes à s'affranchir progressivement de leurs difficultés. Le but étant de contribuer à stimuler leur créativité et les aider à avoir une meilleure connaissance de leurs émotions, à mieux

exprimer leurs ressentis, ressentir des gratifications sensorielles et ce, à travers des activités d'art et de créativité qui impliquent le mouvement corporel, les sens et la concentration.

<https://www.art-therapeute-oise.com/>

