

L'art-thérapie

L'art-thérapie est une méthode qui consiste à créer les conditions favorables au **dépassement des difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices.**

L'art-thérapie constitue une spécificité offerte à des personnes (enfants, adolescents, adultes) **dans un but de soin, de soutien, de prévention ou de développement personnel** par l'utilisation d'une activité à caractère artistique au sein d'une relation thérapeutique.

Elle ne pose pas de diagnostic, ne prétend pas non plus traiter une pathologie, mais, en mobilisant les forces positives de la personne, **elle s'intègre de façon complémentaire à un dispositif de soin.**

Il ne s'agit pas d'apprendre une technique ou d'interpréter une production, mais bien **d'utiliser le processus créatif comme levier pour aider la personne à sortir d'un état de souffrance.**

à qui s'adresse L'art-thérapie ?

Elle se pratique aussi bien avec des enfants, des adolescents, qu'avec des adultes, ou des personnes âgées.

Elle est particulièrement indiquée aux personnes qui ont des difficultés avec :

- l'expression, la communication
- l'image de soi, la représentation du corps
- les angoisses, les peurs, les phobies, l'insomnie
- le manque de confiance et d'estime de soi
- l'apprentissage scolaire
- le deuil, la dépression
- le conflit (professionnel, familial...)
- les troubles psychosomatiques
- les addictions (alcool, toxiques...)
- les épisodes douloureux lors d'une longue maladie
- lors d'un passage difficile, le stress
- la maladie d'alzheimer

institutions concernées :

D'une façon générale, **tous les établissements accueillant un public en situation de handicap ou en souffrance psychique** comme les foyers d'hébergement, foyers de vie, foyers d'accueil spécialisé, les Instituts Médico Educatif (IME), SESSAD, Centres Médico Psychologiques (CMP), EHPAD, hôpitaux...

un espace de création

L'art-thérapeute propose aux participants un moment de **liberté créative**, un moment pendant lequel ils peuvent s'exprimer en se confrontant à la matière.

Il favorise l'expression de soi à travers divers matériaux et techniques liés aux arts-plastiques comme la peinture, le dessin, le modelage, le collage ou des techniques mixtes.

L'art-thérapeute garantit un cadre d'écoute, d'accompagnement, d'expérimentation, de respect, de bienveillance, de confidentialité et de non-jugement.

Aucune connaissance ou compétence artistique ne sont nécessaires

