

ART-THÉRAPIE

Séances dirigées par



ENFANTS, ADOLESCENTS EN DIFFICULTÉS
ADULTES

RETROUVER CONFIANCE EN SOI
SE RETROUVER GRÂCE À L'ART-THÉRAPIE

Contact:

Tél. 0670258042 - 02 56 62 63 20 - Courriel : dolnou@sfr.fr

<http://espace-pierre-de-lune.org>

Numéro de siret : 412 553 620 00037 code APE 8690F



QUI SUIS-JE?

Art thérapeute diplômé de l'Université de Toulouse, j'accompagne toutes personnes désireuses de trouver/ retrouver une qualité de vie et un mieux-être. Cela peut être une démarche personnelle ou préconisé par un médecin traitant. J'utilise notamment les Arts plastiques mais aussi l'écriture, la marionnette.... C'est par une approche bienveillante qu'il est possible d'accompagner les personnes dans leur cheminement intérieur. Les séances se déroulent dans un cadre sécurisant respectant la confidentialité et l'intégrité des personnes. Donner à voir lorsque l'on n'est pas à l'aise avec la parole et les mots, c'est déjà un pas vers soi.

L'ART-THÉRAPIE, QU'EST-CE QUE C'EST?

L'art-thérapie est une pratique de soin, une forme de psychothérapie qui se fonde sur l'utilisation thérapeutique du processus de création artistique.

Le rôle du thérapeute n'est pas d'interpréter le travail créatif, mais de soutenir la personne dans sa transformation, de l'accompagner d'une production artistique à l'autre afin qu'elle en arrive à une plus grande clarté. L'approche peut être un outil d'accompagnement efficace pour aider à résoudre un grand nombre de problèmes reliés à des troubles d'apprentissage et de comportement, des traumatismes importants, des difficultés d'adaptation, des problèmes de dépendance et de suicide, des conflits de travail ou personnels, etc.

En art-thérapie, la notion de plaisir dans ce que l'on produit a un sens. On ne se préoccupe pas de la qualité ou de l'apparence de la production finale, la démarche thérapeutique consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, lesquelles peuvent être le reflet d'expériences passées ou de désirs inconscients. Le geste va ainsi fait appel au corps pour se souvenir et créer une « œuvre ».

COMMENT L'ART-THÉRAPIE PEUT S'INSCRIRE DANS LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE?

Par une approche non verbale, la pratique de l'Art-thérapie apporte des réponses efficaces pour le développement harmonieux de l'élève (harmonie corps/esprit).

L'art-thérapie est une pratique très répandue dans les secteurs de la santé. On l'utilise comme mode d'intervention en psychothérapie, particulièrement chez les sujets ayant de la difficulté à exprimer par la parole, ce qu'ils ressentent.

QUEL EST LE STATUT DE L'ART-THÉRAPEUTE?

L'art-thérapeute est un professionnel de soin, un spécialiste dans son secteur artistique lequel intervient dans un domaine paramédical.

L'art-thérapeute respecte le secret médical et applique un code de déontologie. Il a les compétences pour établir un protocole de prise en charge thérapeutique (objectifs, évaluation...) et mettre en œuvre tous les moyens adaptés. L'art-thérapeute va renforcer chez la personne, par l'intermédiaire de l'art, sa confiance en elle. Il l'accompagnera dans ses émotions, dans une nouvelle estime de soi en vue de restaurer sa qualité d'existence.

Le champ de compétences de l'art-thérapeute est de favoriser l'expression de soi par des médiations artistiques.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE EN ART-THÉRAPIE?

L'Art-Thérapie, une aide efficace pour :

- Canaliser les émotions - Améliorer l'estime de soi - Reprise de confiance - Mieux gérer le stress -
- Travailler sur les blocages émotionnels - Troubles du comportement - Troubles psychiques -
- Permettre de contourner les défenses et difficultés d'expression verbale - Relancer la motivation à faire -
- Situation d'échec scolaire - Addiction - Rupture - Harcèlement

Cette liste n'est pas exhaustive.

Combien de séances seront nécessaires ?

Un premier entretien permettra de déterminer le nombre de séances en fonction de l'objectif recherché. Ce dernier pourra éventuellement être défini avec le médecin traitant. Par expérience, un nombre de dix séances est conseillé en séance de groupe. Pour les séances individuelles nous partons sur des modules de cinq séances renouvelables à la fin de chaque période. En fonction des personnes et/ou de l'objectif, le processus peut demander une implication sur du long terme.

L'Art-thérapie pour qui ?

Elle s'adresse à toutes les personnes désireuses de vivre leur vie avec plus d'équilibre :
Enfants, adolescents, adultes et seniors, sans contre-indication.

L'art-thérapie peut être un complément à une psychothérapie ou un suivi médical dans le cadre de troubles psychiques. L'art-thérapeute ne se substituant pas au médecin en charge de la personne.

Les principes de l'Art-thérapie :

- 1- Apporter par des médiations artistiques, un nouveau regard sur soi, une découverte ou redécouverte de ses potentiels créatifs et psychiques dans un espace confidentiel.
- 2- S'approprier ces nouveaux médiums afin d'intégrer et valoriser, par des productions, la conscience de soi.
- 3- L'Art-thérapeute doit être conscient de ses limites et les respecter. Il doit tenir compte de l'état de conscience des personnes qu'il encadre. Il doit avoir une pratique régulière artistique. Il doit suivre une supervision auprès d'un tiers qualifié afin d'améliorer sa pratique et être en accord avec ce qu'il propose.

Comment se passe une séance individuelle, ou en groupe :

Des séances individuelles sont préconisées lorsque la personne ne peut supporter le regard des autres ou est atteinte d'une pathologie qui pourrait nuire aux personnes lors d'une séance en groupe. Cela sera défini lors du premier entretien ou/et avec le médecin en charge de la personne si tel est le cas.

L'Art-thérapie est cependant bien adaptée à une pratique en groupe, grâce aux effets de la dynamique que cela peut générer. Chaque participant vit sa propre expérience à l'intérieur du groupe, s'appropriant à son rythme, les différents médiums qui lui sont proposés. Le groupe se compose de quatre personnes maximum.

Lors d'une séance d'Art-thérapie, l'art-thérapeute peut induire un thème en fonction soit, de l'échange avant séance, soit, d'une problématique particulière correspondant à l'objectif défini lors de l'entretien préalable.

EN ART-THÉRAPIE, LE PROCESSUS PASSE PAR :

- 1 - La phase d'accueil plus un temps de libre expression.
 - 2 - L'appropriation du lieu et du/des médiums proposés - Le moment de création.
 - 3 - Un temps de parole en fin de séance (*La personne a toujours le libre choix de dire ou ne pas dire*)
 - 4 - Un temps de maturation hors séances
- Après la phase d'accueil et une fois la personne ou le groupe installé, l'Art-thérapeute propose un temps de libre expression (*exemple : un ressenti du moment ou une discussion à bâton rompu qui peut permettre de faire ressortir un élément particulier à mettre en lumière*). Ce partage, lors d'une séance en groupe, se caractérisera par une écoute bienveillante des autres personnes.
- Le temps d'appropriation puis d'expression artistique est un moment où l'Art-thérapeute s'effacera un peu pour laisser la, ou les personnes, s'exprimer selon leur ressenti. Bien sûr, l'Art-thérapeute reste à l'écoute de chaque personne si celle-ci le sollicite. Un thème particulier peut également être proposé par l'Art-thérapeute pour développer par exemple un point abordé lors d'une séance précédente ou bien en résonance avec ce qui s'est exprimé lors du temps de libre expression. Des thèmes pourront être plus ciblés sur une problématique particulière en fonction de l'objectif défini par les personnes. Cependant, il est fréquent de laisser la personne exprimer librement ce qui résonne en elle.
- Le temps de parole en fin de séance, permet de mettre des mots (*un titre par exemple*) sur ce qui vient d'être donné à voir. Ce peut être un moment où la personne découvre des instantanés tirés de l'inconscient. Ce moment est souvent chargé d'émotions. Par une présence et une écoute bienveillante, l'Art-thérapeute encadre ces instants privilégiés.
- Ce qui peut ressortir du temps de maturation (*Entre deux séances*) pourra servir de point de départ lors de la séance suivante afin d'approfondir, si la personne le souhaite, ce qui vient de faire jour.