



ART THÉRAPIE

COURS COLLECTIFS

Votre thérapeute : Joana de Chambrier

L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et créatif d'une personne à des fins thérapeutiques.

Elle se décline principalement autour de la peinture, du dessin, du modelage, de la photo, du collage et de différentes techniques mixtes.

Ma pratique en art-thérapie propose un accompagnement s'appuyant à la fois sur les arts plastiques et sur la relation thérapeutique.

◆ Les bienfaits

Comment l'art-thérapie permet de se mettre en relation avec sa partie vivante ?

En osant explorer différentes matières et techniques artistiques (comme le pastel, le fusain, la peinture ou la sculpture), on peut se surprendre à ressentir du plaisir et de la vie, même avec peu d'énergie. Ce processus, dans un cadre thérapeutique bienveillant, permet de se connecter à ses sensations, d'expérimenter et d'accepter la surprise des créations qui émergent. En prenant du recul, on observe ce que l'on a créé et on prend conscience de soi, ce qui peut mener à un véritable changement intérieur.

L'art-thérapie devient alors un processus créatif, où l'on passe de la passivité à l'acte de création, modifiant ainsi notre regard sur nous-mêmes.

◆ Les techniques

Les techniques que j'utilise en art-thérapie incluent les pastels, la peinture et les collages, qui permettent d'explorer la créativité de manière libre. Les dessins méditatifs, accompagnés de métaphores, favorisent également l'introspection et l'expression personnelle. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour en bénéficier, car l'accent est mis sur l'expérience sensorielle et émotionnelle plutôt que sur la maîtrise technique.



► Prix : offert par la Fondation OTIUM

► Durée : 60 min

► Adapté aux enfants et ados : oui