



L'ART THÉRAPIE

S'exprimer, créer, se révéler

L'art thérapie est une approche thérapeutique qui utilise le processus créatif comme moyen d'expression et de mieux-être. Elle permet d'explorer ses émotions, de développer la confiance en soi et de retrouver l'harmonie intérieure.

Créer,
c'est se rencontrer
soi-même.
Se rencontrer,
c'est guérir.

LES BIENFAITS DE L'ART THÉRAPIE



Exprimer
ses émotions



Réduire le stress
et l'anxiété



Renforcer
l'estime de soi



Développer la
créativité



Améliorer la relation
à soi et aux autres



Retrouver équilibre
et bien-être

QU'EST-CE QUE L'ART THÉRAPIE ?

C'est une pratique d'accompagnement qui invite à utiliser différentes formes d'expression artistique (dessin, peinture, modelage, collage, écriture créative...) pour :

- ♥ libérer ce qui est difficile à dire
- ♥ mieux se connaître
- ♥ trouver ses propres ressources
- ♥ avancer à son rythme

LES DOMAINES D'ACTION

ÉMOTIONNEL



- Apaiser le stress, les peurs, la colère
- Accueillir et exprimer ses émotions
- Retrouver confiance et sécurité intérieure

COGNITIF



- Améliorer la concentration et la mémorisation
- Stimuler la pensée et l'imagination
- Renforcer l'estime de soi

CORPOREL



- Prendre conscience de son corps
- Relâcher les tensions
- Favoriser l'ancrage et la détente

SOCIAL



- Développer l'écoute et la communication
- Créer du lien
- Favoriser l'empathie et la coopération

EXISTENTIEL



- Donner du sens à son histoire
- Traverser les étapes de vie
- Se reconnecter à ses valeurs profondes

DES OUTILS VARIÉS POUR S'EXPRIMER LIBREMENT



Peinture



Dessin



Collage



Modelage



Écriture



Encre



Pastels



Mandalas

Chaque médium est un langage.
Il n'y a pas de "beau" ou de "moche",
seulement ce qui est juste pour soi.

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?



1. ACCUEIL

Un temps d'échange pour se poser et exprimer ses besoins.



2. PROPOSITION CRÉATIVE

Un thème ou une invitation, jamais une obligation.



3. CRÉATION

Un temps pour créer librement, sans jugement.



4. PARTAGE

Exprimer ce que l'on souhaite partager de sa création.



5. INTÉGRATION

Faire le lien entre la création, les ressentis et le quotidien.



6. CLÔTURE

Un temps pour se recentrer et repartir ressourcec.



Chaque séance est unique et s'adapte à la personne, à ses besoins et à son rythme.

POUR QUI ?

L'art thérapie s'adresse à tous, à tout âge :

- ♥ enfants, adolescents, adultes, seniors
- ♥ personnes en période de stress, de changement ou de questionnement
- ♥ personnes souffrant de troubles émotionnels, psychiques ou physiques
- ♥ personnes en quête de développement personnel ou de mieux-être

Aucun talent artistique n'est nécessaire, juste l'envie d'explorer et de s'exprimer !



LES PRINCIPES DE L'ART THÉRAPIE

- ♥ Bienveillance : un espace sécurisant et sans jugement.
- ♥ Respect du rythme : chacun avance à son propre tempo.
- ♥ Expression libre : il n'y a pas de "résultat" à atteindre.
- ♥ Valorisation du processus : le chemin compte plus que le produit.
- ♥ Confidentialité : ce qui est partagé en séance reste dans cet espace.

IMPORTANT À SAVOIR

L'art thérapie ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, mais elle peut être un merveilleux complément sur le chemin du mieux-être.



EXEMPLES DE THÈMES DE TRAVAIL

selon les besoins
et les objectifs



ÉMOTIONS

- La couleur de mes émotions
- Mon monstre intérieur
- La météo intérieure



CONFIANCE EN SOI

- Mon super pouvoir
- Mon blason personnel
- Ce que j'aime en moi



ESTIME DE SOI

- Mon miroir magique
- Mes réussites
- Ma lumière intérieure



RELAXATION

- Mon lieu ressource
- Respiration créative
- Mandala de calme



CHANGEMENT

- Mon chemin de vie
- L'arbre des ressources
- Ma métamorphose



LIEN AUX AUTRES

- Mon cercle de soutien
- Le pont qui relie
- Dessin de soi et des autres



NATURE

- Mon animal totem
- Les 4 éléments
- Ma graine de demain

"L'art thérapie, c'est ouvrir la porte de son monde intérieur et oser y laisser entrer la lumière."



Chaque enfant est unique. L'art thérapie l'aide à se découvrir, à s'apaiser et à s'épanouir pleinement.

S'exprimer, créer, grandir en couleurs !

L'art thérapie accompagne l'enfant dans son développement émotionnel, créatif et relationnel grâce au processus artistique. À travers le jeu, les couleurs et les matières, il exprime ce qu'il vit, renforce sa confiance en lui et révèle tout son potentiel.

LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS

- Exprime ses émotions
- Réduit le stress et l'anxiété
- Renforce l'estime de soi
- Développe la créativité
- Améliore la communication
- Favorise la relation aux autres
- Aide à la concentration

QU'EST-CE QUE L'ART THÉRAPIE POUR ENFANTS ?

C'est une approche thérapeutique et ludique qui utilise la création artistique comme moyen d'expression, d'exploration et de transformation.

Elle permet à l'enfant de :

- dire autrement ce qui est difficile à exprimer
- mieux se connaître et comprendre ses émotions
- trouver des solutions à ses difficultés
- libérer ses tensions et retrouver un équilibre intérieur
- développer sa confiance et son autonomie



COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?



DES OUTILS VARIÉS ET ADAPTÉS AUX ENFANTS

Peinture (gouache, aquarelle, acrylique)

Dessin (crayons, pastels, feutres, fusain...)

Collage (papiers, images, tissus, magazines...)

Modelage (argile, pâte à modeler, pâte à sel...)

Matériaux naturels (feuilles, fleurs, bois...)

Supports variés (papier, carton, toile, bois...)

L'important n'est pas le résultat, mais le plaisir de créer et le chemin parcouru !

THÉMATIQUES ABORDÉES EN ART THÉRAPIE

LES ÉMOTIONS



- La colère
- La peur
- La tristesse
- La joie
- La confiance
- La frustration



Ex : "Mon monstre de colère"

L'ESTIME DE SOI



- L'image de soi
- Les forces
- Les qualités
- Les réussites
- L'acceptation de soi



Ex : "Mon super héros intérieur"

LA RELAXATION ET L'APAISEMENT



- Le calme intérieur
- La détente
- La pleine conscience
- Le lâcher-prise



Ex : "Mon mandala de calme"

LES RELATIONS



- La famille
- Les amis
- L'empathie
- La communication
- Les conflits



Ex : "L'arbre de ma famille"

LES CHANGEMENTS DE VIE



- Les séparations
- Les deuils
- Les transitions
- Les peurs du changement



Ex : "Mon bateau qui avance"

L'IMAGINAIRE ET LA CRÉATIVITÉ



- Les rêves
- Les histoires
- Les univers imaginaires
- Les projets



Ex : "Mon monde imaginaire"

ADAPTÉ À CHAQUE ÂGE



3-6 ANS

Exploration sensorielle, peinture, jeux de couleurs, modelage, histoires créatives.



7-10 ANS

Dessins, collages, créations libres, expression des émotions, jeux symboliques.



11 ANS ET +

Projets personnels, réflexion, expression identitaire, exploration plus profonde.

Chaque séance est adaptée à l'enfant, à son âge, à ses besoins et à sa personnalité.

POUR QUI ?

L'art thérapie s'adresse à tous les enfants, notamment ceux qui :

- vivent du stress, de l'anxiété, des peurs
- ont du mal à exprimer leurs émotions
- manquent de confiance en eux
- traversent des difficultés (séparation, deuil, changement, harcèlement...)
- ont des troubles de l'attention ou de l'hyperactivité
- souhaitent développer leur créativité et leur imagination



Chaque enfant a en lui les ressources nécessaires pour grandir et s'épanouir. L'art l'aide à les révéler.

LES PRINCIPES DE L'ART THÉRAPIE

- BIENVILLANCE : un espace d'accueil sécurisant et sans jugement.
- LIBERTÉ D'EXPRESSION : chacun crée à son rythme, comme il veut.
- NON-DIRECTIVITÉ : l'enfant est libre de ses choix et de ses créations.
- CONFIDENTIALITÉ : ce qui se vit en séance reste dans l'espace thérapeutique.
- RESPECT : de l'enfant, de ses émotions, de son univers.
- PLAISIR : le jeu, la créativité et le plaisir sont au cœur du processus.



DES SIGNES QUI MONTRENT QUE L'ENFANT AVANCE

- Il s'exprime plus facilement.
- Il comprend mieux ses émotions.
- Il est plus calme et détendu.
- Il a plus confiance en lui.
- Il est plus créatif et autonome.
- Il développe de meilleures relations avec les autres.
- Il trouve des solutions à ses difficultés.



Chaque petit pas compte !

IDÉES POUR ACCOMPAGNER LA CRÉATIVITÉ À LA MAISON

- Proposer du temps et un espace pour créer librement.



- Mettre à disposition des matériaux variés et simples.



- Valoriser l'effort et le plaisir, pas le résultat.



- Être à l'écoute sans interpréter ni juger.



- Encourager et célébrer chaque création !

UN MESSAGE POUR LES PARENTS

Votre présence bienveillante, votre écoute et votre soutien sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez offrir à votre enfant.



L'art est le langage du cœur. Offrons à chaque enfant la liberté d'exprimer sa lumière.