

ART-THÉRAPIE



EN BREF

L'art-thérapie c'est l'art (dessin, peinture, modelage...) au service du soin et de l'équilibre personnel. Il s'adresse à tous : nul n'est besoin d'être artiste confirmé. La force ludique, artistique, enfantine se réveille et se manifeste librement, loin de tout jugement.

INDICATIONS – EFFETS

Tout art s'adresse à un espace de créativité situé au cœur de chacun de nous, reliant nos pensées et nos actions (la tête et les membres). Dans ce centre, où vivent en rythme notre respiration et notre circulation, nous nous sentons chez nous. Notre âme s'y manifeste avec ses émotions : joie-chagrin, sympathie-antipathie, ouverture vers l'extérieur-retour vers soi-même...

Dans un organisme en bonne santé, ces polarités s'équilibrent naturellement. Pour les personnes en situation de handicap, il est souvent difficile de maintenir cet état en harmonie et d'établir de bonnes relations aux autres et à la nature.

C'est pourquoi l'art-thérapie tente de rétablir l'équilibre entre les états d'âme et peut aider à mieux se lier à l'entourage et à se situer dans l'espace et le temps : saisons, alternance jour-nuit...

COMMENT

Le travail se fait principalement en individuel pour offrir un espace de confiance et d'intimité aux bénéficiaires. Pour nous mettre en lien, nous avons recours à l'observation qui permet d'éveiller la conscience, au ressenti afin d'apprivoiser les sentiments les plus profonds, et à l'expérimentation.

Nous proposons trois moyens artistiques pour répondre à ces besoins :

- le dessin, pour affiner l'observation, la précision, et soutenir la structuration.
- la peinture, pour recourir aux couleurs qui s'épanouissent entre lumière et obscurité, en lien direct avec la vie de l'âme.
- le modelage des formes et des volumes dans l'argile, pour rencontrer les trois dimensions de l'espace extérieur et intégrer les lois de la géométrie, ainsi que pour entrer dans son espace intérieur et se découvrir.

L'art-thérapie est utilisée soit comme remède, selon les indications du médecin, soit comme réveil de la force créatrice.