

## Atelier Art- thérapie

### Population concernée

Toute personne en souffrance psychique : troubles anxieux, syndrome dépressif, états de stress post-traumatique, névroses, psychoses, stress au travail, conduites addictives en situation d'abstinence.

### Objectifs

Exprimer ses émotions grâce au processus artistique et créatif.

Réfléchir sur soi-même, sur sa situation et sur son environnement.

Permettre une évolution constructive à travers le faire et le sentir ; aider au lâcher prise en se faisant plaisir.

Créer un effet psychique positif sans le passage exclusif par le langage ou par l'intellect.

### Moyens

Les techniques artistiques employées sont diversifiées et adaptées aux sensibilités et préférences des personnes du groupe thérapeutique :

- la peinture
- le dessin
- le collage
- le modelage
- la photo, etc.

Ces techniques sont dites « libres », c'est-à-dire qu'elles ne nécessitent, de la part du patient, aucune connaissance ou maîtrise artistique préalable. Le principe thérapeutique réside dans la valeur expressive et créative des productions.

### Déroulement

6 séances hebdomadaires de 3 heures.

Atelier composé de 6 à 8 personnes.

### Animateur

Art-thérapeute Psychologue