

Un atelier d'Art-thérapie

Qu'est-ce que l'Art-thérapie ?

L'Art-thérapie est l'exploitation du potentiel artistique dans un but thérapeutique.

L'activité artistique engendre du plaisir et des efforts.

Plaisir d'apprendre, de regarder, d'entendre, de toucher, de ressentir. Réfléchir, essayer, recommencer, persévérer, sont autant d'efforts fournis. L'activité artistique permet de s'exprimer, de communiquer, son style, son goût, ses idées, sa personnalité, et d'entrer en relation avec l'autre. Toutes ces caractéristiques peuvent être exploitées pour amener une personne à atteindre un objectif thérapeutique (diminuer l'anxiété, améliorer l'estime de soi, se projeter vers l'avenir...).

Pour qui ?

L'Art-thérapie s'adresse aux personnes ayant des **troubles de l'expression, de la communication et de la relation.**

Revaloriser l'estime de soi, la confiance en soi, et favoriser l'affirmation de soi sont ses principaux objectifs.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une compétence artistique pour participer à un atelier d'Art-thérapie, il suffit d'avoir envie, et éventuellement d'être sensible à un art.

Quelle est la différence entre un atelier d'Art-thérapie et un atelier d'art ?

L'Art permet à certains être humains de s'épanouir mais il ne guérit pas. Il peut même avoir des effets néfastes sur certaines personnes. Tous les artistes ne sont pas heureux !

L'atelier d'Art-thérapie n'a pas pour but de former des artistes.

Un atelier d'art poursuit des **objectifs pédagogiques** (acquérir une technique artistique, découvrir d'autres moyens d'expressions,...) tandis que l'atelier d'Art-thérapie poursuit des **objectifs thérapeutiques** (améliorer l'estime de soi, mieux communiquer,...).

Une formation spécifique est nécessaire pour orienter l'Art vers la bonne santé de la personne.



« La perruche et la sirène »
Henri Matisse, 1953

L'Art-thérapie n'est pas une psychothérapie à support artistique.

A ne pas confondre avec la psychologie ou la psychiatrie, l'Art-thérapie est un complément qui s'exerce en collaboration avec les équipes sanitaires, sur indication médicale.

L'art-thérapeute n'interprète pas la production artistique réalisée.

Comment se déroule un atelier d'Art-thérapie ?

Un atelier d'Art-thérapie peut se dérouler en séances collectives, ou en séances individuelles.

L'atelier d'Art-thérapie de l'association Asperger Amitié sera à dominante arts plastiques. Les participants pourront découvrir **le dessin et la photographie.**