

Art-thérapie à médiation plastique et visuelle

Thérapie par la peinture :

Le but de l'art-thérapie est d'améliorer le bien-être. L'art et la thérapie permettent cela.

L'art utilise des moyens d'expression comme le dessin, la peinture, le collage, les mots, le modelage, la sculpture, le mouvement, la danse. La personne explore par le jeu le chemin vers la création.

Un travail thérapeutique par l'imagination, le corps, les émotions et la réflexion. La personne transforme la matière, y met un peu d'elle-même et s'y retrouve dans le processus créatif.

Dans un cadre accueillant et sécurisant, l'art-thérapeute permet l'expression d'émotions et la compréhension en tissant des liens avec soi. La personne peut alors revisiter son histoire. L'exploration de ses propres ressources lors de la transformation de la matière, aide à l'intégration. L'art-thérapeute accompagne ce changement. Sans jugement ni interprétation. Les forces naturelles de guérison sont ainsi renforcées, ce qui permet de rebondir, de retrouver confiance et l'estime de soi. Pour se sentir vivant et plus acteur de sa vie.

L'art-thérapie accompagne, soutient des personnes de tout âge et à toutes les phases de la vie. Elle prend tout son sens lorsque l'expression par la parole est difficile. Aucune connaissance artistique est nécessaire, c'est pourquoi elle convient à toutes et à tous.

« La créativité est en chacun de nous, enfants, adultes, vieillards. Elle est inhérente au fait de vivre. »

Winnicott

« L'art ne reproduit pas le visible, il rend visible. »

Paul Klee (Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar)

« Le changement n'est jamais douloureux. Seule la résistance au changement l'est. »

Bouddha

« Je ne suis pas ce qui m'arrive. Je suis ce que je choisis de devenir. »

C.G. Jung

« Tu ne peux pas arrêter les vagues, mais tu peux apprendre à surfer. »

Zabat-Zinn