




Atelier

« Art-thérapie »

Durée : Une demi-journée

 Atelier animé par Christine Dubech

Un espace de création, d'expression et d'échanges pour s'absenter de sa maladie, se retrouver, se reconstruire.

Dans le cadre des ateliers thérapeutiques, cet atelier propose des **pratiques artistiques** (dessin, peinture, collages, techniques diverses). Il fonctionne sur la base du volontariat pour des groupes de 6 personnes environ, chaque session comportant 6 à 8 séances. Un suivi s'organise ensuite, à la demande, dans la limite des places disponibles.

Il n'est pas nécessaire de savoir « bien » dessiner et le matériel est fourni.

Après la redécouverte des outils, des différents médiums et de l'aisance du geste, à chaque séance, une stimulation différente est proposée (thème, notion, outil, technique, etc.) qui va permettre à la personne de se lancer dans un véritable processus créatif.

Les différentes étapes en sont accompagnées, stimulées et guidées en fonction des besoins de chacun.

«Le langage est beaucoup plus simple à s'exprimer à travers le dessin pour moi.

Les émotions ne remontent pas de la même manière, elles sont plus légères, moins agressives que les paroles. »

La prise de parole et parfois l'écriture s'organisent ensuite, tout naturellement, autour des productions, individuellement ou en groupe, selon les séances.

À la fin des sessions, un entretien/bilan est proposé (avec la présence de la psychologue de l'association si souhaité) qui va s'appuyer sur une relecture des productions.

Cette relecture permettra aussi de dégager les thèmes abordés par chacun qui peuvent devenir pour certains, des orientations d'approfondissement personnelles et favoriser un prolongement de la pratique chez soi, en autonomie ; en « auto auto-soin » en quelque sorte.

« Je n'ai jamais osé me « lancer » dans la peinture mais grâce à ces ateliers, je peux continuer à peindre à la maison. »

Des **visites** ponctuelles de **musées** sont organisées.

Des expositions présentant les réalisations de l'atelier ont lieu régulièrement.

- Mars 2019 exposition des productions de l'Atelier. Clinique Pasteur.

- Janvier 2020 « L'art au service de la santé ». A.R.S. Toulouse.

- Novembre 2021 « Ateliers confinés » productions via le groupe WhatsApp pendant le confinement. Clinique Pasteur.

« Ce fut un bon moment qui m'a permis de me rendre compte du travail accompli et nos dessins représentaient quelque chose de plus profond. J'en suis repartie avec un grand sentiment de fierté. »

Que peut vous apporter l'atelier d'art-thérapie ? Ce sont bien sûr, les participants qui en parlent le mieux :

- favoriser le mieux-être et le lâcher-prise.

« Cet atelier procure un bien-être personnel avec l'utilisation d'outils aux sensations très douces ». « J'ai remarqué un apaisement. »

- faciliter l'expression du vécu de la maladie pour aller vers un meilleur contrôle émotionnel.

« Parler plus facilement de sa maladie et des problèmes qu'elle peut générer et prendre du temps pour soi. »

- rôle de soutien du groupe et restauration du lien social.

« L'échange est très positif bien que chacun soit différent dans ce qu'il fait. »

- découverte de soi (dimension introspective de la pratique artistique).

« Détente, réflexion, imagination. Que du plaisir dans cet atelier de découverte de l'art et surtout de découverte de soi-même »

- reconquête de l'estime de soi.

« Le dessin permet de se relaxer, de laisser sortir ce qu'il y a de mieux en nous »

- découverte et mobilisation de ressources intérieures.

« Cet atelier m'a apporté une légèreté, une autre partie de moi qui était cachée est ressortie. » Je suis très couleur car cela m'apporte de la gaieté et de la joie. »

- résilience et parcours de reconstruction.

« Dépasser ses peines, avancer vers l'avenir, oser et oublier les normes, être soi-même, ne pas douter. La force se révèle, ne plus se sous-estimer, croire en la personne que l'on est, endormie et qui se réveille enfin tout doucement. » « C'est un engagement et tenir un cap »

Extraits des questionnaires et cahiers de libre expression des acteurs de l'Atelier, avec leur consentement.

<https://news.un.org/fr/story/2019/11/1055841>

« L'art peut être bénéfique, tant pour la santé physique que mentale ».

C'est l'une des principales conclusions d'un nouveau rapport du Bureau régional de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour l'Europe, rendu public récemment.

« Les arts ont une influence positive sur la santé tout au long de la vie. »

« Les arts dans les soins de santé : un complément aux protocoles thérapeutiques. »

L'article se termine par les recommandations de l'OMS sur la place des arts dans les politiques de santé.