

"Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le corps » Carl Gustav Jung

L'art thérapie est une sorte de psychothérapie qui utilise les médias artistiques à la place de la parole. Ce qui permet aux personnes qui n'arrivent pas à formuler leur mal-être par des mots, de trouver une aide thérapeutique différente et souvent plus abordable car ludique.

L'art crée un lien entre la personne et le thérapeute. L'acte de création permet d'exprimer ce qui est comprimé à l'intérieur de soi sans passer nécessairement par le verbal.

J'utilise le dessin, la peinture, l'argile, des instruments de musique, le chant, l'écoute musicale, l'écriture, le théâtre, les marionnettes, l'écoute de contes... Et encore d'autres médias artistiques afin d'aider la personne à exprimer ses émotions, ses souffrances, ses drames. Bien entendu, en fonction des besoins des personnes. Et pour cela je travaille parfois avec l'équipe soignante aussi, afin de mieux connaître les personnes que je viens entourer. Parfois cela peut aider à faire resurgir des choses que l'on a enfermées pour ne pas souffrir.

Nul besoin d'être artiste pour suivre des séances d'art thérapie.

La souffrance, quelle qu'elle soit (psychique, physique...), enferme parfois dans la solitude. La maladie parfois devient si importante dans la vie qu'on ne peut plus la sortir de notre mental. L'art-thérapie permet à la personne souffrante de se remettre en projet par la création. Elle crée des liens et permet à l'imagination et l'imaginaire de se repositionner dans la vie. La créativité est essentielle et parfois si peu travaillée. L'art-thérapie permet de se connecter à d'autres parts de soi afin de retrouver ce côté créatif que chacun a en lui.

Je vous propose donc d'organiser :

- des séances de groupes pour que les personnes se retrouvent autour de la créativité. Cela permet de mettre du lien entre eux. Le groupe est souvent très porteur.
- des séances individuelles pour travailler avec une personne qui a besoin, dans un premier temps, de se reconnecter à elle-même.

Donnez-vous la possibilité de vous exprimer, d'exprimer les émotions qui vous habitent. Vous verrez rapidement que votre comportement va changer, que la vie sera moins lourde psychologiquement. Croyez en vous et en votre créativité pour vous retrouver.