

# Dominantes artistiques proposées et leurs effets

L'art-thérapie travaille à restaurer l'estime de soi en s'attachant aux 3 points qui la composent :

- **L'AMOUR DE SOI** en s'accordant une valeur pour prendre du plaisir. découvrant ou en renouant avec ses potentialités et en s'inscrivant dans un projet motivé par d e s intentions propres.
- **L'AFFIRMATION DE SOI** en mettant en jeu ses goûts et ses envies et ainsi sa subjectivité, par u n e a c t i v i t é d ' e x p r e s s i o n personnelle.
- **LA CONFIANCE EN SOI** e n

**Les arts-plastiques, l'expression théâtrale ou l'écriture ont des effets particuliers sur l'amour de soi, la confiance en soi ou l'affirmation de soi.**

Bien entendu, cette présentation n'est pas exhaustive et l'estime de soi et ses trois composantes ne sont pas cloisonnées : restaurer l'une à des effets positifs sur l'autre.

## **ARTS-PLASTIQUES** (dessin-peinture-aquarelle-collage-modelage-gravure...)

Les séances d'art-thérapie à dominante arts-plastiques proposent une diversité de techniques qui s'adapte aux goûts et aux potentialités de chacun. Au fil des séances, un apprentissage technique est possible et cette évolution est visible dans les productions réalisées. Le choix du sujet, du projet artistique et de la technique est réalisé de telle sorte qu'il encourage progressivement **l'autonomie**.

**La dominante arts-plastiques stimule :**

- Subjectivité
- Intentionnalité
- Apprentissage
- Projection dans le temps
- Dextérité et concentration
- Lâcher prise gestuel et mental

Une production en arts-plastiques permet de réaliser une trace évolutive d'une séance à l'autre. Cette dominante peut être suivie en pratique individuelle et est ainsi préconisée pour des personnes avec des difficultés relationnelles.

Cette dominante est particulièrement adaptée pour restaurer la **CONFIANCE EN SOI**

## **EXPRESSION THEATRALE**

L'atelier d'expression théâtrale propose de **l'expression corporelle, vocale et émotionnelle**. C'est un espace d'expérimentation personnel et de groupe où l'instant vécu prime sur le résultat. L'exploitation de la spécificité du théâtre et de la danse comme Arts vivants permet une inscription dans **l'ici et maintenant** sollicitant une **présence entière et bienveillante**.

**La dominante théâtrale permet :**

- L'expression des émotions
- Les potentialités de sa voix,
- Le lâcher prise et la conscience corporelle
- La stimulation de l'imagination et de l'improvisation
- Une écoute de soi et des autres

L'absence de trace inhérente à cette dominante permet un **lâcher prise** sans autocritique. Les propositions ludiques amènent à retrouver son âme d'enfant et la légèreté qui l'accompagne. La prise de parole en public peut être facilitée et le contrôle ou la reconnaissance de ses états émotionnels est favorisé.

Cette dominante est particulièrement adaptée pour restaurer **l'AFFIRMATION DE SOI**.

## **ECRITURE**

Les ateliers d'écritures sont tout autant réalisables en séance individuelle qu'en séance de groupe. Des inducteurs ou règles du jeu d'écriture proposent un cadre pour laisser place à l'imagination dans un esprit ludique et adapté à la sensibilité et aux désirs de chacun. L'engagement corporel demandé pour l'atelier d'écriture est minime et il peut être proposé à des personnes ayant des difficultés physiques. Les textes peuvent même dans certaines circonstances être dictés.

**La dominante écriture stimule :**

- L'imagination
- La concentration
- La subjectivité
- L'exploration d'un univers intimiste
- Le lâcher prise

L'atelier d'écriture constitue des traces qui peuvent être reprises, retravaillées, mais elles peuvent également être simplement lues. Ainsi, selon les difficultés du patient, **l'instant ou l'intentionnalité** dans la durée peuvent être exploités.

Seul ou en groupe, l'écriture permet l'affirmation de sa personnalité et la lecture des textes restaure **L'AFFIRMATION DE SOI**.

**Ces trois pratiques artistiques** par leur gratuité ont des effets sur **l'AMOUR DE SOI** : s'autoriser à les pratiquer, c'est **s'autoriser à se faire plaisir**.

Ainsi, en fonction de sa personnalité, de ses difficultés ou de ses attirances, le choix d'une pratique plutôt qu'une autre est possible. Sachant également que ces pratiques sont complémentaires et qu'elles peuvent toutes être suivies en prises en charge individuelle ou groupale ou en complément grâce aux stages proposés toute l'année.

