

L'Art-thérapie



« Il ne faut jamais oublier que jouer est une thérapie en soi...Une forme fondamentale de vie »
Donald W. Winnicott

Les ateliers thérapeutiques à médiations artistiques proposent à travers **le théâtre, la peinture, l'écriture**, un espace d'expériences dans lequel les difficultés des participants s'expriment par « le détour créatif du jeu ». La métaphore opère et engage le sujet dans un processus de création et de transformation. La production devient support de communication et d'échange. Les prises de consciences successives qu'offrent ces dispositifs permettent progressivement au sujet de tendre vers le changement souhaité.

L'art-thérapie est mise en œuvre par des arts-thérapeutes professionnels. Chacun possède les outils spécifiques à sa médiation, à la fois théoriques et pratiques, afin d'accompagner au mieux le sujet dans son cheminement thérapeutique au sein d'un cadre protecteur, contenant et bienveillant.

S'exerçant en petit groupe ou en individuel, **l'art-thérapie participe au développement de la confiance en soi et des relations interpersonnelles.** Cette pratique trouve également sa place au sein d'une démarche de soins pluridisciplinaires.

Magali Berdaguer - Art-thérapeute/Plasticienne

Diplômée de l'Université Paris Descartes

Pratique institutionnelle et libérale

Médiation Arts Plastiques

06 77 92 17 62 - <http://latelier.rouge.over-blog.com>

Caroline Boisgallais - Art-thérapeute/Formatrice

Diplômée de l'université Paris Descartes

Pratique institutionnelle et libérale

Médiations Ecriture & Théâtre

06 87 76 89 43

Art-thérapie et Souffrance au travail

A quel moment proposer un dispositif en art-thérapie ?

A but préventif : au moment de l'apparition des premiers signes cliniques chez des personnes en souffrance au travail, en tant qu'accompagnement de soutien et afin de réduire les risques somato-psychiques liés à la situation.

A but curatif : dans une démarche d'étayage et de reconstruction, en collaboration avec d'autres professionnels de santé pour un accompagnement pluridisciplinaire.

Spécificités et bénéfices d'un accompagnement par la médiation artistique dans le cas de situations de stress, souffrance au travail et syndrome d'épuisement professionnel

- **Investir un espace d'expression personnel**, par l'intermédiaire d'une pratique active et créative, **en dehors de toute pression et de toute exigence de résultat**
- **Remobiliser les fonctions cognitives** altérées par la situation de stress, **favoriser l'expression de ses émotions** et leur mise à distance
- **Solliciter ses capacités** pour **retrouver l'estime de soi et redonner du sens** à son investissement
- **Rompre l'isolement et restaurer la confiance** dans la collaboration par le travail de groupe
- **Redonner une place aux notions de désir et de plaisir** en passant par le jeu
- **Faciliter l'élaboration psychique et la verbalisation** en utilisant la création comme support de communication