



ART-THÉRAPIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Véronique Cottier

L'art-thérapie est une méthode visant à **utiliser le potentiel d'expression artistique et créatif d'une personne à des fins thérapeutiques**.

Elle se décline principalement autour de la peinture, du dessin, du modelage, de la photo, du collage et de différentes techniques mixtes.

Ma pratique en art-thérapie propose un accompagnement s'appuyant à la fois sur les arts plastiques et sur la relation thérapeutique.

Les bienfaits

L'art-thérapie permet de **se reconnecter à sa part vivante** en s'exprimant librement par la création. En osant manipuler matières, couleurs ou formes, on retrouve du plaisir, même avec peu d'énergie. À travers les sensations, le jeu et la surprise, on entre dans un processus créatif qui favorise la prise de conscience, la transformation et un nouveau regard sur soi.

Les techniques

En art-thérapie, de nombreuses techniques sont proposées pour permettre à chacun d'exprimer ses émotions, sans qu'il soit nécessaire de savoir dessiner. Les séances peuvent faire appel aux pastels, à la peinture, aux **collages** ou aux techniques mixtes, laissant place à l'exploration libre des matières et des couleurs. Des **dessins méditatifs** ou des propositions basées sur des métaphores permettent également d'ouvrir un espace de création symbolique, où l'imaginaire devient un chemin vers soi.

Chaque outil est choisi pour **favoriser l'expression, le ressenti et la transformation**, dans un cadre bienveillant et sans jugement.





- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 90 min (en collectif) 60 min (en individuel)
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA



ART-THÉRAPIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Ludovic Fournier

L'art-thérapie est une méthode visant à **utiliser le potentiel d'expression artistique** et créatif d'une personne à des fins thérapeutiques. Elle se décline principalement autour de la peinture, du dessin, du modelage, de la photo, du collage et de différentes techniques mixtes.

Les bienfaits

L'objectif est de permettre au bénéficiaire d'**extérioriser ce qui est enfoui dans son inconscient**. Le modelage en art-thérapie permet de se reconnecter à soi par le toucher et la création. Il favorise l'ancrage, libère les émotions, stimule les sens et renforce l'estime de soi. En donnant forme à ses ressentis, on peut transformer symboliquement ce que l'on vit et retrouver un apaisement profond.

Les techniques

Le **modelage** utilise des techniques variées comme le modelage libre (l'approche la plus spontanée), guidé (le thérapeute peut proposer un thème ou une image symbolique) ou les transformations de formes (créer une forme, puis la transformer, l'écraser, la reconstruire...) pour exprimer ses émotions en douceur.

Par le toucher, les sensations et la création symbolique, la personne explore son monde intérieur, se libère, se transforme et se reconnecte à elle-même, sans besoin de savoir-faire artistique.





- Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- Durée : 120 min
En collectif : 120 min
En individuel : 60 min
- Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA