



# ART-THÉRAPIE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE & COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Joana de Chambrier

L'art-thérapie est une approche qui utilise le processus créatif libre (via différents médias: le dessin, la peinture, le collage, le mouvement, la voix, la sculpture, la mise en scène,...), tout en mettant de côté la pression du résultat esthétique. Aucune connaissance technique préalable n'est nécessaire. L'art-thérapie est ouverte à tous, indépendamment de l'âge ou des difficultés rencontrées. **Elle convient à toute personne souhaitant entamer un processus de développement personnel ou de guérison émotionnelle, sans se limiter aux méthodes verbales.**

### Les bienfaits

Cette forme de thérapie, avec l'œuvre comme point de rencontre entre vous et le/la thérapeute, aide à (re)trouver une expression authentique et une capacité de jouer parfois perdue en chemin.

Le cadre contenant, bienveillant et stable des séances et ateliers que je propose, sera pensé en fonction de vos objectifs thérapeutiques, et structuré afin que vous vous sentiez en confiance et en sécurité. Il permet de dépasser les barrières de vos peurs ou appréhensions.

En puisant dans vos propres ressources internes telles que l'imagination, l'intuition et les émotions, **l'art-thérapie permet de contourner les blocages intellectuels pour faire émerger des solutions ou des prises de conscience inattendues face à vos problématiques personnelles.**



### Les techniques

La séance se déroule en 5 temps :

- Temps de parole
- Echauffement corporel et/ou de l'imaginaire
- Temps de création, appelé : « Aventure »
- Observation de l'œuvre et retour sur le processus
- Temps de parole de mise en lien entre création et monde réel



- 🍃 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM
- 🍃 Durée : 2h (en collectif) 1h (en individuel)
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA