

# ATELIER D'ART THÉRAPIE

## Thème : Santé, bien-être et sport

### Fiche n°

*Temps de préparation : 2h*

*Durée de l'action : 1h - 2h*

*Budget prévisionnel : 500 € (selon nombre de participants et besoins matériels)*

Comme le souligne l'Organisation Mondiale de la Santé, l'art peut être bénéfique pour la santé, tant physique que mentale. Les ateliers de création artistique peuvent offrir un espace d'expression non-verbale. Avec l'art thérapie, la visée thérapeutique est plus importante que la visée artistique et les effets peuvent être multiples : lâcher-prise, réduction de l'anxiété, sentiment d'autonomie et de liberté etc. L'atelier d'art thérapie est alors un processus de création artistique qui permet d'exprimer, par une pratique artistique, ses sentiments, ses craintes mais aussi ses talents !

#### CIBLES :

- Enfants, adultes ou personnes âgées
- Personnes souffrant de pathologies physiques ou mentales (handicap moteur, syndrome de stress post-traumatique, maladie de Parkinson etc.)
- Personnes en situation d'isolement
- Personnes en situation de migration

#### OBJECTIFS :

- Offrir un espace de lâcher-prise aux participants grâce à la fonction cathartique de l'art
- Aider à prendre confiance en soi
- S'amuser, se divertir
- Découvrir des pratiques artistiques
- Créer du lien social

#### Déclinaisons possibles

Les déclinaisons peuvent être multiples :

- Peinture, dessin, collage, modelage, danse, écriture, musique, photographie, théâtre...
- Activité en groupe associant différents profils (intergénérationnel, en famille etc.),
- Un seul ou plusieurs ateliers,

Il y a mille et une déclinaisons possibles !

#### Zoom sur le rôle d'art thérapeute

Vous pouvez recourir à un art-thérapeute pour animer le ou les ateliers. Ce n'est pas un psychologue : il accompagne le participant dans sa capacité à jouer avec son imagination, à libérer son expression et à explorer de nouvelles pratiques. Attention : ce n'est pas une séance de psychanalyse. Le participant n'a aucune obligation de se confier. L'art sera son seul moyen d'expression !

#### COMMENT PROCÉDER ?

##### En amont :

- **Prendre contact avec la structure** accueillante, lui proposer l'action.
- **Prendre contact avec l'art-thérapeute**, le cas échéant
- **Fixer la date** idéale :
  - S'assurer de la disponibilité des publics accueillis et des bénévoles (et de l'art-thérapeute) ;
  - Etablir un nombre de participants maximum selon les possibilités d'encadrement ;
- **Communiquer sur l'activité auprès du public ciblé** pour susciter leur intérêt à participer .
- **Choisir la discipline artistique et le thème de l'activité** qui servira de sujet d'expression. Mobiliser les publics ciblés dans la sélection du thème (exemples : l'interculturel, l'engagement, l'évasion...).
- **Acheter le matériel** nécessaire à l'activité (pinceaux, feutres, feuilles etc.)



## Le jour J

- **Présenter le thème** de la séance, distribuer le matériel
- **Créer et s'amuser !** L'animateur ou art-thérapeute guide les participants (conseils techniques, encouragements, etc.)
- A l'issue de l'atelier, vous pouvez demander aux participants de **dire un point positif sur chaque œuvre créée ou prestation réalisée** par les autres participants. Chaque création ou prestation sera ainsi valorisée.
- Facultatif : organiser un **goûter** pour clôturer l'activité par un temps convivial

## Après :

- **Organiser le bilan de l'action en équipe** : demander aux participants ce que leur a apporté l'activité ; demander aussi à vos coéquipiers leur bilan de l'action (cela vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre etc.).
- S'assurer que le matériel réutilisable (pinceaux par exemple) est **propre** et pourra être réutilisé
- Vous pouvez également prévoir une **exposition** des œuvres pour valoriser la création des participants s'ils en sont d'accord.

### MOYENS HUMAINS :

- Une personne pour réunir le matériel nécessaire à la réalisation de l'atelier en amont et lancer l'échange d'idées.
- Un animateur et/ou un art-thérapeute pour animer la séance et accompagner les participants. Il sera assisté de bénévoles pour animer la séance (à adapter selon le nombre de participants, compter 1 bénévole pour 5-7 participants)
- Privilégier un atelier en petit groupe d'une dizaine de participants maximum

### L'ASTUCE :

- > Adapter le matériel au public ! Certains éléments peuvent être dangereux pour certains publics, surtout si une surveillance permanente ne peut être assurée (exemple des ciseaux et de la colle pour les jeunes enfants).
- > Adopter une démarche respectueuse de l'environnement : utiliser du matériel recyclé quand cela est possible

### MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

- Matériel nécessaire à l'activité artistique (ciseaux, colle et magazines à découper pour du collage, tubes de peintures, pots en verre et chiffons pour la peinture etc.)
- Frais pour le goûter des créatifs (temps convivial pour prendre des forces !)
- Pour 1h30, les tarifs d'un art thérapeute pour un atelier en groupe peuvent varier entre 25€ et 50€ environ. Les tarifs peuvent varier selon la pratique artistique choisie. Des frais de déplacement peuvent être à prévoir en plus.

Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :

