



Bienvenue!

ART-THÉRAPIE

Introduction & premières
activités créatives

Clotilde Rolland



PRATICIEN EN ART-THÉRAPIE $\neq$ ART-THÉRAPEUTE

Même outil créatif, cadres et responsabilités différents.



PRATICIEN EN ART-THÉRAPIE



Accompagnement orienté mieux-être et développement personnel.



Utilise des activités créatives comme support d'expression, d'exploration et de connaissance de soi.



Travaille dans le cadre de ses compétences en coaching, bien-être, relation d'aide...



Ne pose pas de diagnostic et ne se substitue pas à un professionnel de santé.



Objectif : soutenir les ressources, favoriser l'expression et accompagner le changement.



ART-THÉRAPEUTE / CADRE CLINIQUE



Peut intervenir dans des structures sanitaires ou médico-sociales (hôpitaux, cliniques, institutions spécialisées...).



Travaille auprès de publics présentant des difficultés psychiques, des troubles ou des pathologies.



Formation spécifique et exigences professionnelles variables selon les pays et les institutions.



Peut travailler au sein d'une équipe pluridisciplinaire et dans un cadre clinique.



Statut et reconnaissance professionnelle dépendent de la législation en vigueur.



Même outil créatif, mais des objectifs, des cadres d'intervention et des responsabilités bien distincts.

Connaître ses limites, c'est exercer avec éthique et sécurité.

QU'EST-CE QUE l'art-thérapie ?

L'art-thérapie utilise le processus créatif comme un moyen d'**exploration**, d'**expression** et de **transformation** intérieure.

Le but n'est pas de faire du beau.

Ce qui compte, c'est le **vécu intérieur**, les ressentis, les prises de conscience et le **sens que chacun donne** à sa création.



L'œuvre devient un support de **dialogue** avec soi-même et, si la personne le souhaite, avec l'accompagnant.



Créer devient un **langage universel** qui ne nécessite pas de mots pour se faire comprendre.



EXPRIMER

Des émotions, des idées, des vécus parfois difficiles à dire.



EXPLORER

Se découvrir, mieux comprendre ce que l'on vit.



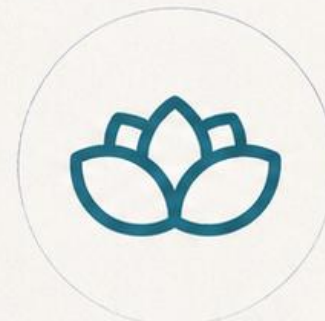
TRANSFORMER

Prendre du recul, trouver de nouvelles ressources et possibilités.



SYMBOLISER

Donner une forme et une image à ce qui nous traverse.



« MAIS JE NE SAIS pas dessiner ! »

☀ Bonne nouvelle : on s'en fiche ! ♡



En art-thérapie, le processus créatif compte bien davantage que la performance artistique.



Chaque trait, chaque couleur, chaque forme exprime quelque chose de votre monde intérieur.



Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" dessin, seulement votre manière unique d'être au monde.



Créer, c'est avant tout s'autoriser à être soi.



Ici, il n'y a pas de jugement.
Juste un espace pour **explorer** et **vous exprimer librement**.

*Même consigne,
mille expressions possibles !*



*L'important n'est pas le résultat,
mais ce que vous y mettez de vous.* ♡

POURQUOI CRÉER

peut aider à exprimer autrement ?

La création active **d'autres langages** que les mots et ouvre l'accès à ce qui se vit **à l'intérieur**.



EXPRIMER L'INEXPRIMABLE

Mettre en image des émotions, sensations ou idées parfois difficiles à dire.



EXTERNALISER & PRENDRE DU RECUL

Déposer à l'extérieur ce qui nous traverse pour mieux l'observer et le comprendre.



ACCÉDER À D'AUTRES PERSPECTIVES

Découvrir des ressources, des solutions et des points de vue nouveaux.



FAVORISER LA VERBALISATION

La création devient un support concret pour poser des mots, à son rythme.



SOUTENIR LE MIEUX-ÊTRE & LE CHANGEMENT

Renforcer la confiance en soi, la créativité, la résilience et l'élan vers l'avenir.



Des ressources
à reconnaître
et activer

Des besoins
à accueillir
et à respecter

Des émotions
qui cherchent
à être entendues

Des histoires
à comprendre,
à relier,
à transformer

Des élans
à nourrir
et à poursuivre



Créer, c'est dialoguer avec soi-même.

*L'œuvre devient un pont entre
ce que je vis et ce que je comprends.*



NE PAS INTERPRÉTER à la place du client

“ Ce n'est pas le dessin
qui parle, **c'est la personne**
qui le crée. ”

En art-thérapie, la signification de la création
appartient d'abord à celui qui crée.

Notre rôle : ouvrir l'espace, poser des questions,
accueillir, **accompagner**. Pas interpréter.



ACCOMPAGNER, C'EST :

- Accueillir sans jugement
- Poser des questions ouvertes
- Aider à explorer le **sens personnel**
- Respecter le rythme et les limites
- Valoriser le cheminement, pas le résultat



À ÉVITER

- ✗ « Vous avez utilisé du noir, cela signifie que vous êtes triste. »
- ✗ « Ce grand soleil montre que vous êtes très positif. »
- ✗ « Ce trait serré veut dire que vous êtes stressé. »
- ✗ « Ce dessin révèle que vous avez une peur de l'abandon. »



À PRÉFÉRER

- ✓ « Que représente ce noir pour vous ? »
- ✓ « Que dit ce soleil de ce dont vous avez besoin aujourd'hui ? »
- ✓ « Que ressentez-vous en regardant ces traits serrés ? »
- ✓ « Si votre dessin pouvait parler, que dirait-il ? »



La création est un **langage personnel et unique**.
Notre posture **fait toute la différence**.



LES COULEURS :

symboles... mais pas dictionnaire ! 

Les couleurs portent des **symboles** et des associations... mais leur sens profond est toujours **personnel et contextuel**.



DES ASSOCIATIONS TRADITIONNELLES

Certaines couleurs sont **culturellement** associées à des idées, des émotions ou des valeurs.



UNE DIMENSION CULTURELLE

Le sens d'une couleur varie selon l'histoire, les croyances et les cultures.



SURTOUT : SUBJECTIVE ET ÉVOLUTIVE

Ce qu'une couleur évoque aujourd'hui peut être différent demain pour la même personne.



Notre rôle : **accueillir le sens** que la couleur a pour le client, sans imposer le nôtre.



QUELQUES ASSOCIATIONS COURANTES (NON EXHAUSTIVES)



BLEU

calme, sérénité,
confiance,
spiritualité



VERT

équilibre, nature,
renouveau,
espoir



JAUNE

joie, énergie,
optimisme,
clarté



ROUGE

énergie, passion,
force, colère,
vitalité



VIOLET

intuition, sagesse,
spiritualité,
transformation



ORANGE

créativité, chaleur,
enthousiasme,
motivation



ROSE

douceur, amour,
tendresse,
bienveillance



NOIR

protection, mystère,
introspection,
transformation



Les couleurs peuvent aussi être **ambivalentes** : une même couleur peut évoquer des sensations opposées.



Demander, écouter, explorer. C'est ainsi que la couleur devient un **pont vers l'intérieur**.

EXPÉRIENCE 1

Ma météo intérieure

Votre météo intérieure change tout au long de la journée, et c'est OK.
Prenez un moment pour **écouter ce que vous ressentez maintenant**.

1 CHOISISSEZ UNE OU PLUSIEURS COULEURS

Parmi la palette ci-dessous, choisissez celle (ou celles) qui représente(nt) le mieux votre météo intérieure en ce moment.



JAUNE

Joie, clarté,
énergie



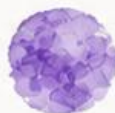
BLEU

Calme, sérénité,
confiance



GRIS

Fatigue, tristesse,
lourdeur



VIOLET

Confusion,
incertitude



BLEU FONCÉ

Stress, tension,
besoin de recul



VERT

Équilibre,
renouveau,
espoir



ROSE

Douceur, amour,
tendresse



ORANGE

Enthousiasme,
créativité,
motivation

2 DESSINEZ VOTRE SYMBOLE

Choisissez un symbole météo (ou créez le vôtre !) qui représente votre état intérieur d'aujourd'hui.



3

EXPRIMEZ-VOUS À PARTIR DE VOTRE CHOIX

Répondez aux questions ci-dessous pour mieux comprendre ce que cette météo vous dit aujourd'hui.



Pourquoi avez-vous choisi cette (ou ces) couleur(s) ?

.....



Que vous indique cette météo intérieure en ce moment ?

.....



Qu'est-ce qui influence cette météo aujourd'hui ?

.....



De quoi avez-vous besoin pour prendre soin de vous maintenant ?

.....



Que pourriez-vous accueillir ou faire pour que le temps change vers plus de douceur et de clarté, si c'est juste pour vous ?

.....



Un petit pas que vous pouvez poser aujourd'hui pour vous-même :

.....



Votre météo intérieure est comme elle est, et c'est parfait.

La reconnaître, c'est déjà en prendre soin.



Naturalistico

EXPÉRIENCE 2 –

Donner une forme à une émotion



À FAIRE ENSEMBLE ÉGALEMENT

Chaque émotion porte un **message** et a quelque chose à nous apprendre.
Accordons-lui un moment d'attention et de **créativité**.

1 CHOISISSEZ UNE ÉMOTION PRÉSENTE EN VOUS MAINTENANT

Parmi celles que vous ressentez, choisissez celle qui est la plus présente pour vous en ce moment.

ou notez-la ici :

2 DONNEZ-LUI UNE FORME

Si cette émotion avait...



une couleur,
laquelle serait-ce ?



une forme,
à quoi
ressemblerait-elle ?



une taille,
grande ou petite ?



un mouvement,
comment bougerait-elle ?



une texture,
douce, rugueuse,
légère, dense ?



un lieu,
où se
trouverait-elle ?

Dessinez-la librement ici.



3 OBSERVEZ CETTE CRÉATION

-  Que vous dit cette forme de votre émotion ?
-  Que vous surprend-elle ?
-  Y a-t-il une partie que vous aimeriez changer, adoucir ou mettre en lumière ?



4 DE QUOI AURAIT-ELLE BESOIN ?

Imaginez que votre émotion puisse exprimer ce dont elle a besoin pour se sentir accompagnée, comprise et apaisée.

Elle aurait besoin de...



Soutien



Compréhension



Lumière



Espace



Douceur



Repos



Sécurité



Écoute



Liberté



Autre

ou notez ici ce dont elle aurait besoin :

5 MERCI À CETTE ÉMOTION

Remerciez-la intérieurement pour le message qu'elle vous apporte, même s'il n'est pas toujours agréable à entendre.



EXPÉRIENCE 3 – L'arbre de vie



À FAIRE ENSEMBLE

Votre arbre de vie représente ce qui vous **nourrit**, ce qui vous **soutient** et ce qui vous permet de **grandir**.

1 DESSINEZ VOTRE ARBRE

Prenez un temps pour dessiner votre arbre avec ses racines, son tronc, ses branches, ses feuilles (et éventuellement ses fruits, fleurs...).



2 DONNEZ DU SENS À CHAQUE PARTIE



RACINES : Qu'est-ce qui vous ancre, vous soutient profondément dans la vie ? (ex. valeurs, personnes, lieux, croyances...)



TRONC : Qu'est-ce qui vous structure, vous rend solide ? (ex. forces, ressources, compétences...)



BRANCHES : Dans quels domaines de votre vie vous développez-vous, vous épanouissez-vous ? (ex. projets, activités, relations...)



FEUILLES : Qu'est-ce qui vous apporte de la joie, de l'énergie, de l'inspiration au quotidien ? (ex. passions, plaisirs, petits bonheurs...)



FRUITS / FLEURS (si vous en avez mis) : Qu'est-ce que vous récoltez, ce dont vous êtes fier(ère) ou reconnaissant(e) ?



Votre arbre de vie évolue avec vous.
Prenez-en soin régulièrement.



3 PRENEZ DU REcul

Observez votre arbre.



Qu'est-ce qui vous semble fort et équilibré ?



Y a-t-il une partie de votre arbre qui vous semble fragile, peu développée ou négligée ?



De quoi auriez-vous envie de prendre davantage soin ?



Qu'est-ce qui pourrait nourrir encore plus votre arbre de vie ?

4 INTÉGREZ UN INTENTION POUR VOUS



Choisissez une petite action, une attention ou un changement que vous pouvez mettre en place pour prendre soin de votre arbre.



Un pas, même tout petit.

Mon intention pour prendre soin de mon arbre de vie :



5 MERCI À VOTRE ARBRE

Remerciez intérieurement votre arbre pour tout ce qu'il vous apporte déjà aujourd'hui.



EXPÉRIENCE 4 — La silhouette corporelle



À FAIRE CHEZ SOI

Cette expérience vous invite à explorer **ce que votre corps ressent aujourd'hui**, en lien avec vos émotions et votre équilibre intérieur.

Prenez un moment calme pour vous, sans jugement ni attente de résultat.

1 PRENEZ UN TEMPS POUR VOUS

Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangé(e).
Munissez-vous d'une feuille de papier et de crayons ou feutres.

2 TRACEZ VOTRE SILHOUETTE

Dessinez simplement le contour de votre corps, allongé ou debout, comme bon vous semble.

3 ÉCOUTEZ ET EXPRIMEZ

Portez votre attention à chaque partie de votre corps et observez ce que vous y ressentez. Puis, exprimez-le dans votre silhouette avec des couleurs, des formes, des textures, des symboles, des mots, des flèches, des traits...

-  Où sentez-vous de l'énergie ?
-  Où y a-t-il des tensions ou des lourdeurs ?
-  Quelles parties ont besoin de douceur, de chaleur, de soutien ?
-  Quelles parties sont en expansion, en mouvement ?
-  Où est le calme, la joie, la tristesse, la peur, la colère... ?

4 LAISSEZ PARLER VOTRE CRÉATIVITÉ

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de faire.
Laissez votre corps s'exprimer librement sur le papier.

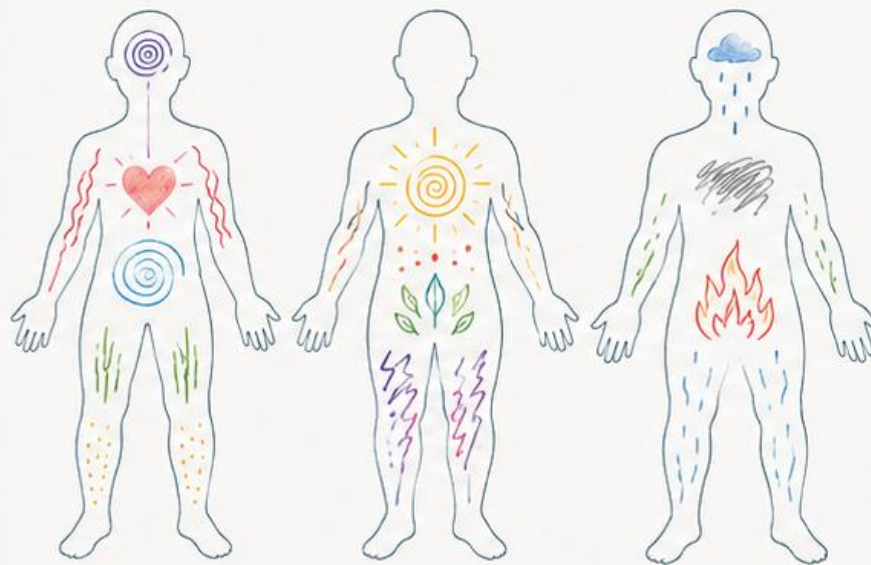
5 PRENEZ UN MOMENT D'INTÉGRATION

Observez votre silhouette et prenez un moment pour noter vos ressentis :

-  Qu'est-ce qui vous a surpris(e) ?
-  Que découvrez-vous sur vous aujourd'hui ?
-  De quoi avez-vous besoin en ce moment ?

EXEMPLE D'ILLUSTRATION

Voici un exemple de ce que votre silhouette pourrait exprimer :



Laissez libre cours à votre imagination.
Tous les styles et toutes les expressions sont les bienvenus.



À FAIRE QUAND VOUS LE SOUHAITEZ

Revenez à cette expérience régulièrement pour observer l'évolution de vos ressentis.
Conservez vos dessins dans un carnet de bord personnel.



LES QUESTIONS

qui ouvrent sans interpréter



RAPPELS PRATIQUES POUR LES PRATICIENS

Ces questions invitent votre client à explorer et exprimer librement, sans le guider vers une réponse ni poser d'étiquette.

PRINCIPES CLÉS



ÉCOUTER

Laissez des silences.
Ils permettent
l'émergence.



CURIOSITÉ

Posez vos questions
avec une véritable
ouverture.



ACCUEILLIR

Accueillez tout ce qui
vient, sans juger,
ni chercher à corriger.

FORMULATIONS À PRIVILÉGIER

- ✓ Questions ouvertes
- ✓ Axées sur l'expérience, pas sur l'explication
- ✓ Au présent ou au ressenti
- ✓ Sans "pourquoi" (qui cherche souvent une cause)
- ✓ Sans "devrais / aurais" (qui induit ou juge)



QUESTIONS CLÉS PAR MOMENTS



POUR EXPLORER UNE ÉMOTION

- Que ressentez-vous en ce moment ?
- Où le ressentez-vous dans votre corps ?
- À quoi cela ressemble-t-il pour vous, maintenant ?
- Que se passe-t-il à l'intérieur de vous ?



POUR APPROFONDIR L'EXPRESSION

- Que voudriez-vous exprimer pleinement, si vous en aviez l'espace ?
- Comment cela pourrait-il prendre forme ou couleur ?
- Que vous faudrait-il en ce moment ?



POUR FAVORISER L'INTÉGRATION

- Que retenez-vous de cette expérience ?
- Qu'est-ce qui a été important pour vous ?
- Comment cela résonne-t-il avec votre quotidien ?
- Que souhaitez-vous garder avec vous ?



À ÉVITER

- ✗ Les questions fermées
- ✗ Les "pourquoi"
- ✗ Les interprétations
- ✗ Les conseils non demandés
- ✗ Les comparaisons
- ✗ Les jugements
- ✗ Les mots qui minimisent
(juste, normal, pas grave...)



QUESTIONS SUPPORT POUR TOUT MOMENT

- Qu'avez-vous représenté ?
- Qu'est-ce qui vous a guidé dans vos choix ?
- Pourquoi cet emplacement ?
- Que remarquez-vous en regardant votre dessin ?
- Qu'est-ce qui attire votre attention en premier ?
- Quelles parties sont importantes pour vous ?
- Y a-t-il des détails que vous aimeriez partager ?
- Que voyez-vous quand vous regardez l'ensemble ?
- Quel lien faites-vous entre les différentes parties ?



Votre rôle n'est pas de comprendre à la place de votre client,
mais de créer l'espace où il peut se comprendre lui-même.



UNE ACTIVITÉ CRÉATIVE

≠ une séance d'art-thérapie

♥ LA MINI-STRUCTURE INDISPENSABLE

Chaque étape a sa **place** et son **intention**.

Cette structure permet d'offrir un cadre sécurisant, contenant et transformateur.

POURQUOI CETTE STRUCTURE ?

- Elle guide la séance sans rigidité.
- Elle soutient l'expression libre tout en favorisant la réflexion.
- Elle donne du sens à l'expérience vécue.
- Elle permet une intégration en douceur.



1

INTENTION



Clarifier le pourquoi.

Quel est l'objectif de cette activité ?

Quelle intention souhaitez-vous poser pour vous ou la personne accompagnée ?

2

CONSIGNE



Donner un cadre clair et sécurisant.

Une consigne simple, ouverte et adaptée à l'objectif et au temps disponible.

3

CRÉATION



Laisser place au processus créatif.

Aucun jugement, aucune attente de résultat.
Se concentrer sur l'élan, les ressentis, les choix, le mouvement intérieur.

4

EXPLORATION



Explorer ensemble ce qui est là.

Questions ouvertes pour inviter à la parole, à la prise de conscience, à la mise en mots.

5

INTÉGRATION



Donner du sens et faire le lien.

Que vous apprend cette expérience ?
Comment cela résonne-t-il avec votre quotidien, vos ressources, vos besoins ?

6

CLÔTURE



Refermer en douceur.

Rituel de fin, ancrage positif, remerciement du processus et de ce qui a émergé.



Cette mini-structure vous aide à transformer une simple activité créative en une expérience thérapeutique riche, respectueuse et porteuse de sens.



Rappelez-vous : le processus est aussi important que le résultat.

C'est dans l'exploration et la mise en sens que se crée la transformation.





Merci !



MERCI POUR VOTRE PRÉSENCE,
VOTRE ÉCOUTE ET VOTRE CURIOSITÉ.



Continuez à explorer,
à créer et à prendre soin de vous.

Votre créativité est un chemin vers vous-même.

