

L'art-thérapie avec des adultes :

En plus des séances individuelles, il y a des groupes qui s'adressent à des adultes.

Dans ces groupes, après un moment d'accueil, il s'agit le plus souvent d'un travail individuel dans le groupe puis d'un partage final en groupe autour des œuvres.

L'esprit de confidentialité et de bienveillance qui y règne favorise l'exploration de ses ressources. Trouver des solutions dans un mode d'expression singulier, participe à renforcer l'estime et la connaissance de soi.

Durant la création, c'est un peu comme si chaque participant se parle à lui-même, en silence, car un dialogue intime s'installe avec son œuvre en train de prendre forme. Puis, le partage dans le groupe offre la possibilité d'en découvrir les potentiels d'expression par la distance, le dire, le jeu, les associations et les apports du groupe, dans le non-jugement et l'écoute attentive.

Dans cette interaction, une solidarité s'installe entre les participants et leurs œuvres et des solutions se construisent, s'inventent. Le corps est également engagé dans ce processus.

Les œuvres forment un groupe et il est intéressant de les laisser résonner entre elles et avec chacun de nous. Les œuvres ne sont pas une fin en soi et peuvent évoluer de séances en séances. Elles sont le témoin du chemin parcouru.

La vie est une constante suite d'expériences de groupes et certaines ne nous laissent pas indemne. Ces groupes d'art-thérapie et de parole associée à la création permettent de mettre en liens des vécus, des savoirs, des émotions et de mieux se situer et de mieux prendre sa place dans les échanges.

C'est aussi une occasion d'aller à la rencontre de certaines peurs, certaines répétitions ou frustrations, certains blocages pour oser une transformation, en soignant nos expériences. Les œuvres parfois révèlent ou murmurent, si on veut bien les entendre... Il y a toujours une part de soi dans ce qui est créé librement. Le jeu et l'humour participent à ce type de cheminement.

Un groupe avec des adultes se déroulent actuellement les mercredis après-midi de 16h30 à 18h30. Il offre un espace sans jugement pour laisser libre court à sa créativité et se laisser découvrir et surprendre par elle dans une phase de vie qui nécessite d'une part de prendre soin de soi et d'autre part de rechercher activement des pistes de compréhension, d'apaisement et de réalisation.

Il s'adresse autant à des personnes en arrêt de travail, complet ou partiel, en période de transition qu'à d'autres qui sont en recherche, développement personnel, interrogation ou qui traversent une période difficile et chargée. Ce désir de faire une expérience active et créative peut raviver son potentiel de transformation, en sachant que ce qui se transforme à l'extérieur, se transforme aussi à l'intérieur...

Il ne s'agit pas d'activité artistique dirigée ou d'activité d'occupation ou de loisirs mais bien d'une exploration, voire d'une expédition sur un chemin inédit d'une création de soi et que chacun va dessiner à son rythme.