Alain **Dikann**

Mon cahier poche

Je pratique l'art-thérapie

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence EDITIONS

Dans la même collection Mon cahier poche

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn
Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,
Audrey Donatoni et Marine Fort
Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov
Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol
Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite,
Christine Michaud
Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds,
Dr Anne van Stappen
Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,
Carol Dequick et Nathalie La Greca
Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat
Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience,
Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com
© Éditions Jouvence, 2016 sous le titre *Petit Cahier d'Exercices d'art-thérapie*
© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-075-5
Couverture : Éditions Jouvence
Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur
Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

En guise d'introduction

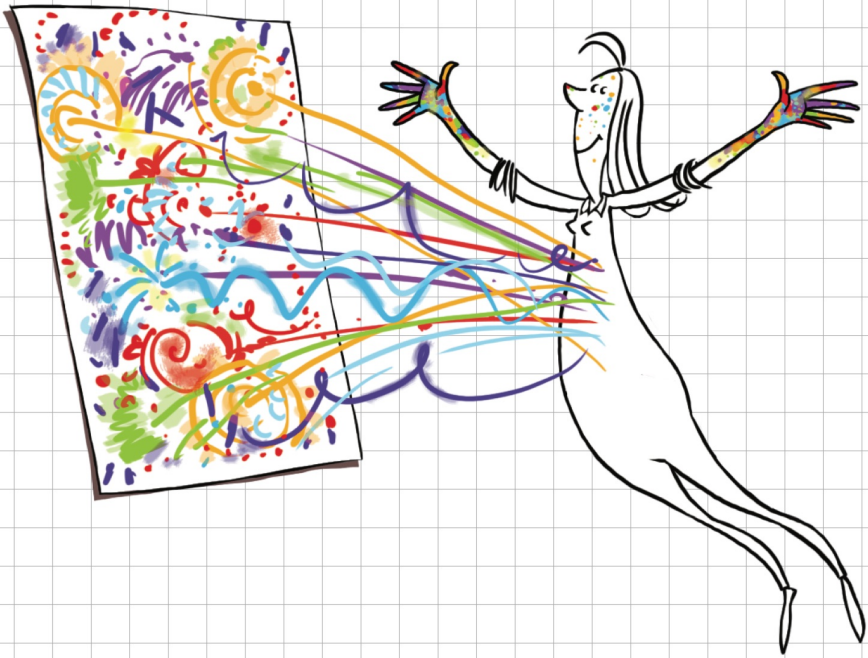
L'art-thérapie commence à connaître un véritable engouement en France.

Les cahiers de coloriage, vendus sous l'appellation d'art-thérapie, en sont un excellent exemple, même si colorier n'est pas une activité thérapeutique en tant que telle. Mais peut-être le coloriage vous a-t-il donné envie de découvrir ce qu'est vraiment l'art-thérapie ? Auquel cas, ce cahier poche vous permettra de vous initier à cette merveilleuse discipline qui, grâce à l'art (peinture, modelage, collage, écriture, musique, théâtre, danse, photo), permet de **s'exprimer, de se découvrir pleinement et de se transformer pour un mieux-être au monde.**

Nous nous focaliserons dans les pages qui suivent sur la peinture, le dessin ou encore le collage qui sont au cœur même du processus art-thérapeutique et qui peuvent permettre à chacun de mieux se connaître et se subjectiviser. De façon générale, **le processus de création artistique agit comme un processus de transformation.**

L'art-thérapie offre ainsi la possibilité d'exprimer ses émotions et ses affects, de se soulager, de reprendre goût, de créer des liens avec soi et les autres et potentiellement de se transformer.

Et ce, sans avoir recours à la parole, uniquement grâce à l'expression artistique et au processus de création.



Qu'est-ce que l'art-thérapie?

L'art-thérapie est dispensée par un art-thérapeute. Celui-ci est le garant du cadre, il accompagne les participants et favorise le processus de création. C'est une sorte de metteur en scène dont la fonction première est de créer les conditions nécessaires et favorables pour stimuler les capacités créatrices des participants.

Il n'en demeure pas moins qu'il est possible de s'initier à l'art-thérapie en s'exerçant à des jeux ludiques et créatifs sans la présence physique d'un art-thérapeute. Dans le cadre de ce petit cahier, l'art-thérapeute vous accompagne « à distance » en vous proposant des exercices sous la forme d'un petit programme à base de thématiques ciblées : **le corps et l'unité corps-psychisme, l'image de soi et l'autoportrait dans tous ses états, l'identité et les traits de personnalité, les affects et les émotions, le lâcher-prise et l'imaginaire, et enfin les liens avec soi et les autres.**

Ces exercices, plus d'une quarantaine, sont à faire seul, à deux ou à plusieurs, soit directement dans le cahier dans des espaces réservés, soit sur des feuilles format A4, des feuilles de dessin ou du papier kraft (notamment pour les exercices liés au corps). Certains sont plus faciles que d'autres, ou du moins plus accessibles.

Afin que tout le monde y trouve son compte et que chacun soit le plus à l'aise possible, les exercices sont proposés de

façon graduelle dans chaque chapitre, du plus abordable au plus délicat.

CECI ÉTANT, L'OBJECTIF EST QUE VOUS LES FASSIEZ ET LES RE-RE-FASSIEZ TOUS AUTANT DE FOIS QU'IL VOUS PLAIRA, DANS L'ORDRE OU LE DÉSORDRE, SELON VOS DÉSIRS, ENVIES ET HUMEURS DU MOMENT.

Petit mode d'emploi

Pour toutes celles et ceux qui commencent à se dire qu'ils ne savent ni dessiner, ni peindre, et/ou qu'ils n'ont pas le matériel nécessaire, PAS DE PANIQUE :

- L'un des préceptes de base de l'art-thérapie est que la médiation artistique n'est pas une fin en soi mais un moyen. Il n'est donc absolument pas nécessaire de savoir dessiner ou peindre et ces exercices n'ont pas pour but de vous faire accoucher d'une œuvre d'art.

- Si vous n'avez pas de matériel spécifique pour peindre, pas de problème. Dans un premier temps, vous n'avez pas besoin de pots de peinture et encore moins d'un chevalet. L'important, c'est d'exprimer votre créativité. Des stylos à bille, des feutres ou des pastels feront très bien l'affaire. Des revues et des magazines ainsi que des ciseaux et de la colle seront également les bienvenus. Dans un second temps, pour certains exercices, vous aurez besoin de peinture et de pinceaux mais là encore, rien de très sophistiqué. La peinture gouache

fera très bien l'affaire (peu coûteuse), de même que quelques pinceaux de différents formats. Mais là encore, si vous ne souhaitez pas investir dans des tubes de peinture, des feutres ou des crayons de couleur vous permettront d'obtenir de très bons résultats. Le plus important est que vous ayez une gamme de couleurs suffisamment large. L'intérêt de la peinture, c'est qu'à partir de couleurs primaires (jaune, bleu et rouge) plus le blanc et le noir, vous pourrez fabriquer vous mêmes des couleurs secondaires, et que vous pourrez jouer sur les tons.

Après chaque exercice, nous vous recommandons de prendre le temps d'observer le résultat et de noter vos impressions et ressentis. Si vous êtes à deux ou à plusieurs, c'est l'occasion de partager vos impressions tant sur le processus que sur les créations proprement dites, dans un

esprit d'écoute partagée et sans émettre de jugement. Là encore, l'art-thérapeute vous aidera également à exprimer vos ressentis et vos impressions en vous donnant quelques précisions et en vous livrant quelques remarques.

Tous ces exercices, d'une manière ou d'une autre, favorisent la créativité, l'expression et le lâcher-prise. Ils permettent d'élargir son propre champ de conscience, d'apprendre ou ré-apprendre à être centré sur l'instant présent et offrent la possibilité de développer une perception plus forte de soi et de son environnement.

Ils contribuent à mieux se connaître, à développer et/ou renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. En bref, ils permettent de retrouver du bien-être et offrent l'opportunité de s'engager dans un processus d'épanouissement.