

**ATELIER OUTILS ET TECHNIQUES DE L'ART THERAPIE**



**Réservé aux professionnels de l'éducation, du médicosocial et d'insertion**

Les ateliers d'initiation aux Techniques et Outils de l'art Thérapie s'appuient sur une expérience personnelle et intime de l'expression créative, dans un cadre de rencontre à visée d'acquisition de compétences.

Ils prennent en compte d'une part l'aspect personnel des participations et d'autre part, l'aspect technique des concepts développés.

Ces ateliers se différencient des médiations artistiques, des ateliers de création expérientiels, de l'art-thérapie traditionnelle dans la mesure où elle ne procède à aucune interprétation et enfin de l'art-thérapie moderne en se situant contre toute forme d'exploitation du potentiel artistique.

## Les techniques

### Technique n°1 : L'écriture

L'écriture favorise l'expression « pensée » de ses émotions. Il arrive parfois que l'on éprouve différents sentiments sur une situation, mais que l'on ne parvienne pas à l'expliquer et à l'exprimer de vive voix.

Nous proposons un exercice original qui permettra d'utiliser ce médium de manière simplifiée, rapide et efficace dans le cadre d'une activité professionnelle ou à titre personnel.

### Outil : Le carnet de Mes citations

### Technique n°2 : L'Expression théâtrale

L'art thérapie par le théâtre est idéal pour les personnes qui souhaitent surpasser leur timidité et leurs éventuels blocages pour retrouver confiance en elles. Votre confiance en vous est essentielle pour vous épanouir dans votre quotidien. C'est ce que le théâtre par la thérapie tente de vous faire retrouver.

L'objectif du théâtre thérapeutique est de vous proposer une réflexion sur vous-même grâce à des exercices. Ainsi, vous pourrez réaliser votre introspection grâce, notamment, au travail de groupe.

### Outil : Ma parole dans les médias

### Technique n°3 : La peinture

Vous découvrirez l'usage de la **thérapie par la peinture**. Cette méthode est souvent utilisée dans le domaine de l'éducation et pour le développement personnel. Elle a pour objectif d'établir une meilleure communication et de stimuler les facultés d'expression. Le dessin est l'une des **pratiques anti-stress** les plus connues. Aujourd'hui, dans notre société actuelle où nous sommes de plus en plus connectés et sur les écrans, l'art thérapie par le dessin, et mieux encore par la peinture, se révèle être un excellent moyen de se déconnecter et de prendre du temps pour soi. En plus d'être un anti-stress, la peinture aide à améliorer votre concentration et à vous recentrer sur l'instant présent.

### Technique n°4 : Le Modelage de la terre crue

Lors d'un modelage en argile, le contact avec la terre, éveillant fortement le sens du toucher, mais également de l'odorat, active notre mémoire primitive, faite de sensations, d'émotions et de ressentis. C'est pourquoi l'argile est une matière riche et très utile en art-thérapie, directement en lien avec le corps. Elle permet une double interaction : ressentir et dire.

### OUTIL : Volume et autoportrait

### OUTIL n°5 : Le VISION BOARD

Le tableau de visualisation ou Vision Board doit **représenter visuellement ce qu'on a envie de vivre dans notre vie** (privée et/ou professionnelle). Il permet à nos désirs et intentions de prendre forme et de donner un espace physique à nos rêves et projets, afin de ne pas les garder seulement dans notre tête ou pire sur une feuille volante qui finira à la poubelle, ou au mieux sous une pile de dossiers en cours. On peut s'en servir pour **donner vie à n'importe quel(s) objectif(s)** : projets professionnels, voyages, santé, performances artistiques, sportives, intellectuelles, relations affectives, amour, famille, amitié, spiritualité, prospérité...

### OUTIL : VISION BOARD VIRTUEL / VISION BOARD MANUEL

#### EN DÉTAILS

#### **Dates au choix disponibles : (Vendredi-Samedi)**

- du 18 au 19 AVRIL 2025 Présentiel Banyuls sur mer

Dates à venir distanciel et autres villes

#### **Les plus de cette formation !**

Cette session permet :

- de prendre contact avec une art-thérapeute expérimentée, spécialiste de l'accompagnement Mère-Enfant, et engagée dans l'accompagnement des femmes victimes de violences et d'autres professionnels présents lors de ces sessions.
- de partager une expérience groupale vivante et de participer à des séances d'élaboration de la pratique.
- d'ajouter un temps de regroupement à une formation

Ces stages peuvent convenir, entre autres, aux personnes qui envisagent une formation dans ce domaine ou qui sont motivées par ce type de rencontre.

#### **Public ciblé**

Ces stages s'adressent à toute personne, en situation professionnelle ou en reconversion professionnelle, désireuse de s'engager dans un véritable travail de découverte et d'élaboration d'ateliers annexes à leur activité.

Ils sont conçus pour permettre d'acquérir des notions théorico-pratiques concernant mes techniques et outils de l'art thérapie adaptés à leur situation à partir d'une mise en situation d'atelier d'expression, des apports théoriques et un échange constructif entre l'art thérapeute et les participants.

#### **Prérequis conseillé**

- Pratiquer une activité créatrice dans le cadre professionnel ou personnel
- Être ouvert à l'application de ce type d'activité en direction de personnes en difficulté.
  - Prévoir un tablier ou un large Tee-Shirt
  - Prévoir une tenue confortable

#### **Objectifs opérationnels**

- Découverte des outils et techniques de l'Art-Thérapie
- Travail sur les processus de symbolisation à partir d'ateliers expérientiels
- Échanges groupaux médiatisés par un formateur spécialisé
- Initiation

**Moyens pédagogiques et techniques**

- Dynamique de groupe orientée vers une stimulation de la créativité et des échanges verbaux
  - Mise en situation favorisant la créativité (individu et groupe).
  - Apports théoriques.
- Matériel et fournitures fournis : colle, ciseaux, papier, images, toile, peinture, feutres, terre, etc...

**Transfert des compétences**

À l'issue de ce stage, le stagiaire aura acquis :

- Des notions de repérage dans le cadre de l'Art-Thérapie
- Des apports théoriques
- Une meilleure compréhension des processus en jeu

**Nombre de stagiaires**

Pas de nombre minimum. Tout échange est favorisé !

Le nombre maximum de stagiaires par session est de : 10



## Programme

Tout en préservant le caractère rigoureux de notre enseignement, nous attachons une grande importance à l'improvisation et à la dynamique de groupe dans le champ de la créativité et de la formation. Ainsi le programme pourra-t-il subir quelques modifications sans nuire à la qualité de ces rencontres formatives.

### **VENDREDI J1 matin**

- Accueil des participants
- Présentation du programme
- Récolte des attentes et tour de table
- Premiers outil et technique
- Bilan du premier dispositif

### **Repas partagé**

### **J1 Après-midi**

- Deuxièmes outil et techniques
- Bilan du dispositif
- Troisièmes outil et technique
- Bilan de la journée

Quartier libre

### **SAMEDI J2 Matin**

- Présentation de la journée
- Tour de table et recueils des ressentis par rapport à la première journée
- Écoute des situations préparées par les participants

Quatrièmes outil et technique.

### **Repas partagé**

### **J2 Après-midi**

- Temps d'échange autour de questionnements des stagiaires.
- Suite des présentations de situations professionnelles avec échanges et élaboration si nécessaire, sinon ouverture à des questions théorico-cliniques en s'appuyant sur des expériences de stage.
- Cinquièmes Outil et Technique
- Bilan de la journée

**Formateurs** : Art-thérapeutes certifiés

### **Traçabilité de l'action**

Les séquences en présentiel sont formalisées par les feuilles d'émargement.

A l'issue de ce module le stagiaire obtient une attestation de formation délivrée par l'Institut International d'Art Thérapie et de Recherche Appliquée en Art Thérapie.

### **Accessibilité**

#### **Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap :**

D'une manière générale, nous veillons à ce que nos locaux et les moyens de nos prestations soient adaptés selon la loi en vigueur à l'accueil des personnes présentant un handicap.

Pour les personnes souhaitant nous déclarer le fait qu'elles présentent un handicap le parcours formatif peut donc être aménagé en relation avec notre "Référé handicap".

#### **Délai d'accès :**

Nous répondons aux demandes de candidature en ligne dans un délai moyen de trois jours travaillés. Celles-ci sont étudiées avec soin. Le délai de réalisation de l'action de formation est dépendant de la date de votre demande mais aussi de notre propre organisation dans la mesure où nous sommes liés à des limites d'effectifs. Les sessions formatives sont conformes au calendrier proposé sur notre site.

Pour les formations et ateliers en distanciel vous pouvez demander des dates.

Pour les formations et ateliers dans votre ville, association, collectivité ou entreprise vous pouvez demander vos dates si vous vous y prenez suffisamment à l'avance.

Pour toutes les autres demandes d'intervention : contactez directement l'Institut International d'art Thérapie : [international.arttherapie@gmail.com](mailto:international.arttherapie@gmail.com).

#### **Indicateur de résultats**

En fin de chaque formation chaque stagiaire peut remplir un questionnaire de satisfaction.

**Durée :** 12 heures – 2 jours (vendredi et samedi)

**Horaires** indicatifs (peuvent changer en fonction des besoins des stagiaires):

J1 : De 9 h 30 à 12 h 30 et de 13h30 à 16h30

J2 : De 9 h 30 à 12 h 30 et de 13h30 à 16h30

#### **Dates au choix et dates disponibles : (week-end : Vendredi + Samedi)**

- du 18 au 19 Avril 2025 Lieu Banyuls sur Mer (66)

- Distanciel : faire la demande

Dates à venir en 2025 et 2026 Montpellier, Toulouse, Paris, Lyon, St- Denis de La Réunion, Abidjan, Bingerville

#### **Contact et inscription :**

Mme Bella : **07 84 84 24 18**

#### **Mails contacts**

[International.arttherapie@gmail.com](mailto:International.arttherapie@gmail.com) OU [arttherapie.mieuxetre@gmail.com](mailto:arttherapie.mieuxetre@gmail.com)

#### **Types de tarifs et d'inscriptions au stage :**

- **110 €** : Ateliers + déjeuner de midi

- **250 €** : Ateliers + Hébergement + PDJ compris + déjeuner de midi

EN SAVOIR PLUS....

L'INSTITUT INTERNATIONAL D'ART THERAPIE

[International.arttherapie@gmail.com](mailto:International.arttherapie@gmail.com)

L'ART-THERAPEUTE

[arttherapie.mieuxetre@gmail.com](mailto:arttherapie.mieuxetre@gmail.com)

**Un numéro unique**

**07 84 85 24 18**

**Associations professionnelles, collectivités,  
entreprises nous contacter directement pour  
l'organisation de vos ateliers ou la tenue d'une  
permanence.**