



Séances individuelles d'art thérapie pour Adulte

Axe de travail : Développement personnel

1^{ère} séance : Proposition d'un atelier à médiation artistique par les Arts Plastiques

Objectif de la séance : **DECOUVERTE**

Présentation et mise en confiance par le thérapeute.

Connaître et découvrir le patient. Comprendre son état d'esprit, sa façon d'être, son milieu, sa sensibilité,...

Ouvrir un premier échange sur sa situation.

Première expression artistique pour discerner sa créativité, sa singularité, sa communication, ses attentes.

Séances hebdomadaires ou bimensuelles – sur une période déterminée par le client :

Proposition de la tenue d'un carnet d'expressions, de réflexions et d'évolution personnelle

(à tenir en parallèle des séances, et quelques fois pendant celles-ci)

Ateliers à médiation artistique par les Arts Plastiques*, la lecture, l'écriture*, la musique*

AXES DE TRAVAIL :

- Histoire personnelle et situation actuelle
- Matérialiser ses émotions
- Travailler sur le stress (réaction d'alarme, phase de résistance, phase d'épuisement -Gestion du temps)
- Devenir acteur de son mieux être
- Travailler sur son chemin de vie

Pouvoir s'exprimer sur : L'image de soi, la confiance, les sentiments, les souffrances, les difficultés...

Entretenir une relation positive avec soi-même (écouter son corps/se reposer/s'aimer/assumer ses choix et actes)

Cultiver son jardin relationnel (amitiés/entourages/amour/se confier/avoir confiance/s'avoir se protéger)

Utiliser sa raison et percevoir différemment (prendre du recul/voir tous les paramètres/travailler sur ses émotions)

Réflexions et échanges sur son évolution personnelle et professionnelle

Dernière séance : Proposition d'un atelier à médiation artistique par les Arts Plastiques

Objectif de la séance : **EVOLUER VERS PLUS D'AUTONOMIE**

Expression artistique marquant le cheminement personnel réalisé durant les séances.

Détente, lâcher-prise, ressentis, émotions positives et plaisirs sont recherchés durant le temps créatif, puis la prise de distance avec l'œuvre réalisée. Dialogue, lecture et échange sur le carnet de suivi tenu par le patient.

Bilan des séances et encouragements par le thérapeute pour l'avenir.

** Les différentes médiations artistiques inscrites ci-dessus accompagnent ce programme de développement personnel prédéfini. Elles sont proposées à titre indicatif. Il est nécessaire que le patient se sente à l'aise avec l'art proposé. C'est pourquoi ce programme personnalisé est susceptible de changer selon la participation et l'évolution personnelle de celui-ci. Le niveau de réussite des séances dépendra de la bonne participation du patient.*

Important : Le travail de l'Art-Thérapeute consiste à accompagner le patient pendant l'activité artistique, en valorisant ses capacités, ses qualités, sa sensibilité et en l'aidant à dépasser les difficultés auxquelles il se confronte. Le dialogue se met en place autour de la pratique artistique, dans laquelle le patient est en relation avec lui-même et communique avec l'Art-Thérapeute. Le patient est accueilli et reconnu dans ce qu'il fait ; sans jugement ni interprétation de l'œuvre.

Chaque séance comporte un temps d'accueil, un temps d'explication, de production et d'échanges.