



En partenariat avec L'Art S'Emporte

avec Dikann, art-thérapeute certifié

**Stage
« Découverte & Initiation
à l'art-thérapie »**

**Des stages pour lâcher prise, libérer votre créativité,
exprimer vos émotions et mieux vous connaître**

Week-end du 7 et 8 avril 2018

Durée : 2 jours (samedi & dimanche)

Lieu : Association L'Art S'Emporte, 2 rue Jules Guesde à Lanester (56600).

Présentation

La meilleure façon d'introduire la discipline art-thérapeutique est peut être de rappeler que l'art est consubstantiel à l'humain et qu'il est un élément central dans ce que nous sommes. Il représente un langage universel qui dépasse le langage verbal et qui permet à l'être humain de communiquer ses émotions et ses expériences.

Par le biais de médiations artistiques (peinture, dessin, collage, modelage, photo, vidéo-cinéma, écriture, musique, danse, théâtre, mime, land art...) proposées par un art-thérapeute certifié, l'art-thérapie permet à toute personne, quelle que soit sa problématique et/ou sa pathologie, d'exprimer ses émotions et ses affects, de se soulager, reprendre goût, créer des liens avec soi et les autres et potentiellement se transformer. Et ce, grâce à l'expression artistique et au processus de création et sans être obligé d'avoir recours à des mots. Or, quand on sait la difficulté que nous rencontrons tous, à des degrés divers, à pouvoir formuler clairement des émotions, alors l'art-thérapie prend tout son sens. Elle permet ainsi de parler de soi sans dire « Je » et offre la possibilité de dire l'indicible. En dernière instance, l'acte de créer donne la possibilité de découvrir des espaces métaphoriques, permettant ainsi d'entrer dans un processus de symbolisation.

Reconnue officiellement comme une discipline para-médicale à part entière, cette thérapie du « mieux-être », dépasse le cadre du soin proprement dit. En effet, grâce à l'art et au processus de création, elle prend en compte tous les aspects de la vie dans ses composantes physique, mentale, émotionnelle, sociale, culturelle et spirituelle. En ce sens, l'art-thérapie est une discipline qui est également de plus en plus utilisée dans les champs de l'insertion sociale, de l'éducatif et du développement personnel.

L'art-thérapie est adaptée à tous les types de publics : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées voire très âgées. En effet, tous les humains possèdent en eux un potentiel de création et ce potentiel peut être éveillé à tout moment de leur vie. Plus encore, il apparaît que ce potentiel de création n'est jamais altéré et ce, jusqu'à notre dernier souffle. Dans ce sens, l'art-thérapie s'adresse à tout le monde et sans restriction aucune.

Pour découvrir les bienfaits de l'art-thérapie, nous proposons des stages de 2 jours (week-end ou en semaine) par groupe de 4 à 6 participant(e)s *via* les médiations dessin, peinture, collage, modelage, écriture, théâtre, sons et mouvements. Ces stages sont construits en quatre temps (sur les deux jours) en partenariat avec l'association L'Art S'Emporte de Lanester, spécialisée dans la médiation artistique.

Objectifs

Ces stages d'art-thérapie s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent exprimer leurs émotions et développer leur créativité. Plus précisément, les différents dispositifs dans les 4 ateliers visent à :

- Élargir son champ de conscience,
- Apprendre à lâcher prise et vivre l'instant présent,
- Libérer ses émotions, les exprimer, les comprendre, les moduler et les adapter selon les situations,
- Avoir conscience de soi et aller vers une meilleure connaissance de soi,
- S'affirmer plus fortement et avoir une meilleure perception et de son environnement,
- Retrouver, renforcer et développer la confiance en soi,
- Améliorer et cultiver l'estime de soi,
- Développer sa pensée divergente et ses facultés d'adaptation,
- S'engager dans un processus de transformation.

Quelques règles « art-thérapeutiques » pour aborder les stages

- 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. L'habileté et le sens artistique ne sont donc en aucun cas des prérequis pour participer à des séances d'art-thérapie. En conséquence, tous les dispositifs de création proposés dans les différents ateliers ne nécessitent ni connaissances, ni pratiques artistiques.

- En séance d'art-thérapie, quelle que soit la médiation artistique, l'objet créé n'est pas une fin en soi et n'est pas la finalité de l'acte thérapeutique. Seul compte le processus créatif. La création peut ainsi être plus ou moins aboutie, figurative, semi-figurative, non figurative ou abstraite (qui ne représente pas une réalité visible).

- L'interprétation d'une création artistique par l'art-thérapeute et/ou les autres participants est absolument proscrite. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'une œuvre d'art, pour celui qui la reçoit, peut être interprétée de mille façons différentes, selon sa propre expérience, personnalité, culture...

- En séance d'art-thérapie, outre les consignes ou « contraintes libératoires » qui font partie du dispositif art-thérapeutique, l'art-thérapeute peut proposer une thématique pour « stimuler » les participants et provoquer une ouverture métaphorique. Seul, chez soi, on peut également se « contraindre » à une thématique si on le souhaite.

Programme détaillé

Journée 1 : À la découverte de son identité

Matinée (9h00-12h30) : Retrouver une unité entre le corps et le psychisme

Nous avons trop souvent tendance à penser que notre corps est séparé de notre psychisme, et qu'il suffit de soigner certaines parties pour que cela aille mieux. Cette approche rationnelle est erronée car le psychisme et le corps constituent une unité. Il est donc indispensable de re-prendre conscience de son corps et de re-liaison les différentes parties du corps entre elles pour avoir une meilleure conscience de son existence au monde.

Jeux proposés : À la redécouverte de son corps / Encore en corps / Au-delà du corps / Corps à corps

Après-midi (14h00-18h00) : Autoportraits, identité et traits de personnalité

Après le corps dans tous ses états, nous vous proposons de poursuivre la découverte de votre « Moi » en mettant en images et en mots vos traits de personnalité. Cela passera par votre autoportrait sous différentes formes mais aussi par la mise en images et en mots (médiation mixte) de votre individualité.

Jeux proposés : Autoportrait au miroir / Autoportrait imaginé / Autoportrait symbolique / Autoportrait en forme de masque / Acrostiche pictural / Mon monde à moi / Arbre de vie

Journée 2 : Affects et émotions

Matinée (9h00-12h30) : Expression des émotions

En séance d'art-thérapie, lors du processus de création, on exprime ses affects et émotions « ici et maintenant ». Les émotions sont associées à l'humeur, au tempérament et à la personnalité. Elles influent directement sur nos comportements, nos perceptions, nos choix, nos décisions et nos actions. L'affect correspond à l'état d'âme et l'expression des sentiments. Réaction inconsciente, l'affect se traduit par une décharge de l'énergie pulsionnelle. En art-thérapie, le processus de création favorise la libération et la mise à jour d'affects refoulés et d'émotions. La création est le résultat de ces projections qui permettent une prise de conscience nécessaire à tout processus ultérieur de transformation.

Jeux proposés : Couleurs de la vie / Couleurs et associations d'idées / Humeur et univers / Formes et ressentis / Projections

Après-midi (14h00-18h00) : Imaginaire et lâcher prise

Le lâcher prise nécessite de prendre conscience de notre être-au-monde, de notre situation personnelle, avec tout ce qui nous encombre, nous obsède et nous paralyse. Puis il s'agit de laisser venir à soi toutes sortes de pensées et d'idées sans chercher à les comprendre, les contrôler et les maîtriser. En ce sens, le lâcher prise est un abandon de soi, un renoncement à ses propres résistances, qui permet de vivre pleinement l'instant présent et de reprendre confiance en soi. L'art-thérapie, par le dessin et la peinture, permet justement de lever les défenses que l'on construit inconsciemment, en offrant un espace de liberté, de jeu et de créativité.

Jeux proposés : Scribble / Détournement / Univers insolite / Libre association / Action Painting

Avec qui ?

Alain Dikann est art-thérapeute certifié par l'État (Certification art-thérapeute obtenue en novembre 2011 reconnue par le Ministère du Travail et de la Santé - Master II - sous la direction de Jean-Pierre Royol, Docteur en Psychologie Clinique et en psychopathologie, directeur de l'institut de psychologie appliquée Profac). Spécialisé dans les médiations arts plastiques, dramathérapie, land art et écriture, il intervient dans de nombreuses institutions en tant qu'art-thérapeute et formateur en art-thérapie : établissements Publics de Santé Mentale (EPSM), centres hospitaliers, établissements médicaux spécialisés, centres pénitentiaires, missions locales (dispositifs d'insertion et de ré-insertion), centres sociaux, centres d'accueil de jour, écoles, collèges, lycées et entreprises. Également artiste plasticien, auteur de documentaires jeunesse et adulte, il a travaillé sur les questions de médiation artistique et de créativité, particulièrement en Suisse et au Japon où il a vécu plusieurs années.

Il est l'auteur de *L'art-thérapie pour les Nuls* (Editions First, Paris, 2015), *Petit Cahier d'exercices d'art-thérapie* (Editions Jouvence, Genève, 2016), *La land art thérapie, c'est parti !* (Editions Jouvence, Genève, 2017), *ABC de l'art-thérapie* (Editions Grancher, Paris, 2018), *Développer son intelligence émotionnelle par l'art-thérapie* (Editions Grancher, Paris, 2018) et *(Re)trouver confiance et estime de soi par l'art-thérapie* (Editions Grancher, Paris, 2018). Par ailleurs, il est enseignant à l'Université de Strasbourg en Master II « Sociologie du handicap et art-thérapie », co-responsable pédagogique de formation continue en art-thérapie & thérapies à médiation (Université de Strasbourg) et conférencier (France, Belgique, Suisse, Italie...). À l'origine du concept de Land Art-thérapie, il est le fondateur de l'association « Soigne ton Art ! » et l'animateur du blog « Art-thérapie sans frontières ».

Quelles médiations artistiques ?

Dessin, peinture, collage, modelage, écriture, mime, théâtre, musique, indépendamment et en mode mixte.

Quels publics ?

Tout public.

Pour rappel, l'art-thérapie ne demande aucun pré-requis artistique, ni aucune connaissance technique. Il n'est donc absolument pas nécessaire de savoir dessiner, peindre, chanter ou jouer d'un instrument, et les jeux proposés par l'art-thérapeute n'ont pas pour but de vous faire accoucher d'une œuvre d'art mais de faire surgir et développer votre créativité afin que vous puissiez vous exprimer le plus possible.

Où ?

Au sein des locaux de l'association L'Art S'Emporte, 2 rue Jules Guesde à Lanester.

L'Art S'Emporte, spécialisée dans la médiation artistique, met à disposition l'ensemble de ses locaux dont deux ateliers spécialement dédiés à l'expression plastique (dessin, peinture, collage, modelage...), écriture, musique... ainsi qu'un espace dédié à l'expression corporelle.

Comment ?

Les stages se déroulent sur deux jours complets, soit le week-end (samedi et dimanche), soit en semaine. Prendre contact par email ou par téléphone afin de connaître le planning des dates.

Lors des week-ends, les participants sont accueillis le samedi matin à 8h30 et le stage se termine le dimanche à 18h00. Idem pour les jours en semaine.

Les horaires pour chaque journée : 8h30-12h30 et 14h00-18h00.

Tout le matériel pour créer est fourni. En revanche, les participants doivent amener des vêtements adéquats pour les activités artistiques, à savoir des vêtements adaptés pour peindre qui ne craignent pas d'être tachés.

Tarifs

250.00 euros par personne pour les deux jours complets.

Ce tarif inclut les boissons pendant les temps de pause ainsi que tout le matériel qui est fourni (feuilles dessin, peinture, pinceaux, feutres, pastels, crayons de couleur...).

Dates proposées

Samedi 07 avril et dimanche 08 avril 2018.

- Samedi 07 avril : 8h30-12h30 et 14h00-18h00.
- Dimanche 08 avril : 8h30-12h30 et 14h00-18h00.

Pour les autres stages 2018, prendre contact par email ou par téléphone afin de connaître les dates et le planning : soignetonart@gmail.com ou contact@dikann.com
T 06 83 83 90 90

Inscription et réservation

Les réservations pour les stages se font au plus tard 15 jours avant les dates du stage. Pour cela, les personnes qui s'inscrivent doivent verser 30% d'arrhes (75.00 euros). En contrepartie des arrhes versées, un reçu est établi. Si le stage est annulé, les arrhes sont remboursées.

Contacts et informations complémentaires

SOIGNE TON ART ! / Alain Dikann
soignetonart@gmail.com ou contact@dikann.com
T 06 83 83 90 90

L'ART S'EMPORTE / Peggy Savoye
artsemporte@orange.fr
T 02 97 89 26 67