



En partenariat avec L'Art S'Emporte

avec Dikann, art-thérapeute certifié

Stage

**« (Re)-trouver la confiance en soi
et l'estime de soi avec l'art-thérapie »**

Actualiser ses forces et aptitudes, mettre à jour ses potentialités, développer la confiance en soi et apprendre à cultiver l'estime de soi par l'expression artistique et le processus créatif

Week-end du 26 et 27 mai 2018

Durée : 2 jours (samedi & dimanche)

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

Présentation

La confiance en soi et l'estime de soi

Les notions de confiance en soi et d'estime de soi sont très fréquemment utilisées dans le langage courant et le moins qu'on puisse dire, c'est qu'elles sont le plus souvent mal perçues, incomprises, voire confondues. Mais si on parle autant de ces questions, c'est aussi parce que qu'elles occupent une place fondamentale dans la nature humaine et dans « l'être-au-monde ».

Il est courant d'entendre des personnes dire qu'elles n'ont pas confiance en elle, qu'elles manquent de confiance en elles ou encore qu'elles ne valent rien ou pas grand-chose. Cela se traduit par des phrases ou expressions-types du genre : « Je n'y arriverai jamais ! », « J'en suis complètement incapable » ou encore « Ça ne vaut même pas la peine d'essayer »... Ces états d'esprit, très communs à première vue tant ils semblent ancrés et donc banalisés chez beaucoup d'entre nous, traduisent en fait un véritable handicap et représentent un frein considérable à l'épanouissement et l'accomplissement de soi.

Très souvent (trop souvent), les notions de confiance en soi et d'estime de soi sont amalgamées. S'il est vrai qu'elles sont proches et qu'elles sont liées, elles sont fondamentalement différentes. Une petite mise au point semble donc nécessaire, avant d'aller plus loin. En premier lieu, il est important de souligner que l'estime de soi est avant tout une évaluation ou une mesure. Ainsi, s'estimer soi-même, c'est évaluer particulièrement ses actions et voir si ces actions sont en cohérence avec ses propres valeurs. En fonction de cette évaluation, nous aurons une plus ou moins bonne estime de soi : « J'ai réalisé cet acte, en fonction ou en accord avec mes valeurs » (bonne estime de soi) ou alors « ces actions ne sont pas en adéquation avec mes valeurs » (mauvaise estime de soi). Dans ce sens, l'estime de soi est donc éminemment subjective.

De manière générale, l'estime de soi repose sur 3 piliers : la considération que l'on se porte, la perception de soi et la confiance en soi. En conséquence, il y a donc bien un lien fondamental qui unit l'estime de soi à la confiance en soi. Pour autant, il est tout à fait possible d'avoir confiance en soi et de ne pas avoir une bonne estime de soi, tout comme il arrive d'avoir une bonne estime de soi et de ne pas avoir confiance en soi. Pourquoi ? Parce que l'estime de soi s'éprouve dans le ressenti, tandis que la confiance en soi se juge dans l'action.

Avoir confiance en soi, c'est considérer que nous avons les ressources nécessaires pour affronter une situation donnée. La confiance en soi renvoie donc à la notion de capacité, « Je suis capable de ... » ou à l'inverse d'incapacité dans le cas de manque de confiance en soi, « Je ne suis pas capable de... ». Dans ce sens, c'est dans l'action et en étant acteur de sa vie que l'on peut montrer sa capacité (ou non) à agir.

L'art-thérapie, une thérapie pour (re)prendre confiance en soi et cultiver l'estime de soi

Parmi les différentes thérapies qui permettent d'améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, l'art-thérapie est l'une des plus adaptées. Grâce à l'art et au processus de création artistique, cette thérapie du « faire » (contrairement à de nombreuses thérapies qui se caractérisent par le « dire ») a ceci de singulier qu'elle permet de s'exprimer sans avoir recours à la parole. En effet, par le jeu de la médiation artistique (peinture, dessin, modelage, collage, musique, danse, théâtre, écriture...), les personnes accompagnées vont s'exprimer en créant. Or, créer c'est agir et (re)-devenir acteur selon nos désirs, nos goûts, nos valeurs. Discipline para-médicale reconnue, l'art-thérapie est adaptée à tous les types de publics - enfants, adolescents, adultes et personnes âgées voire très âgées - car tous les humains possèdent en eux un potentiel de création et que 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.

L'art-thérapie offre la possibilité, selon un cadre et des dispositifs très précis, de pouvoir travailler conjointement sur l'estime de soi et la confiance en soi et ce, pour plusieurs raisons :

- Un atelier d'art-thérapie est par définition « construit » et pensé de telle façon qu'il est chaleureux, contenant, ludique et qu'il re-crée, un environnement propice à l'affirmation de soi sans aucun risque. Or, la confiance en soi et l'estime de soi ne peuvent se cultiver et se développer qu'avec un sentiment de sécurité.
- Le processus de création permet à toute personne de se connaître, parfois même de se découvrir, d'aller à la rencontre de ses émotions, affects, sentiments...
- Entrer dans un processus de création en atelier d'art-thérapie signifie s'engager dans un projet avec la réalisation potentielle d'une œuvre aboutie qui mettra en lumière la subjectivité de chacun (ou comment redevenir « Je »).
- Grâce à l'acte de créer, la démarche art-thérapeutique est porteuse de sens et agit comme une inscription dans le temps et dans l'espace. Or, s'inscrire dans un projet créatif permet de retrouver des valeurs. Cela signifie être capable d'adhérer à une action artistique avec une intention, un début, une durée, une fin.
- Exprimer son « Moi » profond à travers le processus de création artistique, c'est croire d'une manière ou d'une autre en son potentiel et ses capacités, c'est affirmer ses besoins et c'est trouver sa place parmi les autres.
- Enfin, l'art-thérapie est une thérapie groupale. Grâce aux vertus thérapeutiques du groupe et à la médiation artistique qui joue un rôle de ciment, les participants re-crée des liens, retrouvent ou renforcent leur subjectivité, trouvent leur place et re-nouent *de facto* avec les sentiments d'estime de soi et de confiance en soi.

Objectifs des stages « Art-thérapie, Confiance en soi et estime de soi »

Pour développer sa confiance en soi et améliorer l'estime de soi, 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.

Ces stages s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent exprimer et comprendre leurs émotions, aller vers une meilleure connaissance de soi et de ses potentialités à travers 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'habilité 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 : Conscience de soi et connaissance de soi

5

Matinée (9h00-12h30) : Je crée donc je suis

L'introduction de consignes ou de contraintes artistiques ludiques offre l'opportunité pour les participants de mettre en forme plus aisément leurs pensées et de créer. Et qui dit créer, dit exister et surtout s'affirmer : affirmer son être-au-monde en représentant son « Moi profond », en communiquant ses ressentis, ses affects, ses fantasmes, en transmettant son esthétique des émotions aux autres par l'association de formes et de couleurs, de mots, de sons, de mouvements... De manière générale, l'acte de créer est un formidable moyen de rentrer dans un processus d'individuation, qui va nous permettre d'aller à notre propre rencontre avant d'aller à la rencontre des autres. Cependant, afin que le processus de création opère le mieux possible, à savoir que les composantes inconscientes émergent et entrent en contact avec le conscient, il est nécessaire de laisser venir à soi les images, puis de les « fixer » sans réfléchir ni chercher à les contrôler : en dessinant, en se mettant en mouvement, en émettant des sons, en écrivant sans se relire... Avant toute chose, il s'agit donc de se libérer du « flic que nous avons dans la tête » (pour reprendre une expression du dramaturge brésilien Augusto Boal), ce « censeur » que nous avons intériorisé et qui ne nous autorise pas à nous exprimer spontanément et de manière authentique.

Jeux proposés : Expressions identitaires (mouvements, sons, modelages) / Traces et empreintes (modelage, calligraphie, peinture) / À la rencontre de « Soi » (autoportraits dans tous ses états)

Après-midi (14h00-18h00) : Connais-toi toi-même

Aller vers soi, re-prendre conscience de soi et développer une véritable connaissance de soi est indispensable pour avoir confiance en soi et restaurer, voire développer, l'estime de soi. Là encore, le processus de création permet de jouer un rôle crucial, à nulle autre pareil puisqu'il favorise l'expression de nos émotions et que les émotions sont avant toute chose des informations sur notre « Moi profond ». En jouant et en créant, nous stimulons notre processus émotionnels, nous mettons à jour des émotions

positives, négatives, agréables, désagréables... Or, à partir du moment où nous exprimons nos émotions et que nous les mettons *de facto* en forme à travers l'acte de créer, nous pouvons les comprendre et potentiellement les moduler voire les transformer.

Jeux proposés : Image de soi (photographie, peinture, dessin, masques, saynètes) / Connaissance de soi et autodétermination (peinture, écriture, collage) / Le monde selon soi (peinture, écriture, collage)

Journée 2 : Expressions des potentialités

6

Matinée (9h00-12h30) : Actualisation de soi

Le processus d'actualisation de soi se caractérise par la prise de conscience de ses propres forces et faiblesses, de ses limites mais aussi des valeurs qui nous animent. Mais l'actualisation a aussi (et surtout) pour but de mettre en lumière les potentialités que nous portons en nous avec l'objectif de les réaliser. Or, à partir du moment où nous réussissons à rendre actuel notre potentiel, consécutivement, nous renforçons notre confiance en soi et notre estime de soi. En définitive, l'actualisation de soi peut se résumer de la façon suivante :

- Rendre son potentiel réel ou actuel.
- Devenir ce que l'on est.
- Être le plus possible authentique, à savoir vivre pleinement en accord avec ses plus hautes valeurs.
- Faire l'expérience de son humanité et de sa pleine individualité.
- Optimiser ses forces et apprendre à gérer ses faiblesses.

Jeux proposés : Limits - Off Limits (expressions mouvements, saynètes, photographie, écriture) / Retour d'expériences (écriture, saynètes) / Mises en valeurs (écriture, peinture, collage, saynètes)

Après-midi (14h00-18h00) : « Soi » et les autres, les autres et « Soi »

La confiance en soi et l'estime de soi se cultivent et se développent au contact des autres. De manière générale, les relations que nous entretenons dans notre entourage immédiat représentent un élément essentiel dans l'estime de soi. Nous avons tous besoin des autres pour se sentir exister, affirmer notre identité, se forger des valeurs. L'être humain est un « animal social » qui a besoin d'appartenir, plus ou moins fortement, à un groupe. Et c'est ce sentiment d'appartenance qui contribue en partie à nous valoriser. Les notions de confiance en soi et d'estime de soi passent donc par le développement des liens interpersonnels ou, pour le dire plus simplement, par la rencontre avec « l'Autre ».

En atelier d'art-thérapie, la première rencontre se fait d'abord avec l'art-thérapeute qui, par son savoir-être (bienveillance, écoute active, acceptation inconditionnelle de « l'Autre », non jugement...), va faciliter une « atmosphère » empathique. Puis la seconde rencontre va se faire avec les autres participants autour d'un objet commun, à savoir la médiation artistique, qui va favoriser la création de liens. Afin de faciliter le développement des liens interpersonnels et stimuler les phénomènes de groupe qui portent en eux des vertus thérapeutiques (émulation, entraide, étayage, coopération...), l'art-thérapeute doit proposer des jeux et des consignes collectives (le collectif démarre à partir de 2 participants). Ainsi, à partir d'un objectif commun, les participants vont pouvoir confronter leurs émotions, leurs savoir-être et savoir-faire, échanger des idées, des pratiques, des valeurs, ce qui va nécessairement renforcer la confiance en soi et l'estime de soi.

Jeux proposés : Entrer en relation avec « l'Autre » / L'Autre en soi / Signes de reconnaissance / Différences et complémentarités / Co-répondances et co-opérations

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, quelle que soit la médiation artistique proposée, 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 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 26 et dimanche 27 mai 2018.

- Samedi 26 mai : 8h30-12h30 et 14h00-18h00.
- Dimanche 27 mai : 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.

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