

*L'Art S'Emporte*

Avec Dikann, art-thérapeute certifié par l' État  
& Anne-Sophie Le Nouy, animatrice d'atelier d'expression

proposent

**Stages Week-end  
« Découverte & Initiation  
à l'art-thérapie »**

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

**Durée : 2 jours (Week-end, samedi & dimanche)**

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

## Présentation

L'art-thérapie est aujourd'hui devenue une discipline construite et balisée qui répond à de nombreux besoins, tant sur le plan médical que sur le plan du développement personnel.

Au travers de supports de médiations artistiques (peinture, dessin, collage, modelage, écriture, musique, danse, théâtre...) proposés par un art-thérapeute, cette thérapie permet à toute personne d'exprimer ses émotions et ses affects, de se soulager, reprendre goût, créer des liens avec soi et les autres et potentiellement se transformer grâce au processus de création. Très appropriée dans le cadre du développement personnel, l'art-thérapie favorise l'imagination, développe la créativité et procure du bien-être.

Si l'objectif majeur de toute séance d'art-thérapie est que les participants s'expriment à travers la médiation artistique proposée, aucune maîtrise technique ni aucun savoir artistique ne sont nécessaires.

Pour découvrir les bienfaits de l'art-thérapie, nous proposons des stages week-end « Découverte et initiation » par groupe de 5 à 7 participant(e)s *via* les médiations dessin, peinture et écriture. Ces stages sont construits en quatre temps et sur deux jours au sein de 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 proposés selon plusieurs thématiques, visent à :

- Élargir son champ de conscience,
- Apprendre à lâcher prise et vivre l'instant présent,
- Libérer ses émotions et les canaliser pour mieux les exprimer,
- Dégager une perception plus forte de soi et de son environnement,
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi,
- Développer son intelligence émotionnelle et ses facultés d'adaptation,
- Retrouver du mieux-être et surtout du bien-être,
- S'engager dans un processus d'épanouissement, voire de transformation.

## Programme détaillé

### **Journée 1 : à la découverte de son identité**

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

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 : autoportraits, identité et traits de personnalité (14h00-18h00)**

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 : expression des émotions (9h00-12h30)**

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 : imaginaire et lâcher prise (14h00-18h00)**

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'Etat (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 Profac). Spécialisé dans les médiations arts plastiques, land art et écriture, il intervient dans de nombreuses institutions en tant qu'art-thérapeute et formateur en art-thérapie : établissements Publics de Santé Mental (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. Egalement 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), du *Petit Cahier d'exercices d'art-thérapie* (Editions Jouvence, Genève, 2016) et de *La land art thérapie, c'est parti !* (Editions Jouvence en avril 2017). Par ailleurs, il est enseignant à l'Université de Strasbourg en Master II « Sociologie du handicap et art-thérapie » et responsable pédagogique de formation continue en art-thérapie (Université de Strasbourg) et conférencier.

**Anne Sophie Le Nouy**, diplômée en Histoire de l'Art et en ingénierie culturelle, est animatrice d'ateliers d'expression plastique au sein de l'association L'Art S'Emporte. Elle intervient auprès de différents types de publics : habitants des quartiers d'habitat social prioritaires en situation d'isolement, personnes atteintes de maladies neurodégénératives ou apparentées, personnes non-voyantes, personnes présentant un handicap cognitif et mental. Elle anime également des ateliers d'expression pour des enfants dans

le cadre du dispositif « Réussite Éducative » ainsi que des ateliers pour des adultes dans le cadre de l'insertion socio-professionnelle. Coachée par une art-thérapeute, Anne Sophie Le Nouy a également été formée à l'accompagnement de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer par France Alzheimer Morbihan.

## **Quelles médiations artistiques ?**

Dessin, peinture et écriture 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. En effet, en art-thérapie, 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 les jeux et exercices 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 exprimer vos émotions le plus possible dans le but de vous découvrir le plus possible et de vous transformer.

## **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...).

## **Comment ?**

Les stages se déroulent sur deux jours complets, le samedi et le dimanche.

Les participants sont accueillis le samedi matin à 8h30 et le stage se termine le dimanche à 18h00.

Les horaires pour chaque journée : 9h00-12h30 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**

Week-ends sur l'année 2017 dont :

- 29 & 30 avril 2017
- 10 & 11 juin 2017

D'autres week-ends seront programmés en juillet et septembre 2017.

## **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 versés, un reçu est établi. Si le stage est annulé, les arrhes sont remboursés.

## **Contacts et informations complémentaires**

Association L'Art S'Emporte  
[artsemporte@orange.fr](mailto:artsemporte@orange.fr)  
T 02 97 89 26 67

Dikann  
[contact@dikann.com](mailto:contact@dikann.com) ou [artherapeute@ymail.com](mailto:artherapeute@ymail.com)  
T 06 83 83 90 90