

Art-thérapie et Maladies Digestives

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est une méthode d'**accompagnement thérapeutique** reconnue par l'**OMS** (Organisation Mondiale de la Santé). Elle utilise les **médiations artistiques** comme **moyen d'expression**.

Basée sur le **potentiel créatif** présent en chacun de nous, elle permet la relance des **processus psychiques** pour initier un **changement** et aller vers un **mieux-être**. **Ludique** et principalement **non verbale**, elle permet un travail sur soi **au-delà des mots**.

Qu'est-ce qu'on y fait ?

L'art-thérapie pluriexpressionnelle propose des protocoles alliant différents médias tels que les **arts plastiques** (dessin, peinture, argile...), la **musique** (utilisation d'instruments, écoutes sonores, jeux de voix...), la **mise en mouvement du corps** et les **jeux de théâtre**. Les séances sont **adaptables** en fonction des personnes présentes, de leurs affinités avec tel ou tel média et des objectifs à travailler.

Les séances se déroulent en **quatre temps**. On commence par un temps de **centrage** pour se rendre disponible à la séance (méditation, écoute d'un conte symbolique...). S'ensuit un moment de **créativité** qui peut allier plusieurs médias. Puis on prend le temps de **contempler** la production qui vient d'être créée. Enfin, ceux qui le souhaitent peuvent finir par un **partage** verbal sur leur vécu de la séance.

Quels en sont les bienfaits ?

Les médiations artistiques permettent une **nouvelle forme d'expression de soi**. Le fait d'extérioriser des émotions, des sensations, des souvenirs... donne la possibilité de les voir avec une **nouvelle perspective**. Il devient alors possible de se les **approprier** d'une manière différente.

La pratique de l'art-thérapie dans le cas d'une maladie digestive peut entre autres apporter les **bienfaits** suivants, selon les personnes et leurs éventuelles pathologies :

- Diminuer les douleurs, le stress et l'anxiété, favoriser le bien-être et le lâcher-prise ;
- Développer le sentiment d'identité, de compétences, la valorisation et l'estime de soi ;
- Briser l'isolement, lutter contre le repli sur soi, favoriser le sentiment d'appartenance ;
- S'occuper les mains et l'esprit, créer quelque chose de concret ;
- S'offrir une bulle de répit, d'évasion, de jeu, de créativité ;
- Réfléchir sur sa réalité, intégrer son passé/présent/futur ;
- Sortir de sa zone de confort, ce qui permet d'adopter de la flexibilité et d'apprendre à tolérer l'erreur.

A qui s'adresse-t-elle ?

L'art-thérapie s'adresse à toute personne souhaitant aller vers un "**mieux-être**" ou avoir une **meilleure connaissance d'elle-même**. Elle ne nécessite pas de talent artistique ni de connaissances techniques préalables, bien au contraire ! Le but n'est pas esthétique, les séances sont plutôt tournées vers l'**expérimentation sensorielle** et le développement de l'imaginaire ainsi que du **potentiel créatif** présent en chacun de nous.

Tout accompagnement commence par un **bilan** permettant d'**identifier vos besoins** et de définir ensemble les **modalités** du suivi (nombre de séances, régularité...).

Les séances peuvent se faire en individuel ou en groupe de 4 à 8 personnes.