

Atelier Art Thérapie

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Si la souffrance peut se dire, elle peut aussi se montrer....
Une image, une peinture, un poème, une phrase ou un mot...Un trait de crayon rageur, une aquarelle déposée par la caresse du pinceau....

L'art thérapie est comme ce voyageur de l'imaginaire déposant dans la consigne du souvenir, un bagage trop lourd, un fardeau inutile s'abandonnant à la poussière du temps.

Notre atelier visera à libérer vos ressentis de souffrance au travail.
La Réalité de cette souffrance est parfois si difficile à raconter qu'il nous faut en passer par « autre chose »... : l'expression artistique.

Ni excellence technique ni chef d'œuvre ne sont désirés, seule l'expression du vécu souffrant au travail compte.
Abstrait, réaliste ou minimaliste, cette expression vous appartient. Le groupe pourra partager ses ressentis.

A la fin de l'atelier, nous exprimerons ce que nous en avons pensé, qu'en avons-nous appris....à quoi cela nous servira t-il ?

TYPE D'ATELIER

ANIMATION

Participation active :
Chacun est acteur

Intelligence collective :

Le groupe est la ressource

DIMENSIONS TRAVAILLEES

Au niveau émotionnel :

Avoir pu exprimer des émotions (ou simplement être présent sans obligation)

Développement de son pouvoir d'agir :

Se sentir acteur plutôt que passif

Renforcer l'estime et la confiance en soi

Objectifs cognitifs et de compréhension de soi
Mieux comprendre ce qui se vit intérieurement

PRIX

40€ par heure