
ART-THERAPIE

Et si l'Art était aussi bon pour mon corps que pour ma tête ? On utilise souvent en parlant de l'Art des qualificatifs qui permettent de s'exprimer, d'extérioriser ses pulsions, de symboliser ses idées...

Et si l'on regardait une autre voie : celle de l'implication de notre corps dans cette activité d'expression, celle de notre physiologie.

L'IMPLICATION GLOBALE DE NOTRE ÊTRE

Au-delà de nos connaissances, de nos compétences mnésiques, de notre imagination et de notre créativité, notre corps entre en jeu de manière fondamentale dans l'activité artistique ce qui permet une implication globale de notre être : physique, émotionnelle, affective, mentale, sociale et spirituelle.



LE CORPS : INTERFACE DU MONDE

C'est par notre corps que nous nous ouvrons au monde extérieur grâce à nos sens, et grâce à notre motricité nous pouvons nous déplacer et interagir avec lui. Nous apprenons parce que nous voyons, nous sentons, nous goûtons, nous touchons, etc. Pas de connaissance sans passer par le filtre de nos capteurs sensoriels auxquels s'ajoute le filtre de notre perception. Tout le monde se développe sur le plan biologique, c'est le fondement même de la vie..



APPRENDRE : PLASTICITÉ CÉRÉBRALE

Chaque fois que nous apprenons quelque chose, nous créons des connexions synaptiques. C'est le grand principe de la plasticité cérébrale. Quand nous intégrons une information nouvelle, cela se traduit par un influx nerveux qui circule entre nos neurones ; plus ce circuit est sollicité plus la connexion est fluide, des autoroutes neuronales se créent et mieux nous enregistrons l'information



UN SYSTÈME ACQUIS BIEN ORGANISÉ

Notre corps possède aussi son propre savoir ! Nous n'avons pas besoin de réfléchir pour respirer, réguler notre température.... Tellement de choses sont inscrites dans notre ADN. Comme le décrit si bien l'astrophysicien Hubert Reeves, nous sommes des poussières d'étoiles, des poussières qui se sont organisées en molécules d'ADN. C'est le mystère de la vie qui nous dépasse.



L'ÊTRE HUMAIN EST UN SYSTÈME ORGANISÉ COMPLEXE

L'activité artistique permet de le mettre en oeuvre dans son être et son corps pour un gain d'épanouissement.

RÉFÉRENCES

Art-thérapie : pratiques cliniques, évaluations et recherches, collectif dirigé par F. CHARDON, Ed. PUFR, 201

LE POUVOIR DE L'INTENTION

Notre corps peut même anticiper le mécanisme de la pensée. Notre corps peut ainsi réagir avant que nous ayons décidé consciemment de bouger. Notre corps anticipe notre intention, il perçoit ce qui va se produire et réagit.



LE CIRCUIT DE LA RÉCOMPENSE : LE PLAISIR

C'est par une mise en pratique concrète que nous vivons de nouvelles expériences et nos cinq sens sont en attente permanente d'informations provenant du monde extérieur. Tout ce que nous voyons, ressentons, crée un afflux d'informations dans notre cerveau. En renforçant les expériences, et par la synthèse et la sécrétion de nombreux éléments neurochimiques, on enrichit l'émergence des émotions, c'est en cela que peut s'activer le circuit de la récompense à l'origine du plaisir et de l'appréciation qualitative de nos expériences.



LA BONNE QUALITÉ EXISTENIELLE S'ACQUIÈRE

Nos fonctions cognitives permettent une analyse par la pensée et nos connaissances intellectuelles, du plaisir. Mais l'expérience sensorielle est avant tout issue de réactions biologiques en chaîne. Et si nous faisons les mêmes expériences, les mêmes gestes régulièrement, nous ancrons les réseaux neuronaux et renforçons leur activation.



LE POUVOIR ÉDUCATIF, LE POUVOIR D'ENTRAÎNEMENT DE L'ART

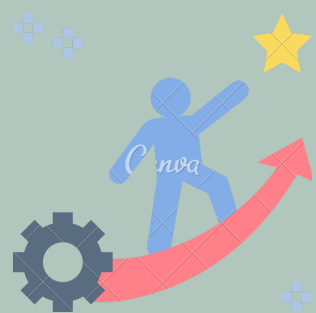
L'Art va impliquer nos sens, il s'agit du pouvoir éducatif de l'Art. L'Art va entraîner votre corps moteur, il s'agit du pouvoir d'entraînement de l'Art (observez comme il peut être difficile de ne pas bouger, taper des mains, ou marquer le rythme à l'écoute d'une musique entraînante).



L'EXPÉRIENCE CRÉE NOTRE SINGULARITÉ

Ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous faisons crée notre singularité.

Pour s'épanouir, il ne suffit pas d'avoir une connaissance mentale des choses, mais de passer par l'expérience concrète en incarnant des propositions cohérentes entre ce que l'on pense et ce que l'on vit.



L'ARTISTE SAIT

Un artiste sait exprimer la beauté, il recherche souvent ce qui est source d'émerveillement.

Il partage sa vision avec le reste du monde, et utilise son potentiel créatif.



L'ART-THÉRAPEUTE RÉVÈLE LES RESENTIS

L'art-thérapeute en art-thérapie moderne est celui qui va permettre à la personne en souffrance d'éprouver ses sensations grâce à des expériences artistiques, révéler ses ressentis pour pouvoir exprimer sa singularité et assumer sa présence au monde.

L'ART-THÉRAPEUTE PERMET L'EXPRESSION

Il ne cherche pas à former un artiste mais il permet à la personne en souffrance de s'exprimer en passant par le corps et les ressentis éprouvés. Elle peut ainsi elle aussi partager sa vision du monde.



LA PERSONNE EN ART-THÉRAPIE DEVIENT ACTRICE

La personne pose une intention propre issue de ses impressions. Elle peut la transformer en expression. La personne devient actrice dans le monde et ne se contente plus de le subir, elle active son potentiel créatif et peut s'impliquer dans ses choix de vie. C'est en passant par l'expérience ressentie, assumée, qu'elle est invitée à faire ses propres propositions et à se donner le droit d'être, d'exister pour ce qu'elle est et faire évoluer ses représentations.



LA RICHESSE DE NOS DIFFÉRENCES

Tous les types d'expressions ont le droit d'exister, chacun a le droit d'exprimer sa singularité dans le respect du cadre social. Ce qui compte ce n'est pas que tout le monde apprécie ou fasse la même chose mais la diversité de ces expressions. C'est aussi ce qui fait la richesse de notre monde.



LE SENS A NOS VIES EST DANS LE CRÉATIF

Nous participons ainsi au foisonnement créatif du vivant et cela peut donner du sens et un sens à la vie. Cela nourrit notre qualité existentielle et nous la ressentons au plus profond de nous, dans notre corps.



L'ASSOCIATION ENGAGÉE DANS L'ART-THÉRAPIE

L'association ASEH par l'art-thérapie moderne vous invite à questionner lors de conférences gratuites, d'ateliers « découvertes » et pendant ses portes ouvertes le lien entre Art et Santé, et la place du corps au cœur de la pratique artistique.



CONFÉRENCES, ATELIERS "DÉCOUVERTE", PORTES OUVERTES

L'association vous propose aussi de venir découvrir votre potentiel au travers un parcours libre, semis accompagné ou dirigé d'ateliers artistiques. Venez ressentir dans chacune de vos cellules le plaisir de l'expérience artistique partagée ! Au sommaire de cette journée, théâtre, danse, musique, chant, dessin, écriture, calligraphie,... Envie d'en savoir plus, d'explorer votre potentiel, l'association vous propose toute l'année des formations professionnelles et des stages pendant les vacances.



SUIVIS EN ART-THÉRAPIE, STAGES, FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Nous serons ravis de vous accueillir pour partager notre vision artistique et humaniste du monde, et utiliser notre potentiel créatif au service du vivant. C'est pour vous ! Inscrivez-vous

L'équipe de l'association ASEH par l'art-thérapie moderne, intervenante Catherine Perret Art-thérapeute diplômée de la faculté de médecine de Tours, formatrice 4.0.