

# L'ART C'EST

# FONDAMENTAL !



(c) [www.art-therapeute-oise.com](http://www.art-therapeute-oise.com)  
[www.coaching-art-therapie.org](http://www.coaching-art-therapie.org)

# POUR LA TÊTE :

- Expression émotionnelle
- Soulagement du stress
- Amélioration de la confiance en soi
- Développement de la créativité
- Focalisation et concentration
- Expression de soi
- Connection sociale
- Résilience
- Liberté



# Expression émotionnelle



L'art offre un moyen puissant d'exprimer ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Créer de l'art peut aider à comprendre et à gérer ses émotions, en offrant un moyen d'exprimer et de traiter les sentiments difficiles.



# *Soulagement du stress*



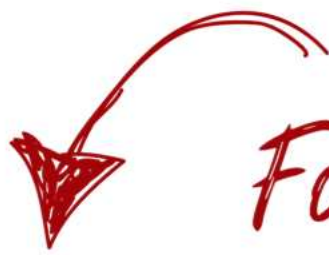
Créer de l'art peut être relaxant et aider à réduire le stress et l'anxiété.



# *Amélioration de la confiance en soi*



La création artistique permet de développer la confiance en ses propres capacités et de renforcer l'estime de soi.

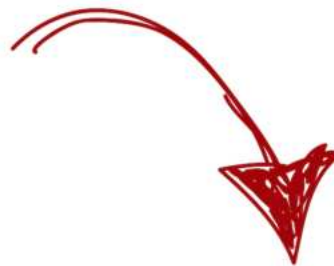


## Focalisation et concentration

Se concentrer sur une tâche artistique peut aider à améliorer la concentration et à favoriser le calme mental.



## Expression de soi



L'art offre un moyen unique de communiquer ses pensées, ses expériences et son identité de manière non verbale.

# ↙ Développement de la créativité

Pratiquer un art encourage la pensée créative et permet d'explorer de nouvelles idées et perspectives.



# L'art rend résilient ↘

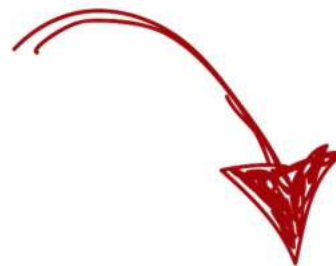
L'art peut jouer un rôle important dans le renforcement de la résilience en offrant aux individus un moyen d'exprimer leurs émotions, de trouver un sens à leurs expériences, de renforcer leur estime de soi, d'explorer leur identité et de construire des liens sociaux. Nous sommes ainsi toujours dans la recherche de solutions.

# ↙ *L'art nous donne la liberté*

L'art nous donne la liberté d'avoir une opinion et de développer nos goûts en nous exposant à une variété d'œuvres, en encourageant la réflexion personnelle, en stimulant notre sens critique, en affirmant notre identité et en favorisant les échanges d'idées avec les autres.

## *Connection sociale*

La pratique artistique tout comme l'intérêt à l'art peut être une activité sociale qui favorise les interactions positives avec les autres et renforce les liens sociaux.



# L'ART FAIT DU BIEN AU CORPS

*Dans la gestion du stress... Mais pas que !*

- Amélioration de la motricité fine
- Renforcement musculaire
- Amélioration de la coordination
- Développement de la créativité
- Stimulations sensorielles
- Réduction de la douleur
- Stimulation cérébrale
- Soulagement de la fatigue





## Amélioration de la motricité fine

La manipulation de divers matériaux artistiques, tels que les pinceaux, les crayons ou l'argile, peut aider à développer la coordination œil-main et la motricité fine.



## Amélioration de la coordination



La pratique de techniques artistiques qui exigent une coordination précise, comme la danse, la pratique d'un instrument de musique ou le dessin, peut aider à améliorer la coordination générale du corps.



## Renforcement musculaire

Certaines formes d'art, comme la sculpture, la poterie ou la danse nécessitent l'utilisation de muscles spécifiques, ce qui peut contribuer au renforcement musculaire.



## Stimulations sensorielles



La création artistique implique souvent l'utilisation de plusieurs sens, comme la vue, le toucher et l'ouïe, ce qui peut stimuler le système sensoriel. Apprécié chez les personnes âgées.



## Réduction de la douleur

Certains types d'art-thérapie, tels que la peinture ou le dessin, peuvent agir comme une distraction et aider à atténuer la douleur physique en libérant des endorphines.

S'engager dans des activités artistiques peut favoriser la relaxation musculaire, réduire la tension corporelle et soulager le stress physique.





## Stimulation cérébrale

La pratique d'un art peut stimuler l'activité cérébrale et favoriser la neuroplasticité, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cognitive et le bien-être physique.



## Soulagement de la fatigue



S'engager dans des activités artistiques plaisantes peut aider à combattre la fatigue en stimulant l'énergie créative et en favorisant une sensation de vitalité.

**ALORS ! FONDAMENTAL**

**OU PAS, L'ART ? !!!**

On en a autant besoin que le  
Français, les maths, l'histoire/géo et  
les langues !!!



Et que l'on ne  
vienne pas me  
dire le  
contraire !



# PRENDRE SON BIEN



# EN URGENCE

C'est de l'art-thérapie de groupe en visioconférence avec des ateliers, des exercices, un forum dédié, des PDF et tout et tout ! Sur 5 mois, une vraie introspection...

[www.art\\_therapeutoise.com](http://www.art_therapeutoise.com)

[www.coaching\\_art-therapie.org](http://www.coaching_art-therapie.org)



*On n'en aura plus à  
l'école ? Qu'à cela ne  
tienne, il n'est jamais trop  
tard !*

*L'art, c'est fondamental !*

Le 21 avril 2024

de 9h à 12h

JOIE !



Je vous propose une séance d'art-thérapie de groupe à mon atelier ou en visioconférence !

**TRAVAIL SUR LES ÉMOTIONS :  
IDENTIFIER ET EXPRIMER SES  
SENTIMENTS**



Atelier :

21 bis rue Legrand,  
60800 AUGER SAINT VINCENT

Zoom :

vous recevrez les codes par mail  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE