Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

Enrichir la vie des personnes seniors grâce à l'art-thérapie

MODULES ELISTAT

L'art-thérapie pour les seniors en pratique

Module 03

Modules Elistat

Module 03

Contenu

A. Applications de l'art-thérapie avec les seniors

B. Méthodes d'art-thérapie

C. Comment mettre en œuvre une session d'art-thérapie

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Résultats d'apprentissage

Les connaissances, les compétences et les aptitudes à acquérir dans le module

- Connaître et appliquer les méthodes et processus de l'art-thérapie (dessin, arts visuels, écriture, poème, musique, danse, théâtre)
- Conduire des séances d'art-thérapie en fonction des besoins et des exigences des participants seniors

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Sujet principal du module

A. Les bienfaits de l'art-thérapie pour les seniors
B. Méthodes d'art-thérapie : Dessin, peinture, arts visuels, danse/mouvement, musique, théâtre
C. Exercices d'art-thérapie avec les seniors
D. Comment mettre en œuvre une séance d'art-thérapie spécifique

Matériel et documents du module

Manuel de cours
Guide du tuteur et Curriculum
Film et outils visuels

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A. Applications de l'art-thérapie

Comment l'art peut contribuer à la santé mentale des individus?

A. L'art-thérapie pour les seniors

B. Avantages

C. Approches

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A. Art-thérapie pour les seniors (1)

L'art peut avoir un effet positif sur les individus en induisant une **guérison** à la fois psychologique et physiologique.

- L'exercice de la créativité est liée au **bien être** et à une meilleure **qualité de vie**
- Elle réduit la dépression, l'anxiété et les symptômes des maladies chroniques

A. Art-thérapie pour les seniors (2)

- Chez les seniors (et les patients Alzeihmer et Parkinson) , la pratique artistique permet au cerveau de développer une **activité compensatoire**, de s'adapter et de se restructurer. Les deux hémisphères du cerveau travaillent en tandem.
- Selon le neurologiste Bruce Miller, même si le cerveau vieillit, **les capacités créatives demeureunt intactes.**

B. Bénéfices

- Relaxation
- Auto-contrôle
- Réduit la dépression et l'anxiété
- Socialisation
- Développement du sens de l'humour
- Développement des capacités cognitives et du réseau neuronal
- Stimulation sensorielle
- Renforcement de l'identité
- Estime de soi
- Spiritualité
- Réduit l'ennui
- Expression du soi
- Communication

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

C. Approches

Il y a deux utilisations de l’art en combinaison avec la thérapie

1. L’ART EN TANT QUE THERAPIE

Les artistes, les éducateurs et les professionnels de la santé intègrent généralement l'art en tant que première approche. Ils mettent l'accent sur la **valeur du processus créatif** lui-même et aident les individus à exploiter et à exprimer leur imagination et leur créativité.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

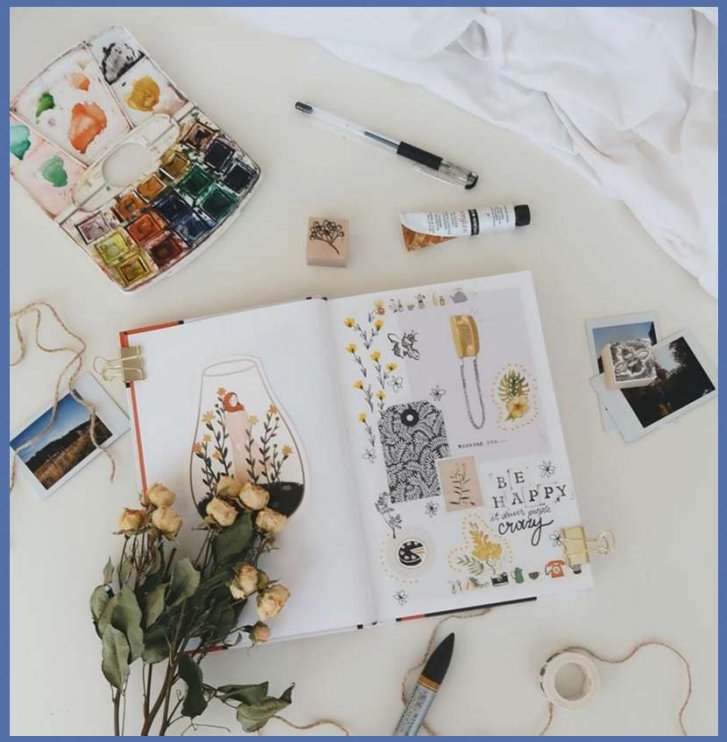
C. Approches

2. L’ART DANS LA THERAPIE

L'art en thérapie intègre l'art et la psychologie clinique. Cette méthode, employée par un art-thérapeute expérimenté, utilise des activités artistiques thérapeutiques pour atteindre des objectifs thérapeutiques spécifiques.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

B. Méthodes d’art thérapie



Techniques utilisées

A. Dessin

B. Painture

C. Arts Visuels

D. Dance/Mouvement

E. Musique

F. Théâtre

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A. THERAPIE PAR LE DESSIN (1)

La thérapie par le dessin permet à l'individu de communiquer ses pensées, sentiments, problèmes, espoirs, rêves et désirs. Elle est utilisée comme un moyen d'exprimer des **éléments conscients et inconscients.**

Format: Les individus peuvent utiliser des figures, des lignes, des couleurs, des formes, des abstractions ou du réalisme.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A. THERAPIE PAR LE DESSIN (2)

Matériel: papier, crayons, pastels et crayons de couleur.

Conseils: Les seniors préfèrent généralement avoir une structure à suivre, car cela les aide à démarrer et à aborder la créativité.

Il est également important de donner à l'individu du temps pendant la séance pour discuter de l'œuvre, l'observer et l'analyser, éventuellement pour une interaction de groupe.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LES BENEFICES DU DESSIN POUR LES SENIORS (1)

En vieillissant, le contrôle des muscles des bras et des mains et la coordination peuvent être affectés. Une activité telle que le dessin constitue un excellent moyen de contrecarrer ce problème.

La thérapie par le dessin est amusante et relaxante et peut être pratiquée dans le confort de son domicile ou dans un cadre social.

LES BENEFICES DU DESSIN POUR LES SENIORS (2)

Concernant les seniors spécifiquement:

- Des études ont montré que l'art, en particulier le dessin, peut **réduire de 73 % le risque de développer des signes précoces de démence.**
- Réaliser un dessin peut également donner un s**entiment d'accomplissement** et augmenter **l'estime de soi.**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

B. LA THERAPIE PAR LA PEINTURE (1)

La thérapie par la peinture est particulièrement utile pour les personnes qui ont besoin de travailler la rigidité et de la structure, et de **gagner en souplesse**. La peinture permet la spontanéité et la liberté, donnant aux personnes **la possibilité d'expérimenter la couleur, le style et le mouvement.**

B. LA THERAPIE PAR LA PEINTURE (2)

- En général, l'**aquarelle** est privilégiée car il est plus facile de contrôler la lumière et la texture, simplement en ajoutant plus ou moins d'eau au mélange.
- Une autre façon intéressante de peindre est la **peinture au doigt**. Cette méthode est généralement accompagnée de musique et permet à l'individu de s'exprimer par le mouvement.
- **D'autres méthodes** sont : la peinture à l'éponge ; la peinture avec un mini-rouleau ; la peinture en soufflant dans une paille ; la peinture au marbre

Il est préférable de ne pas utiliser de peintures toxiques et non lavables.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LES BENEFICES DE LA PEINTURE POUR LES SENIORS (1)

- Une activité régulière et ciblée peut avoir **des effets gratifiants** pour les seniors vivant avec une perte de mémoire.
- Pour les seniors dont la mobilité est limitée ou qui ont des problèmes de mouvement, le fait d'entrer en contact avec la toile, de bouger le pinceau et de manipuler la peinture peut constituer une **activité lente, facile et à faible impact** qui aide à garder les articulations souples et les muscles fermes, favorisant ainsi la **motricité fine et la dextérité.**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

LES BENEFICES DE LA PEINTURE POUR LES SENIORS (2)

- Pour les seniors souffrant d'arthrite, on peut noter une **amélioration de la douleur et de l'enflure** au niveau du poignet, de la main et des doigts.
- Pour les seniors qui peuvent se tenir debout devant le chevalet, les muscles des jambes et du torse sont mobilisés **favorisant l'équilibre et prévenant les chutes**.
- Bénéfices émotionnels, prévention de la solitude et de l'isolation.

Même pour les personnes âgées, qui ont **du mal à s'adapter** et à vivre dans un monde qui change de celui dans lequel elles ont grandi et se sont épanouies, la peinture peut offrir un autre avantage. En puisant dans leur subconscient et en utilisant l'art pour exprimer leurs sentiments sur la toile, les personnes âgées peuvent **améliorer leurs capacités de communication** et se donner un sujet de discussion, entamer une conversation ou **créer un cadeau ou un souvenir** que leur famille pourra chérir et conserver.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

C. ART THERAPIE VISUELLE (ATV)

L'art-thérapie visuelle (VAT) est un processus thérapeutique qui repose **sur l'expression créative spontanée ou provoquée.** Elle implique l'utilisation de divers matériaux et techniques artistiques tels que la sculpture, le modelage (argile ou matériaux de substitution), le collage, etc.

Parmi les différents types de VAT, les plus populaires sont **le collage et l'argile.**

Les travaux de collage permettent aux personnes de se sentir libres de s'exprimer grâce à **l'utilisation d'une variété de ressources et de matériaux**, tels que le papier, le tissu, les photos de magazines, les images, les formes en mousse, le bois, etc.

Le travail de l'argile favorise l'expression de l'humeur et des sentiments et permet à l’individu **d'expérimenter la texture et le toucher** en moulant, façonnant et manipulant l'argile. Ces mouvements permettent de réduire le stress et l'anxiété. Les formes les plus courantes données à l'argile sont les pots, les plateaux, les personnages, les animaux, les dessins abstraits, les sculptures familiales et les masques.

BENEFICES DES ARTS VISUELS POUR LES SENIORS

Grâce au langage non verbal, les arts visuels permettent aux individus d'exprimer leurs émotions et de se concentrer sur leur façon de travailler et de créer.

Les collages are non-threatening ways of representing thoughts, concerns, feelings and attitudes. Everything about the collage can express these latters: the symbols used, the organization of the various things, their distance, etc.

L'argile donne à la personne l'occasion de travailler en trois dimensions, en voyant les choses sous plusieurs angles. En outre, en modelant l'argile, la personne peut modeler ses comportements, ses attitudes et l'image qu'il/elle a de lui/elle-même. Il/elle gagne en perspicacité et développent de nouvelles méthodes pour résoudre les problèmes.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

D. DANSE/THERAPIE DU MOUVEMENT (DTM)

La danse-thérapie de mouvement (DMT) est une forme de psychothérapie et d'art-thérapie. Elle se définit **comme l'utilisation psychothérapeutique du mouvement** pour favoriser l'intégration émotionnelle, sociale, cognitive et physique de l'individu.

Selon les besoins, les interventions DMT peuvent durer de quelques semaines à plusieurs années et peuvent être utilisées dans le cadre de séances de thérapie individuelle, de couple ou de groupe. **Le plaisir est un besoin fondamental souvent ignoré et négligé chez les personnes âgées**.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

D. DANSE/THERAPIE DU MOUVEMENT (DTM)

La danse constitue ce que le neuroscientifique John Krakauer appelle un "double jeu de plaisir" : la musique et le mouvement stimulent tous deux les centres de récompense du cerveau, augmentant ainsi le nombre de centres de plaisir activés. Krakauer attribue également le plaisir de la danse aux processus neuronaux de réflexion, d'harmonisation et d'expérience sociale partagée.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA THÉRAPIE PAR LA DANSE/LE MOUVEMENT POUR LES SENIORS

La DMT est idéale pour le traitement de la démence. En effet, par le mouvement, notre corps libère des substances chimiques appelées endorphines qui nous aident à soulager la douleur, le stress et produisent un sentiment d'euphorie. En plus d'améliorer l'humeur, le DMT aide également l'individu à communiquer. Sur le plan physique, les exercices basés sur la danse peuvent améliorer la force, l'endurance, la mécanique corporelle et réduire considérablement le risque de chute chez les personnes âgées.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

E. MUSICOTHERAPHIE

La musicothérapie est une thérapie dans laquelle **la musique est utilisée pour répondre aux besoins physiques, émotionnels, cognitifs et sociaux** des individus, des jeunes enfants aux adultes âgés.

Les interventions musicales peuvent être de **différents types** : écoute de musique vivante ou enregistrée, participation au chant ou à la pratique d'instruments, écriture de chansons, combinaison de la musique et du mouvement/de la danse, discussion sur la musique, etc.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

E. MUSICOTHERAPHIE

Pendant une séance de musicothérapie, les individus peuvent être laissés **libres de s'exprimer** avec la musique ou être **dirigés p**ar le thérapeute. Quoi qu'il en soit, elle a plusieurs effets bénéfiques sur les personnes âgées, même celles souffrant de démence ou d'Alzheimer.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA MUSICOTHERAPIE POUR LES SENIORS (1)

- Améliorer la mémoire et la concentration. La musicothérapie pour les personnes âgées implique la mémorisation de mots, de motifs, de rythmes et d'instructions.
- Calmer l'agitation chez les seniors atteints de démence. Certains rythmes ralentissent le rythme cardiaque et diminue le niveau de cortisol, l'hormone du stress.
- Aider contre la dépression et le stress.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA MUSICOTHERAPIE POUR LES SENIORS (2)

- Augmenter le mouvement et l'exercice. Certaines activités de musicothérapie incluent le mouvement, qui peut aller du battement des mains au mouvement des bras et des jambes, en passant par des instruments de toutes formes et de tous sons. Souvent, ceux qui écoutent de la musique se mettent naturellement à se balancer, à bouger en rythme ou à danser.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA MUSICOTHERAPIE POUR LES SENIORS (3)

- **Améliore les capacités de communication.** La musicothérapie contribue à ralentir le déclin des compétences linguistiques. Les personnes qui ne sont plus capables de s'exprimer verbalement peuvent communiquer leurs sentiments en fredonnant ou en bougeant leurs mains.

- **Aide à la socialisation.** De nombreuses personnes âgées, notamment celles atteintes de démence, d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs, souffrent d'une grave anxiété sociale, qui génère à son tour peur et agitation. La musicothérapie peut les aider à surmonter cette peur, leur permettre de se détendre et de profiter de la compagnie des autres..

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

F. DRAMATHERAPIE

La dramathérapie est l'une des thérapies par les arts créatifs (TAC). Il s'agit d'une **modalité de psychothérapie active et expérientielle** qui implique l'utilisation intentionnelle et systématique du **théâtre** comme moyen principal pour atteindre le développement et la transformation psychologiques dans une relation psychothérapeutique.

Lors des séances de thérapie par le théâtre, les personnes **explorent leurs expériences de vie en profondeur** par le biais de techniques de mise en scène, de fantaisie et d'imagination, afin d'entrer dans la peau d'un personnage et de raconter une histoire à partir de ce rôle.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA DRAMATHERAPIE POUR LES SENIORS (1)

- Réduction du sentiment d'isolement ;
- Développement des capacités de résolution de problèmes
- Capacité d'exprimer ses sentiments et d'avoir de meilleures relations avec les autres
- Compréhension de soi et de ses expériences ;
- Amélioration de l'estime de soi et de la valeur personnelle ;
- Développement de meilleures capacités d'adaptation.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BENEFICES DE LA DRAMATHERAPIE POUR LES SENIORS (2)

Grâce à la thérapie par le théâtre, on a la possibilité de raconter son histoire et de la modifier, ainsi que d'envisager les problèmes sous un angle différent, d'exprimer ses émotions ou de gérer les émotions liées à certains souvenirs ou à des situations en cours.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

C. Comment organiser une séance d'art thérapie

Le guide de la session d'art thérapie

A. Plan de la séance
B. Brise-Glace
C. Thérapie par le dessin
D. Thérapie par la peinture
E. Thérapie par les arts visuels
F. Danse/thérapie par le mouvement
G. Musicothérapie
H. Dramathérapie

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUIDE DES SÉANCES D'ART-THÉRAPIE (1)

Dans la plupart des cas, les séances d'art-thérapie ne suivent pas une structure fixe : les besoins et les objectifs des participants changent toujours et une approche flexible de la thérapie est importante.

Les sessions doivent être intéressantes et engageantes pour les participants, et également fournir une perspective préparée par le thérapeute à la suite d'un processus de traitement

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUIDE DES SÉANCES D'ART-THÉRAPIE (2)

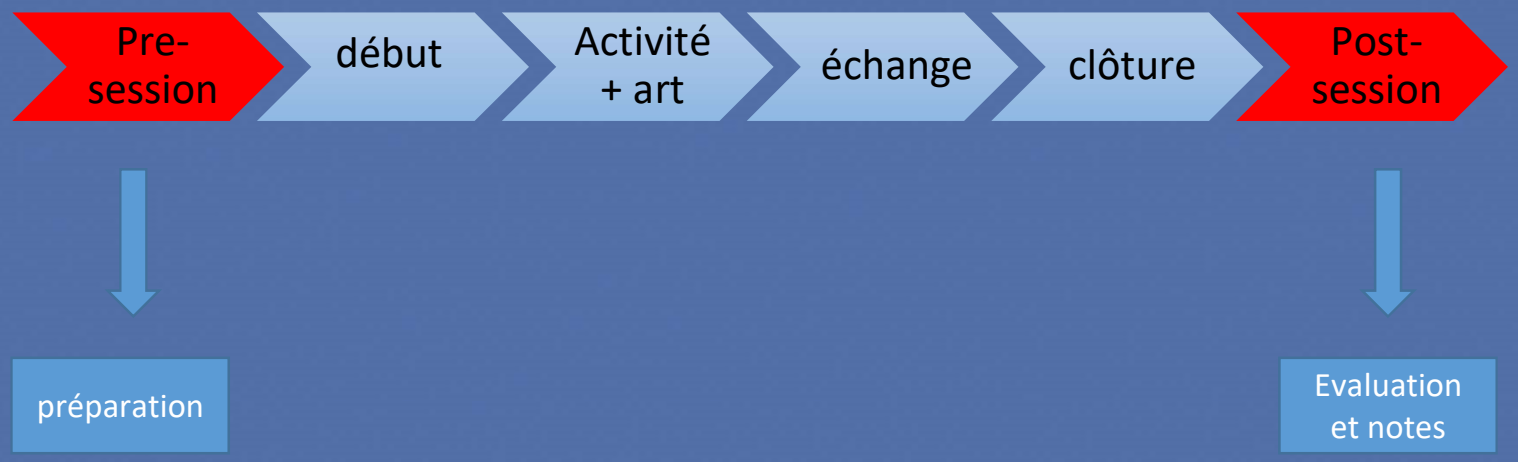
Diverses recherche scientifiques ont permis de créer des repères pour le traitement de divers problèmes et différentes techniques et activités ont été développées pour obtenir le meilleur résultat.

- **DUREE**:

Une séance d'art-thérapie dure généralement entre 50 minutes et une heure (les séances de groupe sont plus longues)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

GUIDE DES SÉANCES D'ART-THÉRAPIE (RAPPEL MODULE 2)



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PLAN D'ART-THÉRAPIE

Chaque individu et chaque groupe nécessitent **des approches créatives différentes**. Il n'y a pas de manière unique d'animer un groupe d'art-thérapie. Le practicien le plus efficace est celui qui fonde son approche sur **le diagnostic, les besoins et l'état psychologique** de la personne concernée.

- Le praticien doit évaluer quels projets, techniques et matériaux sont adaptés aux personnes avec lesquelles il travaille, individuellement ou en groupe.

- L'utilisation d'un large éventail de techniques permet de garder les participants impliqués.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

DEBUT DE LA SEANCE

Présentez **votre rôle** et votre **approche de l'art-thérapie** en donnant aux participants un aperçu du processus de traitement à venir.

Pour créer un environnement **détendu et motivant**, il est recommandé de commencer la séance par des ACTIVITES BRISE GLACE : ils durent généralement 5 à 10 minutes et aident les participants à se familiariser avec l'expression créative.

Les participants doivent **avoir le temps** de s'installer, de se détendre, de reprendre leur souffle, de socialiser et de se rencontrer..

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE DE BRISE-GLACE

Nom de l'activité
Sourriez

Matériel
Papier à dessin, pastels, crayons de couleur, marqueurs.

Procédure
Demandez aux participants de dessiner la première personne, le premier lieu ou la première chose qu'ils ont vu dans la journée et qui les a fait sourire.

Discussion/objectif
Il s'agit de valoriser les aspects positifs de la vie. Encouragez les participants à exprimer leurs sentiments en observant ce qu'ils ont dessiné. Les principaux objectifs sont les suivants : apprendre à apprécier la beauté et la bonté de la nature et des gens ; utiliser l'appréciation comme mécanisme d'adaptation.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ACTIVITE ARTISTIQUE

En ayant une idée claire des problèmes et des objectifs des participants, le thérapeute peut avoir une indication d'une activité artistique qui pourrait leur être bénéfique.

Lorsqu'une personne fait de l'art, une partie importante du rôle du thérapeute est d'observer : répondre à toute question que la personne pourrait avoir, en essayant d'être non directif.

Il est important de déterminer dans quelle mesure les participants sont à l'aise avec l'art et de discuter d'une éventuelle résistance afin de mettre l'accent sur le processus de création plutôt que sur l'achèvement d'une œuvre d'art.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE THÉRAPIE PAR LE DESSIN

Nom de l'activité
Un bref aperçu des décennies de ma vie

Matériel
Papier, pastels, crayons de couleur, marqueurs, livret.

Procédure
Les participants reçoivent un livret agrafé (fabriqué à partir de papier A4) dans lequel les décennies de 1930 à 2020 sont imprimées sur chaque page. Les décennies incluses dépendent de l'âge moyen des personnes. Elles sont invitées à dessiner des symboles, des personnes, des lieux et des objets représentatifs de leur vie au cours de chaque décennie.

Discussion/Objectif
La discussion porte sur les événements importants de la vie et l'exploration des expériences positives et négatives. La conversation peut se concentrer sur la manière d'utiliser les forces et les expériences passées pour mieux faire face aux défis présents et futurs. Les principaux objectifs sont : le renforcement de l'identité, l'amélioration de l'estime de soi et l'évaluation réaliste des réalisations.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE THÉRAPIE PAR LA PEINTURE

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Nom de l'activité
Peindre les émotions

Matériel
Pinceaux, peinture, palette de peinture, papier à peindre

Procédure
Après avoir donné à la personne le matériel nécessaire, demandez-lui de peindre ce qu'il/elle ressent à ce moment-là. Vous pouvez accompagner ce moment d'une mélodie relaxante ou d'une musique qui plaît à la personne.Une fois qu'il/elle a terminé ses peintures, interrogez-le/la sur leur signification et faites-le/la parler de ses émotions à ce moment-là.

Discussion/Objectif
La discussion porte sur la signification de l'œuvre d'art, les émotions exprimées et l'origine de ces émotions. La conversation peut se concentrer sur le lien entre les couleurs choisies et l'émotion qu'elles expriment. Les principaux objectifs sont les suivants : développer la créativité et la concentration et donner vie à ses émotions.

EXEMPLE D'ACTIVITÉ D'ART-THÉRAPIE VISUELLE

Nom de l'activité
Phases de la vie

Matériel
Magazines, ciseaux, colle, marqueurs, papier.

Procédure
Suggérez aux participants de trouver dans divers magazines des photos qui représentent des étapes de leur vie et demandez-leur de coller les photos sur une feuille de papier de la manière qui leur convient.

Discussion/Objectif
La discussion se concentre sur la manière dont le passé d'une personne affecte ses attitudes, ses croyances et ses circonstances actuelles. Les principaux objectifs sont d'accroître l'estime de soi et la conscience de soi en évoquant les expériences, les réalisations et les points forts du passé.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE D'ACTIVITÉ D'ART-THÉRAPIE VISUELLE

Nom de l'activité
Animation en argile: comédie

Matériel
Argile et outils de travail de l'argile

Procédure
Demandez aux participants de créer une figurine en argile et de réfléchir à une histoire humoristique qu'ils pourraient raconter en déplaçant les parties de la figurine de différentes manières.

Discussion/Objectif
La discussion porte sur ce qui fait rire les personnes concernées. Encouragez les clients à explorer ce qu'ils ressentent en riant et en faisant rire les autres (si l'activité est réalisée avec un groupe de patients). Explorez l'humour de la figure créée, la façon dont elle a été animée et l'histoire racontée. L'objectif est de profiter des bienfaits thérapeutiques du rire, tels que l'amélioration de l'humeur, la diminution du stress, la baisse de la tension artérielle, l'augmentation de la socialisation, etc.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE DANSE/THÉRAPIE DU MOUVEMENT

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Nom de l'activité
Comment ça nous fait bouger

Matériel
Musique de fond

Procédure
Les participants sont répartis dans la salle. L'animateur leur demande de commencer à bouger et à danser librement. Il leur demande ensuite de bouger comme ils le feraient s'ils éprouvaient un certain sentiment ou une certaine situation (par exemple, "imaginez que vous êtes maintenant très en colère" ou "vous venez de rencontrer une personne dont vous êtes amoureux", etc.) Pendant que tout le monde danse, l'animateur peut demander aux participants de choisir l'un des mouvements qu'ils ont fait et de commencer à le répéter comme ils le souhaitent en suivant un certain rythme. Après avoir suffisamment exploré un scénario, ils peuvent en explorer un autre.

Discussion/Objectif
La discussion porte sur le choix de chaque mouvement pour exprimer un certain sentiment. L'objectif principal est de développer la conscience émotionnelle, l'empathie, l'imagination et la créativité.

EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE MUSICOTHÉRAPIE

Nom de l'activité
La bande originale de votre vie

Matériel
Papier et stylo, musique.

Procédure
Demandez aux participants de créer une bande-son, en choisissant une chanson qui représente leur passé, leur présent et leur avenir, ainsi que deux chansons qu'ils aiment vraiment. Demandez-leur ensuite de donner un titre à la bande-son et de dessiner une couverture. Pendant la séance, vous pouvez mettre de la musique en fond sonore.

Discussion/Objectif
La discussion porte sur le choix de chaque chanson, la façon dont elle les fait se sentir et le souvenir auquel elle est liée. Les principaux objectifs sont de développer la conscience émotionnelle, de développer la mémoire et la créativité et d'exprimer des sentiments.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EXEMPLE D'ACTIVITÉ DE DRAMATHÉRAPIE

Nom de l'activité
Qu'y a-t-il dans un nom ?

Matériel
Papier et crayons

Procédure
Demandez aux participants de s'asseoir seuls dans la pièce avec du matériel d'écriture. Demandez-leur de dresser une liste de tous les noms dont ils se souviennent et qui leur ont été donnés au cours de leur vie, y compris les noms de jeune fille, les surnoms, les noms de rôle, les noms spéciaux donnés par une personne particulière, etc. Demandez-leur ensuite d'ajouter un signe (+) ou (-) aux noms qui ont une connotation positive ou négative et d'en choisir un en particulier sur lequel se concentrer. Sa signification sera cachée et il ne leur sera pas demandé de révéler quoi que ce soit sur l'histoire réelle de ce nom. Demandez ensuite aux personnes d'écrire au verso de la page le nom qu'ils ont choisi, et d'imaginer que ce nom est un mot dans une autre langue (pas nécessairement une langue connue ou existante).

Discussion/Objectif
L'objectif principal est d'explorer les émotions cachées liées à sa biographie d'un point de vue nouveau tout en développant l'imagination et la créativité.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

TRAITEMENT DE L’ART (1)

Il est important d'expliquer que le traitement de l'activité artistique ne consiste pas à interpréter la signification des images ou des résultats mais à discuter de l'expérience de l’individu pendant l'activité :

- Les pensées qui leur sont venues à l'esprit
- Les émotions qu'ils ont ressenties
- Si les fournitures artistiques ont créé des problèmes
- Si l'œuvre d'art qu'ils ont créée représente un souvenir ou s'il s'agit d'une narration sur une expérience de vie passée.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

TRAITEMENT DE L’ART (2)

Il est important de noter que les personnes sont souvent critiques et font des commentaires négatifs sur leur travail artistique, il est donc important de rappeler le but de l'activité, en évitant que l'autocritique n'ait un impact sur leur estime de soi.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

CONCLUSION (RAPPEL MODULE 2)

La dernière partie de la séance d'art-thérapie donne l'occasion :

- résumer tout point clé de la session
- inviter les participants à faire part de leurs réflexions ou de tout ce qu'ils ont pu apprendre au cours de la session
- discuter de l'option d'une activité à faire à la maison (le cas échéant)
- demander des commentaires sur l'activité artistique expérimentée
- planifier la prochaine session (si nécessaire).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

REFERENCES

- How to begin and end an art therapy session effectively - https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-session-guide/
- Susan I. Bulchter, Art therapy Techniques and Application
- https://www.casadeglietruschi.it/news/arteterapia-e-anziani-larte-del-benessere/
- https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full
- https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html
- https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789
- National Endowment for the arts, The arts and aging, building the science, National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013
- https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/
- Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin, “This is living”, Oxford Institute of Ageing, University of Oxford
- Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani, Le immagini raccontano, 2011
- Nuove Arti terapie, N. 18/2011
- Barbara Began, Expressive Arts, Aging, Alzheimer’s, and Parkinson’s

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union