



Erasmus+



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

Mars, 2022



T.C. ANKARA VALİLİĞİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
İL MÜDÜRLÜĞÜ



A propos du projet

Nom du Projet	Enrichir la vie des seniors grâce à l'art-thérapie
Acronyme du Projet	ELISTAT
Numéro du Projet	2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

A propos de ce document

Titre	PROGRAMME
Public ciblé	Partenaires du projet, seniors, formateurs et parties prenantes
Auteur	Université de Karabük
Version	1.00
Date de Publication	
Contributeurs	<ul style="list-style-type: none">- Ankara Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü,- Inspira Eğitim Bilişim Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.- Sinergia Società Cooperativa Sociale- Asociația de Terapie Familială și de Cuplu Timisoara- Association E-Seniors: Initiation des Seniors aux Ntic- União das Freguesias de Gondomar (Scosme) Valbom e Jovim



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



CONTENU

Module 1 : ART ET ART-THERAPIE	1
Module 2 : ART-THERAPIE POUR LES SENIORS	4
Module 3 : L'ART-THERAPIE POUR LES SENIORS EN PRATIQUE.....	5
Module 4 : APPLICATIONS SPECIFIQUES DE L'ART-THERAPIE	10

MODULE - 1

ART ET ART-THERAPIE

1- Objectifs Pédagogiques du Module

Objectifs pédagogiques : Connaissances, Aptitudes et Compétences		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>Les apprenants connaîtront :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ce qu'est l'art, - les principaux mouvements artistiques - ce qu'est l'art-thérapie, - ce que sont les psychothérapies par l'art, - comment l'art peut être utilisée à des fins thérapeutiques, - comment l'art contribue à la guérison, - comment l'art affecte le bien-être, - ce que sont les art-thérapies méditatives, - quels sont les supports généralement utilisés en art-thérapie. 	<p>Les apprenants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - décrire les psychothérapies artistiques, - expliquer comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques, - expliquer comment l'art contribue à la guérison, - expliquer comment l'art affecte le bien-être, - décrire les thérapies artistiques méditatives. 	<p>Les apprenants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre en pratique toutes les connaissances théoriques sur l'art et l'art-thérapie, dans un contexte pratique d'art-thérapie.

2- Structure du module

No.	THEMES/ SOUS- THEMATIQUES	CONTENU	METHODES/ ACTIVITES		OUTILS, MATERIEL		DUREE	
			PRESENTIEL (PRS)	EN LIGNE (ENL)	PRESENTIEL (PRS)	EN LIGNE (ENL)	P R S	ENL
1	Introduction à l'art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que l'art ? - Quels sont les principaux mouvements artistiques ? - Qu'est-ce que l'art-thérapie ? - Les psychothérapies par l'art 	<ul style="list-style-type: none"> - Expression, - Réponse à la question, - Analyse ou étude de cas, - Démonstration, - Jeu de rôle, - Simulation, - Diagrammes, - Présentation, - Illustration 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation, - Discussion, - Apprentissage par vidéo, - Autres lectures 	<ul style="list-style-type: none"> - Programme en format PDF - Présentation PowerPoint - Feuilles de travail, - Photographies pour les exercices - Ordinateur portable, vidéoprojecteur et écran de projection, - Tableau d'écriture/ tableau à feuilles mobiles 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentations PowerPoint avec ou sans voix off - Forums et forums de discussion 	8	8
2	Le pouvoir de guérison de l'art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Processus thérapeutique et art - La contribution de l'art à la guérison - Le bien-être et l'art - La méditation et l'art 					8	8
3	Supports utilisés en art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Informations générales sur le matériel - Informations sur les supports utilisés dans le programme 					8	8
TOTAL							24	24

3- Résumé du contenu et des activités d'apprentissage

Le contenu et les activités d'apprentissage à réaliser dans le cadre du module sont résumés dans les rubriques suivantes.

3.1- Introduction à l'art-thérapie : L'art-thérapie utilise l'art comme moyen d'expression personnelle pour communiquer des sentiments, plutôt que de viser des productions esthétiquement agréables jugées selon des normes de référence externes. Ce moyen d'expression est accessible à tous, et pas seulement aux personnes douées sur le plan artistique. Il existe de nombreuses définitions de l'art-thérapie ; en voici une basée sur le travail dans un cadre thérapeutique : L'art-thérapie implique l'utilisation de différents supports artistiques par lesquels un individu peut s'exprimer et travailler sur les questions et les préoccupations qui l'ont amené à suivre une thérapie. Le thérapeute et le participant sont partenaires pour essayer de comprendre le processus artistique intégré au processus de la session. (Case et Dalley 1992 : 1) Il s'agit d'une définition plus large qui inclut toutes les thérapies artistiques et d'autres contextes : Le point commun de toutes les thérapies artistiques est l'accent mis sur la communication non verbale et les processus créatifs, ainsi que la facilitation d'un environnement de confiance et de sécurité dans lequel les personnes peuvent reconnaître et exprimer des émotions fortes. (Payne 1993 : xi)

3.2- Le pouvoir de guérison de l'art-thérapie : Le titre d'un documentaire récent, I Remember Better When I Paint, résume les conclusions d'un nombre croissant de recherches sur les effets cognitifs de la création artistique. Le film montre comment le dessin et la peinture stimulent les souvenirs chez les personnes atteintes de démence et leur permettent de se reconnecter au monde. Les personnes atteintes de démence ne sont pas les seules à en bénéficier. Des études ont montré que s'exprimer à travers l'art peut également aider les personnes souffrant de dépression, d'anxiété ou de cancer. L'expression artistique a été associée à une amélioration de la mémoire, du raisonnement et de la résilience chez les personnes âgées en bonne santé. (École de médecine de Harvard, The Healing Power of Art, 01.04.2022, <https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-healing-power-of-art>)

3.3- Matériel utilisé en art-thérapie : Le choix de techniques et de supports artistiques et artisanaux appropriés est une partie essentielle de la compétence professionnelle du facilitateur. Il est plus commode de choisir une technique avec laquelle le facilitateur se sent en sécurité. Certaines personnes âgées maîtrisent très bien l'artisanat et elles peuvent avoir de grandes attentes quant à l'habileté du facilitateur. Celui-ci doit donc être prêt à démontrer son niveau d'expertise et à répondre aux questions des participants. Si vous ne connaissez pas une question, il est préférable de le reconnaître et d'honorer l'expertise des participants. Une bonne connaissance des techniques de médiation artistique permet également de réagir avec souplesse aux différentes circonstances et de s'adapter aux besoins des participants ayant des capacités diverses dans des contextes différents. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H. , Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings).

4. Outils d'évaluation

Outils pour mesurer les connaissances, les aptitudes et les compétences dans le cadre des objectifs pédagogiques.			
Connaissances, Aptitudes et Compétences		Outils d'Evaluation	
		PRESENTIEL	EN LIGNE
Connaissances	Les apprenants connaîtront : - ce qu'est l'art, - les principaux mouvements artistiques - ce qu'est l'art-thérapie - quels sont les psychothérapies par l'art, - comment l'art peut être utilisée à des fins thérapeutiques, - comment l'art contribue à la guérison, - comment l'art affecte le bien-être - ce que sont les art-thérapies méditatives, - quels sont les supports généralement utilisés en art-thérapie	- Etudes de cas - Synthèses de concepts - Questions ouvertes - Questions courtes	- QCM (questions à choix multiples) - Vrai ou Faux
	Les apprenants seront en mesure de : - décrire les psychothérapies artistiques, - expliquer comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques, - expliquer comment l'art contribue à la guérison, - expliquer comment l'art affecte le bien-être - Décrire les thérapies artistiques méditatives,	- Tests de performance (Checklists de compétences) - Etudes de cas - Observation	- QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation
	Les apprenants seront capables de : mettre en pratique toutes les connaissances théoriques sur l'art et l'art-thérapie, dans un contexte pratique d'art-thérapie.	- Observation - Tests de performance (Checklists de compétences) - Auto-évaluation	- QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation

MODULE - 2

ART-THERAPIE POUR LES SENIORS

1- Objectifs Pédagogiques du Module

Objectifs pédagogiques : Connaissances, aptitudes et compétences		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>Les apprenants connaîtront :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les profils et les besoins des participants seniors - comment communiquer avec les seniors pendant les activités d'art-thérapie - comment organiser la salle/le lieu de travail pour les activités d'art-thérapie individuelles, - comment organiser la salle/le lieu de travail pour des activités d'art-thérapie en groupe, - comment planifier et mettre en œuvre une session individuelle d'art-thérapie, - comment planifier et mettre en œuvre une séance d'art-thérapie en groupe, - les compétences de gestion de groupe en art-thérapie, - les méthodes d'évaluation en art-thérapie et en psychothérapie - l'utilisation d'enquêtes générales et de méthodes d'analyse - les tests et les méthodes d'évaluation en art-thérapie - les composantes et les exigences d'une art-thérapie de qualité - comment créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées - comment prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge 	<p>Les apprenants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - communiquer avec les personnes âgées pendant les activités d'art-thérapie - organiser la salle ou le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie - organiser la salle/le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie - planifier et mettre en œuvre une séance individuelle d'art-thérapie - planifier et mettre en œuvre une séance d'art-thérapie de groupe - gérer un groupe en art-thérapie, - évaluer les résultats d'apprentissage en art-thérapie et en psychothérapie - utiliser des enquêtes générales et des méthodes d'analyse - créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées - prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge 	<p>Les apprenants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendre toutes les dispositions nécessaires, y compris l'organisation du lieu et des différentes étapes, pour réaliser des séances d'art-thérapie en fonction des besoins et des exigences des participants seniors

2- Structure du module

No.	THEMES/ SOUS- THEMATIQUES	CONTENU	METHODES/ ACTIVITES		OUTILS, MATERIEL		DUREE	
			PRESENTIEL (PRS)	EN LIGNE (ENL)	PRESENTIEL (PRS)		PLS	ENL
1	Travailler avec des seniors en art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Profil général, besoins et capacités des seniors, -Compétences en communication pour travailler avec les seniors - Créer un espace sûr pour le développement personnel des seniors, - Prévention des stéréotypes liés à l'âge dans le cadre du travail avec les seniors. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expression, - Réponse aux questions, - Analyse ou étude de cas - Démonstration - Jeu de rôle - Simulation - Diagrammes, - Présentation - Illustration 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation, - Discussion, - Apprentissage par vidéo, - Autres lectures 	<ul style="list-style-type: none"> - Curriculum en format PDF - Présentation PowerPoint - Feuilles de travail, -Photocopies pour les exercices. - Ordinateur portable, vidéoprojecteur et écran de projection, - Tableau d'écriture/ tableau à feuilles mobiles 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentations PowerPoint avec ou sans voix off - Forums de discussion - Google Drive et autres outils de collaboration similaires -des vidéos éducatives, - Autres liens de lecture 	4	4
2	Aménagement de la salle d'art-thérapie pour les pratiques individuelles et collectives	<ul style="list-style-type: none"> - Espace d'art-thérapie, - Rangement et organisation, - Atmosphère, - Accessibilité et sécurité - Règles du studio 					4	4
3	Planification d'une session d'art-thérapie pour des applications individuelles et de groupe	<ul style="list-style-type: none"> - Particularités du travail avec les seniors - Apprendre à connaître le groupe - Choisir des techniques et des supports artistiques et artisanaux appropriés - Approches et méthodes de travail 					4	4
4	Gestion de groupe en art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Mise en place du groupe - Limites du groupe et règles de base - Taille du groupe - Rôles de l'animateur - Introductions et activités brise-glace - Participation à l'œuvre d'art - Fin de la session 					4	4
5	L'évaluation en art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation psychopathologique - Analyse et utilisation des enquêtes - Techniques de tests utilisées en art-thérapie 					4	4

	TOTAL		20	20
--	-------	--	----	----

3- Résumé du contenu et des activités d'apprentissage

Le contenu et les activités d'apprentissage à réaliser dans le cadre du module sont résumés dans les rubriques suivantes.

3.1. Travailler avec des seniors en art-thérapie : Il est important de considérer la perception que l'on a des seniors. Cette perception a une profonde influence sur le processus de travail, depuis la fixation des objectifs, le choix des méthodes, la communication et le retour fait par les seniors. Nos perceptions sont basées sur nos expériences de vie directes, mais aussi déterminées par les informations secondaires que nous recevons des autres et que nous voyons dans les médias. Certaines expériences personnelles sont négatives, ce qui peut créer un sentiment d'anxiété à l'idée de travailler avec des seniors. Cependant, de nombreuses personnes âgées sont considérées comme des modèles pour les générations futures. L'expérience personnelle est toujours limitée et il est bon de remettre en question les idées préconçues qui en découlent. (Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings).

3.2 Conception de la salle d'art-thérapie pour les pratiques individuelles et de groupe : La création d'une salle d'art-thérapie fonctionnelle, accueillante et confortable fait partie intégrante de la pratique de l'art-thérapie avec les individus. Une pièce confortable mettra la personne à l'aise et favorisera un environnement dans lequel il ou elle se sentira à l'aise pour entreprendre le processus complexe de l'art-thérapie. Il est possible de créer une pièce confortable grâce aux couleurs, aux textures, aux odeurs et aux sons.

D'un point de vue fonctionnel, l'espace d'art-thérapie doit servir les objectifs de l'animateur ainsi que ceux du sujet en permettant l'accès aux produits artistiques, un nettoyage facile et un espace suffisant pour des projets complexes si nécessaire. (Art Therapy Resources, How to Set Up your Art Therapy Room, 04.04.2022, <https://arttherapyresources.com.au/art-therapy-room/>)

3.3 Planification d'une session d'art-thérapie pour des applications individuelles et de groupe : Travailler avec des personnes âgées implique de prendre en considération certains changements physiques et mentaux qui se produisent en raison du vieillissement. Certaines de ces conditions nécessitent une planification et un équipement pour soutenir les personnes âgées dans leur créativité. De nombreux résidents de maisons de retraite souffrent par exemple d'affections physiques douloureuses telles que l'arthrite et la raideur des articulations, ce qui rend plus difficile l'utilisation de leur motricité fine. Beaucoup d'entre eux se déplacent en fauteuil roulant et ont besoin d'espace supplémentaire pour être à l'aise. Certains ont des problèmes de vue et d'audition, et les effets des médicaments peuvent provoquer une certaine fatigue. Il existe un large éventail de ressources et de supports disponibles pour aider les personnes à prendre part à des activités créatives, par exemple des ciseaux spéciaux plus faciles et plus légers à prendre et à utiliser. Parfois, l'établissement de soins dispose de ses propres ressources, mais l'animateur devra peut-être penser à adapter son propre matériel, par exemple en ajoutant des poignées aux pinceaux. Il est bon de disposer d'une variété d'équipements répondant à différents besoins. Il se peut qu'une personne ne soit pas capable de saisir un pinceau, mais qu'elle puisse utiliser par exemple un gros rouleau en mousse pour peindre.

Il est également important de permettre différents modes de participation. Si un résident est trop fatigué ou mal en point pour participer, donnez-lui la possibilité de rester et de regarder. Il se sentira peut-être assez bien pour participer plus tard. Le simple fait de faire partie du groupe peut également être important.

(Draxl E., Fischer A., Kokko S., Kästik H., Salovaara M. Stedman J, 2017, Handmade Wellbeing Handbook, Facilitating Art and Craft Workshops for Older People in Care Settings)

3.4 La gestion de groupe en art-thérapie : Avant d'aborder les aspects pratiques de la gestion d'un groupe, il convient de se rappeler que l'objectif du groupe est de fournir un environnement chaleureux et de confiance dans lequel les personnes peuvent se sentir à l'aise pour révéler des sujets personnels. L'attention et le respect des autres personnes, de leurs sentiments et de leurs points de vue sont une priorité. Les suggestions présentées dans ce chapitre ont pour but de contribuer à la mise en place de ce type de groupe bienveillant, centré sur les participants et dans lequel les gens aiment se retrouver. (Liebmann M, 2004, Art Therapy For Groups A Handbook of Themes And Exercises.)

3.5 L'évaluation en art-thérapie : De nombreux avantages justifient l'utilisation de techniques et d'instruments d'évaluation en art-thérapie. Cependant, les problèmes méthodologiques, théoriques et philosophiques abondent. Ces problèmes sont explorés dans ce chapitre. Des informations sur les différents types d'échelles d'évaluation sont fournies, y compris une comparaison entre le système d'évaluation de la série de dessins diagnostiques (DDS) et celui de l'évaluation de la personne choisissant une pomme dans un arbre (PPAT), c'est-à-dire l'échelle d'art-thérapie des éléments formels (FEATS). L'approche la plus efficace de l'évaluation dans le domaine de l'art-thérapie semble intégrer des mesures

objectives telles que des procédures d'évaluation standardisées (évaluations formelles, listes de contrôle comportementales, évaluation de portefeuille), et des approches subjectives telles que l'interprétation par le participant de son œuvre d'art (Betts D.J., 2006, The Arts in Psychotherapy).

4- Outils d'Évaluation

Outils pour mesurer les connaissances, les aptitudes et les compétences dans le cadre des objectifs pédagogiques.			
	Connaissances, Aptitudes et Compétences	Connaissances, Aptitudes et Compétences	
		PRESENTIEL	EN LIGNE
Connaissances	<p>Les apprenants connaîtront :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les profils et les besoins des participants seniors - comment communiquer avec les seniors pendant les activités d'art-thérapie, - comment organiser la salle/le lieu de travail pour les activités d'art-thérapie individuelles, - comment organiser la salle/le lieu de travail pour des activités d'art-thérapie en groupe, - comment planifier et mettre en œuvre une session individuelle d'art-thérapie, - comment planifier et mettre en œuvre une séance d'art-thérapie en groupe, - les compétences de gestion de groupe en art-thérapie, - les méthodes d'évaluation en art-thérapie et en psychothérapie - l'utilisation d'enquêtes générales et de méthodes d'analyse - les tests et les méthodes d'évaluation en art-thérapie - les composantes et les exigences d'une art-thérapie de qualité - comment créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées - comment prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge 	<ul style="list-style-type: none"> - Etudes de cas - Synthèses de concepts - Questions ouvertes - Questions courtes 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM (questions à choix multiples) - Vrai ou Faux
Aptitudes	<p>Les apprenants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - communiquer avec les personnes âgées pendant les activités d'art-thérapie, - organiser la salle ou le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie, - organiser la salle/le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie, - planifier et mettre en œuvre une séance individuelle d'art-thérapie, - planifier et mettre en œuvre une séance d'art-thérapie de groupe, - gérer un groupe en art-thérapie, - évaluer les résultats d'apprentissage en art-thérapie et en psychothérapie - utiliser des enquêtes générales et des méthodes d'analyse - créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées - prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge 	<ul style="list-style-type: none"> - Tests de performance (Checklists de compétences) - Etudes de cas - Observation 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation

Compétences	Les apprenants seront capables de : prendre toutes les dispositions nécessaires, y compris l'organisation du lieu et des différentes étapes, pour réaliser des séances d'art-thérapie en fonction des besoins et des exigences des participants seniors	<ul style="list-style-type: none">- Observation- Tests de performance (check-lists des compétences)- Formulaire d'auto-évaluation	<ul style="list-style-type: none">- QCM- Vrai ou Faux- Auto-évaluation
--------------------	---	---	--

MODULE - 3

L'ART-THERAPIE POUR LES SENIORS EN PRATIQUE

1- Objectifs Pédagogiques du Module

Objectifs pédagogiques : Connaissances, Aptitudes et Compétences		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>Les apprenants connaîtront : Méthodes et processus d'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques définies ci-dessous (Dessin, arts visuels, écriture, poème, musique, danse, théâtre)</p> <p>Les apprenants observeront et tireront également des leçons des bonnes pratiques et des séances modèles d'art-thérapie</p>	<p>Les apprenants seront en mesure de : Appliquer les méthodes et processus de l'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques définies ci-dessous (dessin, arts visuels, écriture, poème, musique, danse, théâtre)</p>	<p>Les apprenants seront capables de : Mener des séances d'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques, conformément aux besoins et aux exigences des participants seniors</p>

2- Structure du Module

No.	THEMES/ SOUS- THEMATIQUES	CONTENU	METHODES/ ACTIVITES		OUTILS, MATERIEL		DUREE	
			PRESENTIEL (PRS)	EN LIGNE (ENL)	PRESENTIEL (PRS)		PRS	ENL
1	Méthodes d'application de l'art-thérapie à travers certains arts spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> - Dessin et peinture - Autres arts visuels - Danse et mouvements - Musique - Art dramatique (au moins 3 domaines seront choisis pour la formation en classe) 	<ul style="list-style-type: none"> - Expression - Réponse à une question - Analyse ou étude de cas - Démonstration - Jeu de rôle - Simulation - Diagrammes - Présentation - Illustration 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation - Discussion - Apprentissage par vidéo - Autres lectures 	<ul style="list-style-type: none"> - Curriculum en format PDF - Présentation PowerPoint - Fiches de travail - Photographies pour les exercices - Ordinateur portable, vidéoprojecteur et écran de projection - Tableau d'écriture/ tableau à feuilles mobiles 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentations PowerPoint avec ou sans voix off - Forums et groupes de discussion - Google Drive et autres outils de collaboration similaires - Vidéos éducatives, - Autres liens de lecture 	24	40
2	Bonnes pratiques en art-thérapie	<ul style="list-style-type: none"> - Des modèles de séances d'art-thérapie - Exemples de bonnes pratiques dans le monde 					8	8
TOTAL							32	48

3. Résumé du contenu et des activités d'apprentissage

Le contenu des matières et les activités d'apprentissage à réaliser dans le cadre du module sont résumés dans les rubriques suivantes.

3.1 Applications de l'art-thérapie : Un climat d'anxiété constant, qui se ressent dans les activités quotidiennes, peut plonger les individus dans un état de stress permanent. Cela peut commencer à affecter une diversité d'éléments clés, des horaires de sommeil à l'appétit. Le simple geste d'utiliser un crayon et un papier permet aux personnes de s'éloigner des pensées indésirables, souvent incontrôlables, et de s'engager dans une activité qu'ils peuvent contrôler. Ils décident de ce qu'ils veulent dessiner et des couleurs à ajouter à leur dessin. Tout en se concentrant sur le processus créatif, ils ne donnent pas d'énergie à leur anxiété. (Healthline, How to Use Drawing as a Coping Tool for Anxiety, 06.04.2022, <https://www.healthline.com/health/mental-health/>)

3.1.1 Thérapie par le dessin et la peinture : La thérapie par le dessin, bien qu'elle ne porte pas de nom officiel, consiste essentiellement à utiliser le dessin comme une forme d'adaptation et de soins personnels. Plusieurs personnes croient que l'art (et d'autres formes de créativité) peuvent guérir. Le dessin - et d'autres formes d'art - peuvent aider les individus à se libérer du stress et de l'anxiété. Ils peuvent dessiner chez eux pour stimuler leur imagination et leur créativité, être plus attentifs et ancrés dans la réalité, et soulager leurs pensées anxieuses. (Psychcentral, Drawing Therapy : 7 Art Therapy Techniques to Relieve Stress, 06.04.2022, <https://psychcentral.com/stress/art-therapy-ways-to-draw-your-stress-out>)

3.1.2. Art-thérapie visuelle : L'objectif de cette thérapie est d'utiliser le processus créatif pour aider les personnes à explorer l'expression de soi et, ce faisant, à trouver de nouvelles façons d'acquérir une compréhension personnelle et de développer de nouvelles capacités d'adaptation. La création ou l'appréciation de l'art est utilisée pour aider les personnes à explorer leurs émotions, à développer leur conscience de soi, à faire face au stress, à renforcer leur estime de soi et à travailler sur leurs compétences sociales. Les techniques utilisées en art-thérapie visuelle peuvent inclure :

- Collage
- Griffonnage et gribouillage
- Peinture au doigt
- Photographie
- Sculpture
- Travail de l'argile

En créant des œuvres d'art, les participants peuvent analyser ce qu'ils ont fait et ce qu'ils ressentent. En explorant leur art, ils peuvent rechercher les thèmes et aborder les conflits qui peuvent affecter leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements. (Verywell Mind, What Is Art Therapy?, 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>)

3.1.2 La thérapie par la danse et le mouvement (TDM) : La TDM est l'utilisation psychothérapeutique du mouvement pour promouvoir l'intégration émotionnelle, sociale, cognitive et physique. (American Dance Therapy Association. Qu'est-ce que la thérapie par la danse et le mouvement ? 2020).

La TDM peut aider les personnes en matière de santé physique en augmentant la force, en améliorant la flexibilité, en diminuant la tension musculaire et en stimulant la coordination. Elle peut également offrir des avantages importants en matière de santé mentale, notamment la réduction du stress et même le soulagement des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression.

La TDM est différente pour chacun, selon le sentiment de sécurité, l'accès au corps et la familiarité personnelle avec une expression authentique du corps, explique Caroline Kinsley, stagiaire LPC, R- TDM, thérapeute de la danse et du mouvement. "Le processus peut aller de plus en plus vers le verbal ou évoluer de la parole au non verbal ou au mouvement", précise-t-elle. (Sara Lindberg, M.Ed)

3.1.3 La musicothérapie : La musicothérapie est une approche thérapeutique qui utilise les caractéristiques naturellement positives de la musique pour aider les individus à leur bien-être général.

Il s'agit d'une intervention axée sur un objectif précis qui peut consister à :

- Faire de la musique
- Écrire des chansons
- Chanter
- Danser
- Écouter de la musique
- Discuter de la musique

Cette forme de traitement peut être utile aux personnes souffrant de dépression et d'anxiété, et elle peut contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes ayant des problèmes de santé physique. Tout le monde peut pratiquer la musicothérapie ; il n'est pas nécessaire d'avoir une formation musicale pour en ressentir les effets bénéfiques.

Pendant une séance de musicothérapie, vous pouvez écouter différents genres de musique, jouer d'un instrument de musique ou même composer vos propres chansons. On peut vous demander de chanter ou de danser. Votre thérapeute peut vous encourager à improviser ou vous proposer une structure fixe à suivre. (Verywell Mind, What Is Music Therapy ? , 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>)

3.1.4 Thérapie par le théâtre : Les thérapies expressives ou créatives, comme la thérapie par le théâtre, sont un moyen unique de traiter les problèmes, de s'exprimer, de se fixer des objectifs et de gagner en confiance. Parmi les thérapies expressives, la thérapie par le théâtre offre un espace pour essayer de nouveaux rôles, apprendre de nouveaux modes de relation et exprimer ce que l'on ressent.

La thérapie par l'art dramatique adopte une approche unique en utilisant des techniques d'art dramatique et/ou de théâtre, notamment l'improvisation, les jeux de rôle, l'utilisation de marionnettes et la mise en scène d'histoires. Il s'agit d'une forme active et expérimentale de thérapie créative qui peut vous aider, vous ou une personne que vous aimez, à prendre confiance en vous et à explorer de nouvelles compétences en matière de résolution de problèmes. (Verywell Mind, What Is Drama Therapy ? , 06.04.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-drama-therapy-2610360>)

4. Outils d'Évaluation

Outils pour mesurer les connaissances, les aptitudes et les compétences dans le cadre des objectifs pédagogiques.			
	Connaissances, Aptitudes et Compétences	Connaissances, Aptitudes et Compétences	
		PRESENTIEL	EN LIGNE
Connaissances	<p>Les apprenants connaîtront :</p> <p>Les méthodes et processus de l'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques définies ci-dessous. (Dessin, arts visuels, écriture, poème, musique, danse, théâtre)</p> <p>Les apprenants pourront également observer et tirer des leçons des bonnes pratiques et des séances d'art-thérapie modèles,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Etudes de cas - Synthèses de concepts - Questions ouvertes - Questions courtes 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM (questions à choix multiples) - Vrai ou Faux

Aptitudes	<p>Les apprenants seront capables de : appliquer les méthodes et processus de l'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques définies ci-dessous. (Dessin, arts visuels, écriture, poème, musique, danse, théâtre)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tests de performance (Checklists de compétences) - Etudes de cas - Observation 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation
Compétences	<p>Les apprenants seront capables de mener : des séances d'art-thérapie en fonction des besoins et des exigences des participants seniors</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Observation - Tests de performance (Checklists de compétences) - Auto-évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> - QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation

MODULE - 4

APPLICATIONS SPECIFIQUES DE L'ART-THERAPIE

1- Objectifs Pédagogiques du Module

Objectifs pédagogiques : Connaissances, Aptitudes et Compétences		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
Les apprenants connaîtront : - les concepts de connaissance de soi, de traumatisme, d'anxiété, de chagrin et de perte - la spécificité des émotions ;	Les apprenants seront en mesure de : - initier une réflexion sur soi et approfondir la connaissance de soi ; - reconnaître les traumatismes, l'anxiété et les autres émotions envahissantes ;	L'apprenant sera capable de mener : - Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour traiter les traumatismes, - Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour traiter l'anxiété, - Une pratique spécifique d'art-thérapie pour traiter le deuil et la perte

2- Structure du Module

No.	THEMES/ SOUS- THEMATIQUES	CONTENU	METHODES/ ACTIVITES		OUTILS, MATERIEL		DUREE	
			PRESENTIEL (PRS)	EN LIGNE (ENL)	PRESENTIEL (PRS)		PRS	ENL
1	Étude sur la connaissance de soi	- Comprendre la connaissance de soi, - Cultiver la connaissance de soi	- Expression, - Réponse à la question, - Analyse ou étude de cas - Démonstration - Jeu de rôle - Simulation - Diagrammes, - Présentation - Illustration	- Présentation, - Discussion, - Apprentissage par vidéo, - Autres lectures	- Curriculum en format PDF - Présentation PowerPoint - Fiches de travail - Photographies pour les exercices - Ordinateur portable, vidéoprojecteur et écran de projection - Tableau d'écriture/ tableau à feuilles mobiles	- Présentations PowerPoint avec et sans voix off - Forums et groupes de discussion - Google Drive et autres outils de collaboration similaires, - Vidéos éducatives, - Autres liens de lecture	4	4
2	Art-thérapie centrée sur les traumatismes	- Qu'est-ce qu'un traumatisme ? - Les avantages de l'art-thérapie pour les traumatismes, - Exercices d'art-thérapie pour les traumatismes					4	4

3	Art-thérapie centrée sur l'anxiété	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce que l'anxiété ? - Les avantages de l'art-thérapie pour l'anxiété, - Exercices d'art-thérapie pour l'anxiété 					4	4	
4	L'art-thérapie pour le chagrin et la perte	<ul style="list-style-type: none"> - Comment l'art-thérapie aide le processus de deuil et de perte - Exercices d'art-thérapie pour le chagrin et la perte 					4	4	
TOTAL								16	16

3. Résumé du contenu et des activités d'apprentissage

Les contenus et les activités d'apprentissage à réaliser dans le cadre du Module peuvent être résumés par les rubriques suivantes.

3.1 Étude de la connaissance de soi : En termes de psychologie, la connaissance de soi est souvent définie comme la capacité à s'engager dans une certaine forme de conscience réflexive. Lorsque vous développez une conscience de soi, vous commencez à vous connecter à votre propre identité unique. Lorsque vous vous concentrez sur vous-même et commencez à évaluer votre comportement actuel par rapport à vos normes et valeurs internes, vous prenez conscience de vous-même et devenez un évaluateur objectif de vous-même. (Psychologie positive, 17 activités et exercices de prise de conscience de soi, 06.04.2022, <https://positivepsychology.com/self-awareness-exercises-activities-test/>)

3.2 Art-thérapie centrée sur le traumatisme : Le traumatisme est une perturbation mentale qui se développe après qu'un individu ait vécu un événement traumatique ou une série d'événements traumatiques. Les exemples incluent les abus sexuels, la violence, la négligence pendant l'enfance, les catastrophes naturelles, les accidents de voiture, la mort d'un être cher, la guerre ou les combats. Le traumatisme est souvent dévorant et a un impact sur tous les aspects de la vie d'une personne, notamment sa carrière, ses relations, son estime de soi, ses habitudes de sommeil, sa santé physique et sa capacité à fonctionner dans la société.

Les traumatismes peuvent provoquer un SSPT (syndrome de stress post-traumatique) ou un trouble de détresse aiguë. Dans de nombreux cas, il entraîne d'autres problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété, les crises de panique, la dépression, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), la codépendance, les troubles alimentaires ou la culpabilité du survivant. Souvent, le traumatisme coïncide aussi avec une dépendance à la drogue et à l'alcool. (North Bound, A guide to Art therapy For Trauma, Durling B., 06.04.2022, <https://www.northboundtreatment.com/blog/a-guide-to-art-therapy-for-trauma/>)

3.3 Art-thérapie centrée sur l'anxiété : L'art-thérapie peut s'avérer précieuse pour gérer l'anxiété. Elle peut devenir un autre outil sain dans notre collection, que votre anxiété soit occasionnelle ou chronique. L'un des grands avantages de l'art-thérapie est sa capacité à calmer le système nerveux : Lorsque nous sommes concentrés sur la création, notre attention se détourne des ruminations inquiétantes.

"Lorsque notre attention s'est déplacée, notre système nerveux peut commencer à se réguler. Et nous pouvons avoir davantage accès au reste de notre cerveau, à nos pensées, à nos émotions, à notre empathie et à notre compassion", explique Doreen Meister, MA, MFT, une psychothérapeute basée sur la pleine conscience, l'art expressif et la psychothérapie des profondeurs à Oakland, en Californie. Cela nous permet de traiter des expériences plus difficiles, a-t-elle ajouté.

L'art-thérapie nous permet également de nous exprimer de manière non verbale, ce qui nous aide à nous éloigner de nos pensées pour voir l'expression visuelle d'une situation, a expliqué Mme Meister. Cela "peut permettre de prendre plus de distance par rapport à la situation ; cela peut être contenant et permettre une perspective différente."

De plus, "le simple fait de s'exprimer de manière créative nous connecte à un sentiment de vitalité intérieure", ce qui peut être revigorant, a-t-elle ajouté. (Jennifer E. Manfre & Associates, 3 techniques d'art-thérapie pour gérer l'anxiété, 09.04.2022, <https://manfre-associates.com/3-art-therapy-techniques-to-deal-with-anxiety/>)

3.4 L'art-thérapie pour le chagrin et la perte : Même si les individus traitent la perte différemment, certains symptômes de chagrin sont communs dans la majorité des cas. Il s'agit notamment du manque de la personne décédée, des pleurs, des sentiments de peur et de solitude, des pensées et des souvenirs intrusifs de la personne décédée et des sentiments de désespoir.

La plupart des personnes ont tendance à s'isoler lorsqu'ils sont en deuil, et ils peuvent également ressentir un engourdissement des émotions. L'art-thérapie peut vous aider à traiter ces sentiments, non seulement en vous donnant quelque chose à faire pour oublier votre chagrin, mais aussi en vous aidant à explorer les sentiments sous-jacents associés à la perte. (Eirene Blog , How Art Therapy Helps Process Grief, Loss and Manage Symptoms, 09.04.2022, <https://eirene.ca/blog/art-therapy-for-processing-grief-loss>)

4. Outils d'Évaluation

Outils pour mesurer les connaissances, les aptitudes et les compétences dans le cadre des objectifs pédagogiques.			
	Connaissances, Aptitudes et Compétences	Connaissances, Aptitudes et Compétences	
		PRESENTIEL	EN LIGNE
Connaissances	Les apprenants seront en mesure de : - définir les concepts de connaissance de soi, de traumatisme, d'anxiété, - apprendre la spécificité des émotions ;	- Etudes de cas - Synthèses de concepts - Questions ouvertes - Questions courtes	- QCM (questions à choix multiples) - Vrai ou Faux
Aptitudes	Les apprenants seront en mesure de : - initier l'autoréflexion et approfondir la connaissance de soi ; - reconnaître les traumatismes, l'anxiété et les autres émotions envahissantes ;	- Tests de performance (Checklists de compétences) - Etudes de cas - Observation	- QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation
Compétences	L'apprenant sera capable de mener : - Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour traiter les traumatismes, - Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour traiter l'anxiété, - Une pratique spécifique d'art-thérapie pour gérer d'autres émotions négatives.	- Observation - Tests de performance (Checklists de compétences) - Auto-évaluation	- QCM - Vrai ou Faux - Auto-évaluation