

# L'ART-THERAPIE

## Pour les séniors

Repandre confiance en soi, oui ! Minimiser tout risque pour nos séniors, oui !

Il est important de pouvoir leur permettre de conserver un lien social, éviter l'ennui et le sentiment d'abandon mais aussi évacuer leurs angoisses qui leur sont tout autant nuisibles que le COVID-19.

Proposer un atelier comme celui-ci, dans une salle communale par exemple, avec toutes les mesures de sécurités sanitaires devient une réelle thérapie.

L'atelier peut être proposé en toute sécurité dans les établissements, sans contact direct.

En effet, la distance peut être facilement respectée en prenant au maximum un groupe de 10 séniors.

Les séniors peuvent s'exprimer en respectant les distances de sécurités préconisées les uns envers les autres et en respectant les gestes barrières.

### OBJECTIFS

L'art-thérapie se sert de la création artistique pour explorer les problématiques inconscientes d'un individu afin de l'emmener vers le changement positif. Grâce à son pouvoir expressif, l'art permet de stimuler les capacités cognitives, sensorielles et motrices d'une personne. Dans l'art-thérapie on n'a pas besoin d'être un artiste. D'ailleurs l'objectif n'est pas de créer une œuvre d'art.

Elle vise tout simplement à aider le sujet à puiser dans son inconscient et à exprimer ses émotions et ses sentiments enfouis pour se sentir mieux.

L'art-thérapie peut être pratiqué pour résoudre de nombreuses problématiques dont le deuil, la dépression, le stress, le handicap mental, le manque de confiance en soi, les douleurs physiques, etc....

Elle apporte de nombreux bienfaits, dont le développement d'initiative, la stimulation de la créativité, la diminution des effets néfastes du stress, le développement de la confiance en soi, l'expression de la douleur, etc...

L'implication du séniors dans un projet de création artistique ne peut que lui être bénéfique.

Elle permet de restructurer sa pensée et stimuler sa faculté de concentration. Elle renforce aussi son sentiment d'utilité et de confiance en soi. Chaque séance permet au séniors de laisser cours à sa créativité et d'affirmer ses goûts, ses envies et son style.

Elle stoppe entre autres le processus de dégénérescence cérébrale c'est pourquoi elle est fortement incitée à être pratiquée chez les séniors atteints de la maladie d'Alzheimer.

Au fil des séances, le sujet apprend non seulement à affiner ses gestes, mais également à se concentrer et à mieux s'exprimer.

### LE MATERIEL

Chaque séniors disposera de « son » propre matériel. L'animatrice préparera de manière individuelle tout le matériel nécessaire à chacun : tout sera fourni par l'intervenante.



### CAPACITE D'ACCUEIL :

- 10 places max.

### LES MISSIONS :

- Rompre l'isolement affectif et social,
- Se divertir,
- Stimuler les capacités cognitives,
- Favoriser l'autonomie de la personne,
- Combattre la dépression,
- Diminuer certains symptômes de la maladie d'Alzheimer.