

Qu'est-ce que c'est l'art thérapeutique

L'art thérapeutique est une approche qui combine l'art et la science et qui les met au service du bien-être. L'idée est de faire des activités artistiques, non pas pour produire une œuvre esthétiquement idéale, mais pour participer et vivre un processus qui va vous permettre de vous focaliser sur autre chose que vos inquiétudes pendant un certain temps et d'exprimer vos pensées et vos émotions, qu'elles soient conscientes ou inconscientes. Cette activité va vous procurer un sentiment de soulagement. Selon les exercices, cela peut aussi diminuer votre anxiété, vous permettre de retrouver la motivation, clarifier vos objectifs, débloquer vos ressources intérieures, découvrir et revisiter votre vision de vous-même, et même vous rapprocher des autres. Ce n'est pas une approche qui a pour but de traiter une maladie (physique ou psychique) et ne devrait pas être faite au détriment d'une approche médicale ou thérapeutique. C'est une approche qui est complémentaire à tous ces traitements. Pendant ce processus, nous allons vous accompagner pour que vous puissiez vivre cette expérience pleinement et obtenir un ou plusieurs des bénéfices cités ci-dessus.

Qui pourrait bénéficier de l'art thérapie ?

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, le but de l'art thérapeutique n'est pas de créer une œuvre d'art. Ainsi, tout le monde, avec ou sans expérience dans l'art, peut participer et bénéficier de nos ateliers. En revanche, il faut garder à l'esprit que ce n'est pas une approche destinée à traiter une maladie (physique ou psychique) et ne devrait pas se faire au détriment d'une approche médicale ou thérapeutique. C'est une approche complémentaire à tous ces traitements. Pour profiter pleinement de vos ateliers, nous vous conseillons de prendre connaissance de chaque atelier et de choisir celui qui convient le mieux à vos besoins.

1) Utilisation de stimuli picturaux pour gérer le stress

Durée : 3H

Nombre de personne maximum : 10

Tarif : 40 euros/personne

Le but de cet exercice est de diminuer votre niveau de stress concernant une ou plusieurs situations. Il s'agit d'exprimer une situation stressante par le dessin et de la transformer en une situation positive. Pour vous aider à trouver la situation à dessiner, nous allons utiliser des stimuli picturaux, c'est-à-dire des images sélectionnées et fournies par l'animatrice de l'atelier pour stimuler votre imagination. Transformer une situation stressante vous montrera qu'il y a une solution et/ou changera votre perception de cette situation. L'utilisation du dessin peut vous aider à travailler sur des situations stressantes dans votre subconscient et à débloquer vos ressources internes qui vous aideront à transformer ces situations.

2) Lundi – C'était vraiment si mauvais ? (Atelier pour surmonter le blues de dimanche soir)

Durée : 2 séances chacune 2H30

Nombre de personne maximum : 10

Tarif : 40 euros/personne

Le but de cet exercice est de diminuer votre stress par rapport à lundi, ce qui peut contribuer à atténuer votre blues du dimanche soir. Certaines personnes peuvent éprouver ce blues, car elles anticipent le lundi. Elles imaginent des scénarios catastrophiques pour le lundi et commencent à stresser dès le dimanche soir. Bien qu'elles ne sachent pas si ces scénarios se réaliseront réellement, cela ne les empêche pas de les anticiper.

Il s'agit donc de faire 13 dessins du lundi à venir en 30 minutes. Une fois que le lundi est passé vous pourrez regarder ces dessins et constater à quel point ils correspondent à la réalité. Lors de la deuxième séance, vous dessinerez ce qui s'est réellement passé. Cela vous permettra de réaliser que ce que vous anticipez n'est pas forcément réel. Pendant cette deuxième séance, si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter d'autres dessins en fonction des nouvelles situations que vous anticipez. Nous vous proposons 2 séances mais si vous en ressentez le besoin, vous pouvez en avoir d'avantage ou continuer à faire l'exercice vous-même jusqu'à ce que vous n'ayez plus de situations à anticiper.

3) Ce qui compte le plus pour moi **(Atelier pour surmonter le syndrome d'imposteur en redéfinissant ce qui compte pour vous)**

Durée : 3H30

Nombre de personne maximum : 7

Tarif : 57 euros/personne

Le but de cet exercice est de clarifier ses objectifs et, grâce à cela, de retrouver la motivation. Dans le quotidien, sous l'effet de la routine, de la charge de travail, des factures à payer nous oublions ce qu'était notre vrai objectif. C'est-à-dire comment notre vie doit être pour que nous éprouvions un sentiment de réussite, de sérénité, de bonheur, de sécurité etc.

Nous proposons donc un exercice de collage pour rappeler et/ou redéfinir ces objectifs. Cela va vous permettre d'avoir de la clarté dans vos pensées et, grâce à cette clarté, vous allez pouvoir ressentir de la motivation. Cet atelier est également adapté aux entreprises. Dans ce cadre précis, nous nous concentrons sur les objectifs au travail. C'est-à-dire que nous posons aux participants la question de savoir comment ils définiraient une vie de travail réussie et heureuse. Qu'est-ce qu'il faut pour qu'ils considèrent le projet sur lequel ils travaillent comme réussi ? Une fois ces éléments définis, tout le monde peut travailler vers ses objectifs en étant convaincu, déterminé et donc motivé.

4) Team building grâce à l'art thérapeutique

Cette offre est spécialement adaptée aux entreprises. Le but de ces ateliers est, à travers un ou plusieurs exercices, de rendre votre équipe encore plus harmonieuse, et ainsi d'améliorer leur quotidien au travail, rendant toutes les tâches plus faciles et efficaces. Le dessin, dans tous ces exercices, facilitera l'expression sur des sujets difficiles à aborder, permettant de retrouver les besoins et les perceptions qui sont cachés dans l'inconscient, mais qui sont très importants.

Ice breaker

Durée : 3H

Nombre de personne max : 10

Tarif : 470 euros

Cet exercice permettra aux membres de votre équipe de voir à quel point ils se connaissent et d'apprendre à se connaître encore plus. Chacun se décrira pendant cet atelier à travers le dessin, et nous réaliserons une activité ainsi qu'une discussion autour de ces derniers. L'inclusion du dessin dans cet exercice permettra d'être plus intuitif, vous pourrez ainsi vous décrire de manière plus authentique.

Construire son entreprise de rêve

Durée : 2H30

Nombre de personne max : 10

Tarif : 330 euros

Cet exercice aidera chaque membre de l'équipe à comprendre les besoins des autres au sein de l'entreprise. Ce qui est essentiel pour une personne peut ne pas l'être pour une autre, et il se peut qu'on n'y pense pas. Grâce à cette activité, durant laquelle ils vont construire leur entreprise de rêve, les membres de votre équipe comprendront les besoins de chacun et pourront travailler en harmonie pour bâtir une entreprise idéale.

Créer un œuvre ensemble

Durée : 2H30

Nombre de personne max : 10

Tarif : 330 euros

L'objectif de chaque entreprise qui souhaite bien fonctionner devrait être de travailler en équipe. Dans le quotidien, pour diverses raisons, cet aspect est souvent oublié. Nous encourageons donc, en réalisant cette activité, à se concentrer sur un objectif commun – créer une œuvre d'art – et à travailler ensemble pour atteindre cet objectif. Nous espérons que cette activité rappellera à tout le monde cet aspect du travail en équipe et que l'équipe pourra fonctionner de manière plus harmonieuse pour atteindre ses objectifs.

5) Crée ta peluche de soutien émotionnelle **(Atelier de crochet pour le bien-être)**

Comme vous le savez peut-être déjà, nous sommes les producteurs de peluches de soutien émotionnel. Ce sont des peluches qui représentent un sentiment positif. Elles viennent avec un message qui vous permettra de vous rappeler un bon souvenir de vous encourage à ressentir le sentiment positif que votre peluche symbolise, et ainsi de le consolider dans votre esprit. Vous pouvez les acheter dans notre boutique, mais grâce à cet atelier, vous pouvez également créer la vôtre.

Le but de cet atelier est de confectionner votre peluche de soutien émotionnel vous-même en utilisant les modèles que nous vous proposons. Qui peut-vous comprendre mieux que vous-même ? Personne ne peut donc confectionner une peluche que vous allez vous approprier mieux que vous. Nous pensons que cette peluche que vous aurez personnalisée sera plus efficace pour vous soutenir émotionnellement.

De plus, nous allons travailler sur votre message ensemble. Nous allons écrire un message qui vous rappelle un bon souvenir ou qui vous encourage à ressentir le sentiment positif que votre peluche symbolise. Enfin, nous allons vous apprendre les bases de crochet. C'est une activité qui nous a beaucoup aidé à nous détendre et à

nous focaliser sur autre chose lors des moments où nous avons eu des sentiments négatifs ou des ruminations. Nous souhaiterions donc de vous équiper avec une activité qui peut vous aider toute au long de votre vie.