



METROPOLE AIDANTE - ATELIER D'ART-THERAPIE du 14 Décembre 2024

Thème : *Et moi ? Emoi et moi*

Je vous propose une séance de découverte élaborée pour améliorer votre ressenti du bien-être à travers l'exploration du corps, de la musique, du dessin, de l'écriture...

- Prendre du temps pour se reconnecter à soi, à ses émotions, à ses ressentis, à sa corporalité.
- Prendre du temps pour rencontrer « l'autre », retrouver du plaisir dans la relation.
- Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Centrée sur l'être humain et sa singularité, l'art-thérapie agit sur le besoin d'exister et permet de retrouver du plaisir à « Etre ». C'est aussi un temps de répit pour soi.

Pour l'Aidant au quotidien, l'art-thérapie permet de :

- Lâcher-prise, par le processus créatif et l'accompagnement thérapeutique,
- Revitaliser les composantes de l'Estime de soi afin d'être plus disponible pour ses proches,
- Exprimer son anxiété et/ou son vécu douloureux,
- Soulager sa charge mentale et son sentiment de solitude,
- Etc.

L'art-thérapie regroupe toutes les techniques artistiques et ne nécessite aucune compétence particulière. Cette discipline thérapeutique s'adresse à toutes et à tous, sans limite d'âge.