

# Un atelier d'Art-thérapie

Orienter l'Art dans un but thérapeutique

## \* Qu'est-ce que l'Art-thérapie ?

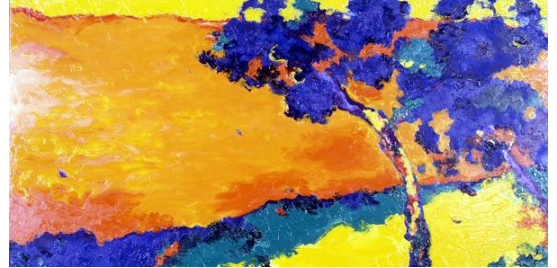
**L'Art-thérapie est l'exploitation du potentiel artistique dans un but thérapeutique.**

L'activité artistique engendre du plaisir et nécessite des efforts.

Plaisir de regarder, d'entendre : de ressentir.

Essayer, recommencer, persévérer, apprendre, fournir des efforts.

L'activité artistique permet de s'exprimer et de communiquer son style, son goût, sa personnalité, et, ainsi, d'entrer en relation avec l'autre.



« Musique des sphères », Maryse Casol, 2007

Toutes ces caractéristiques peuvent être exploitées pour amener une personne à atteindre **un objectif thérapeutique** (diminuer l'anxiété, améliorer l'estime de soi, se projeter vers l'avenir...).

L'Art en soi ne guérit pas, il peut même avoir des effets néfastes. Il est donc nécessaire d'avoir une formation spécifique pour orienter l'Art vers la bonne santé de la personne.

## \* A qui s'adresse-t-elle ?

L'Art-thérapie s'adresse aux personnes ayant des **troubles de l'expression, de la communication et de la relation**.

Il est préférable d'être sensible à un art pour participer à un atelier d'Art-thérapie.

## \* Que peut apporter l'Art-thérapie à des personnes présentant le syndrome d'Asperger ?

Le syndrome d'Asperger peut être considéré comme un trouble de la relation. C'est-à-dire qu'il perturbe les perceptions sensorielles d'une personne, et donc sa capacité à établir des liens relationnels avec les autres. Les difficultés quotidiennes rencontrées par une personne présentant le syndrome d'Asperger peuvent engendrer **un manque de confiance en soi et une mauvaise estime de soi**.

Les objectifs d'un atelier d'Art-thérapie sont de revaloriser l'estime de soi, favoriser la confiance en soi, et permettre l'affirmation de soi.

Il peut aussi être question de travailler la faculté critique, ou « **l'auto-évaluation** ».

C'est la capacité d'une personne à porter un regard juste sur ce qu'elle fait ou, dans le cas d'un atelier d'Art-thérapie, de ce qu'elle produit. Travailler cette faculté chez les personnes atteintes du syndrome d'Asperger peut amener à développer une meilleure appréciation des difficultés qu'ils rencontrent afin de mieux les surmonter.

## \* Comment se déroule l'atelier d'Art-thérapie de l'association Asperger Amitié ?

L'atelier d'Art-thérapie de l'association Asperger Amitié est proposé en séances collectives. L'art-thérapeute, spécialisée en **arts plastiques**, propose de découvrir plusieurs techniques : dessin au crayon, crayon de couleur, encre, photographie. Selon les séances, il est proposé des exercices collectifs ou individuels, chacun peut ainsi progresser à son rythme.

A bientôt !