

# L'Art-thérapie Contemporaine

## De quoi s'agit-il ?

Méthode de soin psychique qui permet de dépasser les difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices à travers des dispositifs qui ne sont pas orientés vers la création d'œuvres afin de respecter la liberté d'expression de chacun.

Expérience intime s'inscrivant dans un cadre de rencontre à visée thérapeutique .

- ⇒ **prendre un temps pour soi, à l'abri de tout jugement, de toute interprétation, sans attente de résultats, sans compétence artistique requise.**
- ⇒ **Espace confidentiel qui respecte la liberté d'expression de chacun afin de souffler et de se retrouver.**

## Pour qui ?

- ⇒ Toutes les personnes (enfants, adolescents, adultes) accompagnant un proche âgé, malade ou en situation de handicap, quelle que soit sa difficulté ou sa condition physique et psychologique.
- ⇒ Toutes les personnes aidées .

L'art-thérapie se pratique en séance individuelle ou en groupe

## Pour quoi l'Art-thérapie Contemporaine (ATCC) ?

- ⇒ S'autoriser un temps de pause afin de mieux vivre son rôle d'aidant au quotidien.
- ⇒ Accompagner dans la maladie avec plus de légèreté.
- ⇒ Se ressourcer psychiquement afin de ne pas tomber dans l'épuisement.
- ⇒ Aller chercher en soi sa créativité inconnue afin de mobiliser ses forces positives et retrouver force et vitalité.
- ⇒ Identifier ses émotions, repérer ses blocages.
- ⇒ Dépasser un événement douloureux, déposer un stress, ses angoisses.
- ⇒ Prévenir des risques de décrochage scolaire pour les jeunes aidants. Tisser des liens.
- ⇒ Tisser sa confiance en soi et envers les autres.
- ⇒ Faire un travail psychique sur soi en vue d'une transformation dans le but de mieux accompagner ses proches en trouvant sa juste place.
- ⇒ S'exprimer autrement qu'avec des mots afin de surmonter les difficultés émotionnelles et/ou physiques et esquisser de nouveaux horizons.
- ⇒ Prévenir d'une évolution de troubles existants: dépression, addiction, troubles alimentaires et psychosomatiques, troubles du sommeil...

Faire des choix, agir, re-bondir et être acteur de sa vie

**Cabinet d'Art-thérapie:**

**Julie Douillet**

Art-thérapeute certifiée d'Etat

**06 61 46 04 82**

**[juliedouilletct@gmail.com](mailto:juliedouilletct@gmail.com)**

**<https://www.arttherapiejuliedouillet.com/>**

**42 ch. de la Sauvegarde, 69130 Ecully**