

ATELIERS D'ART-THERAPIE



L'Art-thérapie

La médiation artistique offre un espace d'expression sensible et créatif pour tous les publics. La musicothérapie occupe un champ spécifique dans les médiations artistiques car la musique est une médiation puissante de stimulation, d'apaisement et de reconnexion à soi et aux autres.

En effet, l'écoute et la pratique artistique mobilisent de nombreuses ressources (cognitive, affective, relationnelle, motrice et créative). L'atelier apporte un bien-être global et surtout un moment de joie partagée.

L'Art -thérapie peut être proposée en séance individuelle ou collective.

En ce qui concerne la musicothérapie, sa particularité est d'utiliser les sons, le rythme, la mélodie et le mouvement pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et relationnel des personnes.

Elle s'adresse à tous les publics, sans prérequis musical et crée un espace d'expression non verbale, chaleureux et vivant.

Les ateliers de musicothérapie offrent un espace de vie, d'écoute et de lien par la musique et l'expression corporelle.





1. Bienfaits cognitifs

- Stimule la mémoire, l'attention, la concentration et l'orientation spatiale et temporelle
- Favorise les connexions neuronales grâce à l'activité créative et musicale (musique active), et ralentit certaines formes de déclin cognitif en mobilisant différentes fonctions cérébrales.
- Encourage la verbalisation d'émotions et de souvenirs
- Facilite la communication même en cas de trouble du langage

2. Bienfaits psychiques

- Réduction de l'anxiété, du stress, des symptômes dépressifs, de l'agitation ou du repli sur soi
- Renforcement de l'estime de soi et de la confiance
- Expression des émotions dans un cadre sécurisant

3. Bienfaits corporels et sensoriels

- Réveil sensoriel par une écoute active de la matière sonore et du geste dansé
- Stimulation motrice par la danse
- Réactive le plaisir de chanter et entretient les capacités respiratoires et motrices des participants
- Connexion du corps et de l'esprit dans la joie de l'expression artistique créative

4. Bienfaits relationnels et sociaux

- Lutte contre l'isolement social
- Favorise les échanges et le lien intergénérationnel
- Renforce le sentiment d'appartenance au groupe, au monde





METHODE ET SUPPORTS UTILISES

- Ecoute musicale adaptée aux goûts et aux souvenirs mais aussi aux possibilités d'améliorations du sujet.
- Chant et expression vocale (jeux vocaux-improvisations-chansons connues)
- Jeux de rythme (objets sonores, percussions corporelles, petites percussions)
- Relaxation sonore
- Improvisation musicale vocale ou instrumentale
- Supports visuels et narratifs

Si l'Art-thérapie apporte un bien-être à tous les publics, elle est particulièrement adaptée aux séniors en perte d'autonomie car souvent seule la musique demeure accessible lorsque le geste ou la parole s'efface.

Les séances peuvent aussi être intergénérationnelles. Ces ateliers favorisent la rencontre entre les différents âges et tendent à stimuler les participants les plus âgés pris dans le tourbillon de la jeunesse.

