

L'ART C'EST

FONDAMENTAL !



POUR LA TÊTE :

- Expression émotionnelle
- Soulagement du stress
- Amélioration de la confiance en soi
- Développement de la créativité
- Focalisation et concentration
- Expression de soi
- Connection sociale
- Résilience
- Liberté



Expression émotionnelle



L'art offre un moyen puissant d'exprimer ses émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Créer de l'art peut aider à comprendre et à gérer ses émotions, en offrant un moyen d'exprimer et de traiter les sentiments difficiles.



Soulagement du stress

Créer de l'art peut être relaxant et aider à réduire le stress et l'anxiété.



Amélioration de la confiance en soi



La création artistique permet de développer la confiance en ses propres capacités et de renforcer l'estime de soi.

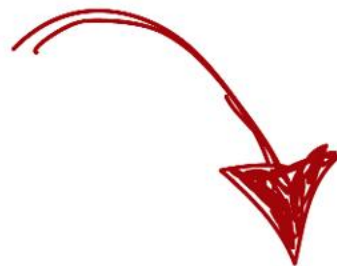


Focalisation et concentration

Se concentrer sur une tâche artistique peut aider à améliorer la concentration et à favoriser le calme mental.



Expression de soi



L'art offre un moyen unique de communiquer ses pensées, ses expériences et son identité de manière non verbale.

➤ Développement de la créativité

Pratiquer un art encourage la pensée créative et permet d'explorer de nouvelles idées et perspectives.



L'art rend résilient



L'art peut jouer un rôle important dans le renforcement de la résilience en offrant aux individus un moyen d'exprimer leurs émotions, de trouver un sens à leurs expériences, de renforcer leur estime de soi, d'explorer leur identité et de construire des liens sociaux. Nous sommes ainsi toujours dans la recherche de solutions.

✚ L'art nous donne la liberté

L'art nous donne la liberté d'avoir une opinion et de développer nos goûts en nous exposant à une variété d'œuvres, en encourageant la réflexion personnelle, en stimulant notre sens critique, en affirmant notre identité et en favorisant les échanges d'idées avec les autres.

Connection sociale

La pratique artistique tout comme l'intérêt à l'art peut être une activité sociale qui favorise les interactions positives avec les autres et renforce les liens sociaux.



L'ART FAIT DU BIEN AU CORPS

*Dans la gestion du stress... Mais
pas que !*

- Amélioration de la motricité fine
- Renforcement musculaire
- Amélioration de la coordination
- Développement de la créativité
- Stimulations sensorielles
- Réduction de la douleur
- Stimulation cérébrale
- Soulagement de la fatigue



Amélioration de la motricité fine

La manipulation de divers matériaux artistiques, tels que les pinceaux, les crayons ou l'argile, peut aider à développer la coordination œil-main et la motricité fine.



Amélioration de la coordination



La pratique de techniques artistiques qui exigent une coordination précise, comme la danse, la pratique d'un instrument de musique ou le dessin, peut aider à améliorer la coordination générale du corps.



Renforcement musculaire

Certaines formes d'art, comme la sculpture, la poterie ou la danse nécessitent l'utilisation de muscles spécifiques, ce qui peut contribuer au renforcement musculaire.



Stimulations sensorielles



La création artistique implique souvent l'utilisation de plusieurs sens, comme la vue, le toucher et l'ouïe, ce qui peut stimuler le système sensoriel. Apprécié chez les personnes âgées.



Réduction de la douleur

Certains types d'art-thérapie, tels que la peinture ou le dessin, peuvent agir comme une distraction et aider à atténuer la douleur physique en libérant des endorphines.

S'engager dans des activités artistiques peut favoriser la relaxation musculaire, réduire la tension corporelle et soulager le stress physique.





Stimulation cérébrale

La pratique d'un art peut stimuler l'activité cérébrale et favoriser la neuroplasticité, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé cognitive et le bien-être physique.



Soulagement de la fatigue



S'engager dans des activités artistiques plaisantes peut aider à combattre la fatigue en stimulant l'énergie créative et en favorisant une sensation de vitalité.

ALORS ! FONDAMENTAL

OU PAS, L'ART ? !!!

On en a autant besoin que le
Français, les maths, l'histoire/géo et
les langues !!!



Et que l'on ne
vienne pas me
dire le
contraire !



12 Mois de parenthèse créative



C'est chaque mois, sur un an :

- Une semaine de vidéos sur un thème précis (stress, émotions, confiance, etc.) issu des matins miracles d'art-thérapie.
- Une vidéo pédagogique avec des exercices d'art-thérapie guidés.
- Une méditation artistique en podcast.
- Un livret à télécharger sur le thème du mois avec la retranscription écrite des exercices et leurs bienfaits thérapeutiques.
- Des bonus (en fonction des mois) : replays, méditations, vidéos complémentaires, test psychologiques, méditations...



*La créativité c'est
l'intelligence qui s'amuse*



(Et c'est Albert
qui le dit !)

Pour celles et ceux qui
souhaitent plus
d'équilibre dans leur vie



**OFFREZ-VOUS 12 MOIS POUR RESPIRER,
CRÉER ET VOUS RECENTRER**



*12 mois de parenthèse
créative*

Voici le lien : <https://www.coaching-art-therapie.org/pages/12-mois-de-parenthese-creative.html>