



« *L'adolescence est le moment où nous cherchons avidement à définir qui nous sommes et à découvrir notre place dans le monde.* » Virginia Woolf *(2)

Une proposition hebdomadaire en petit groupe pour adolescent d'aller à la rencontre de Soi par l'art-thérapie

Quelques mots de la pratique art-thérapeutique :

L'art-thérapie est une pratique de soin psychique qui utilise le processus de création artistique afin d'accompagner l'autre vers un aller mieux. L'œuvre ne devient pas une fin en soi mais support à une expression.

L'accompagnement se met en place à partir d'objectifs qui se définissent au fur et à mesure des séances, en fonction de ce qui se joue pour chacun.

Il s'agit comme de solliciter l'adolescent dans ses possibles d'expression, afin de dynamiser ses ressources personnelles, de développer ou d'améliorer ses capacités adaptatives, et de lui permettre de poser un autre regard, parole ou vision sur lui-même, les autres et l'extérieur dans la mesure de ses possibilités du moment.

L'atelier et son cadre :

L'atelier se propose d'accueillir l'adolescent(e) comme il/elle arrive, un cadre de confidentialité, de bienveillance et de non jugement.

Cet atelier se propose de naviguer à travers différentes médiations artistiques, tels que la peinture, le collage, le modelage, le volume, l'écriture (dans la mesure du possible de chacun). Il est possible que s'associe de la médiation corporelle (relaxation, mise en mouvement du corps, mouvement dansé) ou encore la voix, le conte,

La thématique des séances s'établit en fonction du ressenti de l'art-thérapeute, des contraintes et des possibilités matérielles, elle peut émerger de l'un des participants ou du groupe constitué; il n'y a aucune visée d'exposition. La musique est une partie intégrante des séances.

Les maîtres mots de cet espace sont expérimentation, plaisir, jeux, expression, libération, autorisation.

Présentation de l'atelier

Nombre de participant : 4

Durée : 2 heures

Le mercredi (l'horaire est à définir en fonction des disponibilités des participants,)

On utilise les différentes médiations artistiques non pas pour faire bien mais pour se faire du bien, pour découvrir une possibilité de s'exprimer autrement, différemment; ce qui peut permettre d'aider chacun, à mieux se connaître, se surprendre, se rencontrer, se découvrir, et parfois rendre possible un changement, une transformation, ou l'acceptation de « quelque chose » en soi.

« *L'adolescence est une période de confusion et de contradiction, où les émotions sont intenses et souvent difficiles à comprendre.* » nous dit JD Salinger*(2) ainsi il s'agit de permettre à l'adolescent de mettre se mouvement, de se dévoiler, se questionner, pour tendre à une mise en mot ou en perspective des différentes émotions traversées lors de cet éprouvant passage de l'enfance à l'âge adulte.

Les séances sont animées par Sofie GARBIT, art-thérapeute clinicienne diplômée Rncp et supervisée, qui intervient dans le respect du code déontologique de la Fédération Française d'Art-Thérapie – FFAT

(1) <https://citations.ouest-france.fr/citation-virginia-woolf/adolescence-moment-ou-nous-cherchons-138715.html>

(2) <https://citations.ouest-france.fr/citation-jd-salinger/adolescence-periode-confusion-contradiction-ou-138716.html>