



## Séances individuelles d'art thérapie pour Adolescent

### Axe de travail : Transformation corporelle

**1<sup>ère</sup> séance :** Proposition d'un atelier à médiation artistique par les Arts Plastiques (technique : dessin\*/peinture\*/modelage\*)

(il sera demandé à l'adolescent d'apporter sa musique préférée du moment – à écouter le temps de cette première création)

**Objectif de la séance : DECOUVERTE**

Présentation et mise en confiance par le thérapeute.

Connaître et découvrir le patient. Comprendre son état d'esprit, sa façon d'être, son milieu, sa sensibilité,...

Ouvrir un premier échange sur sa situation de fragilité, de décalage ou de différence.

Première expression artistique pour discerner sa créativité, sa singularité, sa communication, ses attentes.

**2<sup>ème</sup> séance :** Proposition d'un atelier à médiation artistique par les Arts Plastiques (technique : collage\*)

**Objectif de la séance : L'ESTIME DE SOI**

Recherches et découpages sur différents magazines puis collages afin d'aborder les zones conscientes et inconscientes du patient.

Comprendre l'image de soi, sa personnalité, sa vision intime, son degré de confiance, ses émotions, ses sentiments.

Compréhension et échange sur sa situation actuelle, ses difficultés, ses atouts, ses souffrances, ses plaisirs.

**3<sup>ème</sup> séance :** Proposition d'un atelier à médiation artistique (technique : le jeu de rôle\*)

**Objectif de la séance : LE REGARD DES AUTRES**

Création de situations de relations simples, complexes, quotidiennes ou exceptionnelles avec les autres.

Improvisation, changement de rôles, faire évoluer les personnages, se mettre à la place d'autrui, comprendre et se faire comprendre, explorer ses limites, ses peurs, ses craintes...

S'exprimer pleinement, rire ou pleurer, dédramatiser, travailler sur soi, réfléchir à sa situation et apprendre à dépasser ou accepter ses propres difficultés, ses propres blocages...

**4<sup>ème</sup> séance :** Proposition d'un atelier à médiation artistique (technique : le mouvement\*, la relaxation\*, éventuellement la danse\*)

**Objectif de la séance : ACCEPTER SON CORPS**

Prise de conscience de son corps et sa transformation.

Travail sur les différentes émotions, changements et réactions du corps.

Ecouter ses tensions internes, apprendre à s'aimer, se respecter, et surtout relativiser.

Savoir se détendre, se relaxer, se décharger. Apprendre à écouter son corps.

Aborder l'espace, le temps, le poids du corps, l'énergie pour mieux se connaître, se comprendre et s'accepter.

**5<sup>ème</sup> séance :** Proposition d'un atelier à médiation artistique par les Arts Plastiques (technique : dessin\*/peinture\*/modelage\*)

**Objectif de la séance : EVOLUER VERS PLUS D'AUTONOMIE**

Expression artistique marquant le cheminement réalisé durant les 5 séances. (possibilité d'apporter une nouvelle musique par le patient)

Détente, lâcher-prise, ressentis, acceptation, derniers questionnements et surtout émotions positives et plaisirs sont recherchés durant le temps créatif, puis la prise de distance avec l'œuvre réalisée.

Dialogue et échange sur l'œuvre de la première séance et celle-ci. Bilan des séances et encouragements par le thérapeute pour l'avenir.

(cette dernière œuvre sera conservée par le patient. Elle symbolisera pour celui-ci, cette période de recherches et d'évolution personnelle)

\* Les différentes médiations artistiques inscrites ci-dessus accompagnent ce programme de développement personnel prédéfini. Elles sont proposées à titre indicatif. Il est nécessaire que le patient se sente à l'aise avec l'art proposé. C'est pourquoi ce programme personnalisé est susceptible de changer selon la participation et l'évolution personnelle de celui-ci. Le niveau de réussite des séances dépendra de la bonne participation du patient.

**Important :** Le travail de l'Art-Thérapeute consiste à accompagner le patient pendant l'activité artistique, en valorisant ses capacités, ses qualités, sa sensibilité et en l'aidant à dépasser les difficultés auxquelles il se confronte. Le dialogue se met en place autour de la pratique artistique, dans laquelle l'adolescent est en relation avec lui-même et communique avec l'Art-Thérapeute. Le jeune est accueilli et reconnu dans ce qu'il fait ; sans jugement ni interprétation de l'œuvre.

Chaque séance comporte un temps d'accueil, un temps d'explication, de production et d'échanges.