

Art-Thérapie

L'art-thérapie facilite le contact avec les émotions et permet de les extérioriser, de les canaliser de façon non menaçante et de les transformer en énergie créatrice. L'expérience art-thérapeutique englobe l'expression et la réflexion tant verbale que par les arts visuels.

En participant aux rencontres d'art-thérapie, les femmes s'engagent dans un processus thérapeutique en créant une œuvre avec le matériel d'arts plastiques tout en partageant leur expérience avec le groupe dans un climat de non-jugement. Par les arts, l'expression spontanée et authentique est encouragée en utilisant par exemple : le collage, la peinture, le dessin, le modelage, l'assemblage d'objets, etc.

Le processus créatif comme l'œuvre produite sont considérés davantage pour leur portée thérapeutique que pour leur valeur esthétique. Ainsi, aucun talent artistique ni habileté spécifique ne sont requis pour pouvoir bénéficier pleinement de l'art-thérapie.

Lise St-Aubin, Art-thérapeute, titulaire d'une maîtrise en art-thérapie,

Début : [Se référer à la liste des ateliers à venir](#)

Maximum 8 personnes 8 rencontres 40\$ pour les membres