

# 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,  
**Maximum 6 personnes** / 5 rencontres

Les mardis du 8 novembre au 6 décembre 2022 à **18 heures à 20:00**

heures

**SOIR**

Carte de membre valide obligatoire

**Voir engagement verso**

\*Pour l'horaire complet des ateliers, veuillez-vous référer à la liste des ateliers à venir.

Pour toute question ou pour vous inscrire, S.V.P. communiquez avec nous au

819.326.4779 ou [info@centrelacolombe.ca](mailto:info@centrelacolombe.ca)



## **ENGAGEMENT DES PARTICIPANTES :**

- ✚ **S'engager à participer à toutes les rencontres.**
  
- ✚ Ouvrir son esprit à se remettre en question s'il y a lieu.
  
- ✚ S'impliquer personnellement en exprimant dans le groupe des situations pouvant enrichir les autres.
  
- ✚ Être prête à explorer dans le plaisir et éveiller des émotions.
  
- ✚ Écouter et respecter les autres participantes dans leur partage et l'expression de leur vécu.
  
- ✚ **Respecter la confidentialité à l'extérieur du groupe.**
  
- ✚ **Respecter les mesures sanitaires en vigueur.**

