




Améliorer l'image de soi avec des outils art-thérapeutiques (senior)



Déroulement de l'atelier

- 1. Pratique - mots collés
 - 2. Réflexion – mise en commun
 - 3. Théorie - échanges
 - 4. Conclusion en image
- 



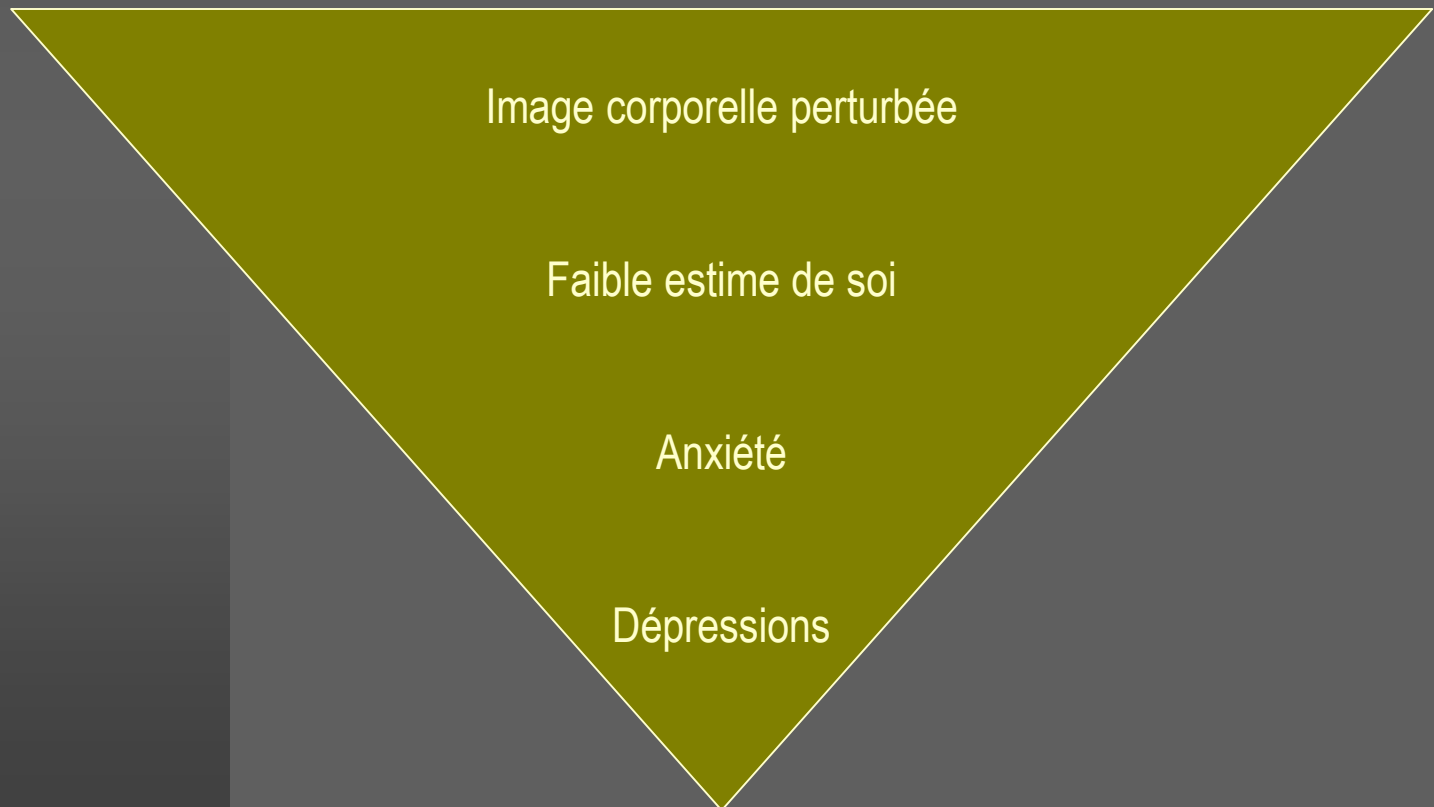
Théorie - échanges

Image corporelle

- Selon Promotion Santé Suisse, l'image corporelle désigne l'idée qu'une personne se fait de son propre corps. Elle se forme à partir des représentations mentales, émotionnelles et visuelles que chacun a de son corps. Elle est constituée par différents niveaux :
- Niveau perceptif : la manière dont nous percevons notre corps
- Niveau affectif : les sentiments que nous associons à l'apparence de notre corps
- Niveau cognitif : les pensées et convictions que nous avons par rapport à notre corps
- Niveau comportemental : ce que nous faisons si nous ne sommes pas satisfaits de notre corps

- Une image corporelle positive est importante, elle nous permet d'accepter notre corps et notre apparence physique tels qu'ils sont. Cela nous permet de nous développer dans tous les domaines de l'existence, c'est-à-dire d'élargir nos possibilités mentales et physiques, de nouer des amitiés, de devenir indépendants et de cultiver nos forces et talents sans restrictions. (Fiche thématique, Image corporelle positive, PSV)

Pyramide somato-psychique, Sudres, 2015



Besoins 10 à 14



14 besoins de V. HENDERSON

- 1) Respirer
- 2) Boire-Manger
- 3) Eliminer
- 4) Mobilisation-posture
- 5) Dormir-se reposer
- 6) Se vêtir – Dêvêtir
- 7) Maintien de la T° du corps
- 8) Propreté et protection des téguments
- 9) Eviter les dangers
- 10) Communiquer avec ses semblables
- 11) Agir selon ses croyances / valeurs
- 12) S'occuper en vue de se réaliser
- 13) Se recréer
- 14) Apprendre.





Art-thérapies

Musicothérapie
(mouvement-son-rythme)

Danse thérapie
(Action-espace-rythme)

**Art-thérapie
visuelle et plastique**
(Médiation-Forme-Couleurs)

Images, dessin,
écriture, terre, photos,
peinture, collages,
multimédias, sable,
bois,

Définitions de l'art-thérapie selon l'APSAT :

L'art-thérapie utilise le processus de création et d'expression artistique en tant que modalité.

L'art-thérapie propose une expérience créatrice permettant une expression de soi non verbale sous différentes formes : métaphorique, symbolique, sensorielle. La production est alors le vecteur principal de communication.

Quelques points d'échange :

- Connaître à quel niveau l'image corporelle est perturbée permet de savoir dans quel sens et de quelle manière orienter le travail art-thérapeutique, si besoin
- Poser des objectifs thérapeutiques
- L'art-thérapie permet de travailler sur le corps physique, émotionnel, imaginaire, malade, sain, intime, relationnel, en transformation....
- Estime de soi = valorisation, être sujet et non objet, acceptation de soi

Comment modifier l'estime de soi négative (+ test)

1. **Le rapport à soi-même** (se connaître, s'accepter, être honnête avec soi-même.....)
2. **Le rapport à l'action** (agir, faire taire le critique intérieur, accepter l'échec,..)
3. **Le rapport aux autres** (s'affirmer, être empathique, s'appuyer sur le soutien social,...)



Quand l'âme veut faire l'expérience de quelque chose, elle jette une image devant elle et y rentre dedans.

CARL JUNG

A horizontal strip of various images, including a person's face, a landscape, and abstract patterns, positioned at the top of the slide.

Conclusion en image

A thin horizontal strip of a colorful, abstract image, located below the title.A thin horizontal strip of a solid orange color, located at the bottom of the slide.

Bibliographie

L'APSAT <https://apsat.ch>

Fiche thématique, Image corporelle positive, PSV <https://promotionsante.ch>1-kap>hbi>

L'image corporelle, un concept de soins, HUG <https://hug-ge.ch>files >documents>

La pyramide somato-psychique, Sudres <https://www.se-for.com>medias>retp5>

- Art-thérapie et maladie d'Alzheimer, Chronique Sociale, Lyon, 2008
- Créativité et art-thérapie en psychiatrie, Masson, Paris, 2003
- Entre Art et Thérapie, Réflexions partagées, Infolio, 2018
- L'estime de soi, Editions Odile Jacob, Paris, 1999
- La personne âgée en art-thérapie, L'Harmattan, Paris, 2004
- Peindre et communiquer avec des personnes âgées désorientées, Chronique Sociale, Lyon, 2010
- Pratiquer le dialogue arts plastiques-écriture, Chronique Sociale, Lyon, 2010



Contact

- Sarah Constantin
- Art-thérapeute
- 079 731 40 56
- sarahconstantin.blogspot.com
- scconstantin@hotmail.com

MERCI