

## Les différents outils en art thérapie

### Les medium utilisés en art thérapie.

J'utilise la peinture acrylique, le dessin, le collage, le découpage, la lecture et la création de contes, l'écriture, le modelage, le jeu de sable.

La peinture acrylique se dilue à l'eau, elle sèche vite, est agréable et très facile à utiliser.

Utilisée en fine couche, transparente elle ressemble à de l'aquarelle.

En couche très épaisse, on est presque en sculpture. On travaille la matière.

Faire ses mélanges de couleur, choisir les formes, sont autant de moyens de s'exprimer.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un don artistique, ce n'est pas le beau, l'esthétique qui est recherché, comme ce serait le cas dans un cours d'art plastique.

Ici c'est **un thérapeute**, psychanalyste de surcroît, qui écoute et guide la séance, en fonction des souffrances et des blocages émotionnels. Il adoptera les ateliers en fonction des pathologies, des préférences et de l'évolution de son patient.

Pour les plus jeunes, le collage reste un outil très intéressant. Et si on ne peut pas utiliser de ciseaux, alors on déchire des petits bouts de papier, que l'on collera, avec des gommettes, des paillettes.

Le modelage de pâte à modeler, pâte à sel ou filo, est un excellent moyen d'expulser l'agressivité qui sera analysée et domptée à travers le jeu.

La lecture de contes permet de revisiter les mythes collectifs et d'en comprendre ce qui résonne chez le patient. On les analyse et on en rejoue les moments clés. On peut aussi en inventer, les dessiner sous formes de BD par exemple.

L'écriture pour dire avec des mots ce que l'on ne peut pas dire tout haut.

Le jeu de sable permet d'inventer des scénètes pour transposer ce qui bloque et gêne l'individu.

Je vous propose de lire l'article suivant qui décrit toutes les techniques art thérapeutiques:

**[les-techniques-art-therapiques.pdf](#)**