

Qu'est-ce que l'art-thérapie?

L'art-thérapie ...

- est une profession de services de santé.
- est basée sur la théorie psychologique et la recherche.
- emploie l'art et d'autres modalités créatives pour appuyer les objectifs du client.
- soutient l'idée que le processus créatif de l'art est en soi thérapeutique.
- prend en considération les pensées, les sentiments, les comportements et la spiritualité dans le processus de consultation.
- peut être utilisée pour explorer les questions de relations, famille, deuil, transitions de la vie, abus et développement.

Peut inclure des interventions à :

- résoudre les conflits émotionnels
- augmenter la conscience de soi et l'estime de soi
- renforcer les compétences sociales
- changer le comportement
- accroître la capacité d'adaptation
- élaborer des stratégies de résolution de problèmes

Pourquoi utiliser l'art-thérapie?

En tant qu'approche thérapeutique basée sur l'art, l'art-thérapie présente de nombreux avantages potentiels pour les individus qui y ont recours. Voici certains de ces avantages spécifiques:

- ne repose pas sur la langue ou les compétences verbales.
- peut fournir une modalité accessible aux personnes souffrant de certains handicaps.
- offre des possibilités d'accès à des expériences d'une manière contrôlée.
- concentre l'attention sur une seule activité, bloquant les pensées intrusives.
- encourage la réflexion créative et la prise de risques dans un environnement sécuritaire.
- soutient l'idée que la créativité est intrinsèquement thérapeutique.
- peut être moins intrusive et est capable de libérer les émotions intenses en toute sécurité.
- la création artistique peut être amusante.

À quoi s'attendre, avec l'art-thérapie?

Bien que les approches à l'art-thérapie soient variées, certains points communs peuvent inclure:

- L'art-thérapie peut être réalisée dans le cadre d'un processus de groupe ou en consultation individuelle.
- Les clients ne ont pas besoin de posséder des compétences artistiques particulières ni de formation en arts ou création pour participer.
- L'accent est mis sur le processus de découverte de soi, l'expression de soi, le développement personnel et l'intégration.
- Les créations peut être réalisées spontanément ou dirigées par les suggestions du thérapeute.

Les membres de l'Ontario Art Therapy Association sont guidés par un code de déontologie et des normes de pratique professionnelle.

Foire aux Questions

Comment fonctionne l'art-thérapie?

L'art est un outil par excellence de la communication, l'auto-évaluation et la guérison. Bon nombre d'art-thérapeutes marient les activités artistiques à l'exploration verbale de la production d'art pour faciliter la compréhension des questions et préoccupations du client. L'accent mis sur l'art ou la discussion peut varier en fonction de l'approche du thérapeute ou les besoins du client.

Dois-je savoir comment dessiner?

Les compétences en dessin ou tout autre talent artistique ne sont pas nécessaires pour participer à des séances d'art-thérapie. L'art constitue l'outil par excellence de la communication, l'auto-évaluation et la guérison. La valeur de l'art produit en thérapie réside dans ce qu'il communique au client et non à sa qualité visuelle. De plus, l'acte créatif en soi peut constituer une voie de guérison.

Où puis-je trouver un art-thérapeute?

Les art-thérapeutes pratiquent dans une variété d'environnements, travaillant avec des clients de tous âges sur une base individuelle, en couple, en famille ou en groupe. Les art-thérapeutes travaillent dans des hôpitaux psychiatriques ou généraux, dans les départements de gériatrie ou d'oncologie, dans les écoles, les refuges, les foyers de soins de longue durée, les centres de réadaptation, les maisons de soins infirmiers, les centres médico-légaux, les centres de conseil, les organismes communautaires et les organismes de protection de l'enfance. Ils travaillent également dans une multitude d'autres institutions ou organismes. Les art-thérapeutes peuvent combiner le travail en cabinet privé ou chez un organisme avec l'enseignement ou la recherche.

L'Ontario Art Therapy Association maintient un répertoire des membres en règle et peut vous orienter vers un thérapeute travaillant dans votre localité.

Que devrais-je savoir sur mon art-thérapeute?

Les art-thérapeutes utilisent une variété d'approches en fonction de leur formation universitaire, leur clientèle et leur orientation thérapeutique. À vrai dire, l'art-thérapie comme modalité thérapeutique n'est pas limitée à un modèle psychologique unique ni à une seule école de pensée, mais les praticiens peuvent utiliser une variété d'approches, dont la psychologie psychodynamique, cognitivo-comportementale, humaniste ou éducative, ainsi que d'autres approches thérapeutiques.

Vous pouvez poser à un art-thérapeute les mêmes questions que celles que vous poseriez à tout autre professionnel de la santé.

Voici des questions fréquentes :

- Quelle est votre formation?
- Où avez-vous reçu votre formation en art-thérapie?
- Quelle est votre expérience professionnelle / stage?
- Combien de temps avez-vous pratiqué la profession d'art-thérapeute?
- Quels sont vos tarifs?
- Quelle approche thérapeutique utilisez-vous?
- Quelle est votre politique concernant les rendez-vous manqués?
- À quoi puis-je m'attendre lors d'une séance?

- À quelles organisations professionnelles appartenez-vous?
- Quel est votre statut officiel : enregistré, professionnel, diplômé, étudiant?