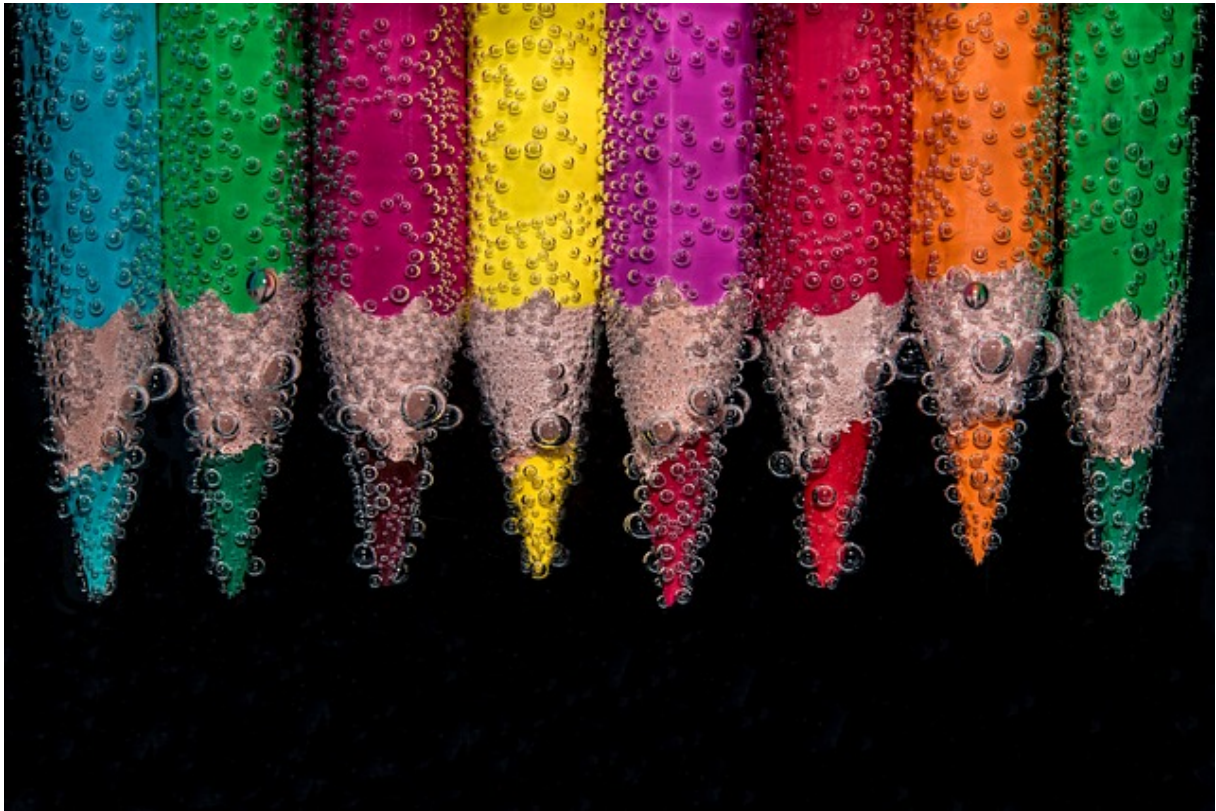


A propos de l'Art-thérapie



Bienvenue dans l'univers fascinant de l'art-thérapie, une exploration créative où l'art devient un pont vers la guérison et le bien-être. Imaginez un espace où vos émotions, souvent insaisissables, trouvent un chemin d'expression à travers les pincesaux, l'argile ou même un simple crayon de couleur. L'art-thérapie n'est pas juste une activité artistique, c'est une aventure vers une meilleure compréhension de soi, un dialogue entre votre monde intérieur et les formes et couleurs qui naissent sous vos doigts. Elle est bien plus qu'un simple coloriage ou une simple création car l'art-thérapie utilise le processus créatif et les arts visuels pour induire un changement positif. Elle repose sur l'idée que toute personne peut gagner en clarté, en estime et conscience de soi, mais également, voir l'anxiété et le stress diminuer. L'art-thérapie est une façon dynamique, créative et surprenante pour donner des réponses à ses questionnements.

Les Couleurs



Savez-vous qu'il existe un phénomène qui nous concerne tous dans notre vie quotidienne et nous influence plus qu'on pourrait le penser ? Il s'agit de la couleur qui est, à proprement parler, une perception. Elle entretient des liens étroits avec notre cerveau, nos souvenirs, notre mémoire et semble pouvoir modifier nos ressentis. Les sentiments qui sont associés à chaque couleur, à leur symbolique, diffèrent donc selon les individus. Si les couleurs sont chiffrées par le biais de la colorimétrie, nous ne les voyons pas tous de la même façon ! La sensation de couleur est donc le résultat du traitement de l'œil sur les fréquences électromagnétiques. Notre œil ne perçoit que les longueurs d'ondes visibles et pas les ondes invisibles comme celles du soleil. Nous sommes donc loin de tout voir ! Selon la mémoire affective que nous avons, une couleur pourrait être associée à un caractère, avec des combinaisons possibles à l'infini ! De grands traits du symbolisme des couleurs existent, évoluant selon les époques et les croyances mais également, selon les moyens disponibles. Aujourd'hui, citons par exemple, la couleur bleue, souvent utilisée sur les réseaux sociaux pour apaiser, inspirer la confiance et donner envie de communiquer. Associée au blanc, teinte de pureté et de l'innocence, c'est encore plus efficace. Le rouge, quant à lui, paraît plus utilisé pour souligner l'agressivité, l'énergie, donc, employé à bon essor. Le jaune est très lumineux, on l'associe volontiers au soleil, à la lumière, le vert évoque la nature, le calme, la vie et ouvre à la méditation.

En art-thérapie, ce n'est pas la couleur en elle-même qui nous intéresse mais plutôt la façon dont ces couleurs vont être choisies, appliquées et ressenties. Le choix des couleurs est sans doute l'étape la plus fondamentale dans la création. C'est aussi important que le choix d'une forme ou d'un objet à représenter.

Béatrice COMBE Art-thérapeute

0670945460 ou artherapiecurieusemail.com

+ d'infos : arttherapiecurieuse.fr

Prise de rendez-vous : Resalib.fr