



Erasmus+



PROJET ELISTAT

Enrichir la vie des seniors par l'art-thérapie

2020-1-TR01-KA227-ADU-097696

GUIDE DU TUTEUR





Erasmus+



Introduction

Nous vivons une période historique avec le défi de la pandémie mondiale de COVID-19. L'épidémie de COVID-19 aura un impact profond et à long terme sur la santé et le bien-être des personnes âgées. L'isolement social et la solitude sont des facteurs de risque majeurs qui ont été associés à un mauvais état de santé physique et mentale. Les experts indiquent que l'art-thérapie peut jouer un rôle crucial dans la prévention des dysfonctionnements mentionnés. L'art-thérapie implique l'utilisation de techniques créatives telles que le dessin, la peinture, le collage, le coloriage ou la sculpture pour aider les personnes à s'exprimer artistiquement. Elle aide les personnes âgées à explorer leurs émotions, à améliorer leur estime de soi, à soulager le stress, à atténuer les symptômes de l'anxiété et de la dépression et à faire face à une maladie physique ou à un handicap.

Le projet Erasmus+ "ELISTAT : Enrichir la vie des seniors par l'art-thérapie" a été développé dans les circonstances mentionnées, le projet est financé par la Commission européenne et l'Agence nationale turque et mis en œuvre par un consortium de partenaires de 5 pays - Turquie, Roumanie, Italie, Portugal et France.

À la lumière des faits mentionnés, le projet vise à faciliter l'application des techniques d'art-thérapie sur les seniors et leurs soignants pour assurer leur bien-être mental, en particulier pendant les périodes de confinement et d'isolement social.

Le projet vise également à accroître les compétences en matière d'art et de créativité des formateurs d'adultes, à rendre ces derniers compétents dans la pratique de l'art-thérapie afin d'assurer la santé émotionnelle et mentale des seniors et des soignants à domicile, dans les maisons de retraite et les centres de soin.

Dans ce cadre, le projet générera différents outils, notamment le programme d'études et les modules de formation, la plateforme d'apprentissage en ligne, les séries de vidéos et de podcasts. Les supports de formation, qui constituent un autre résultat du projet, aideront les formateurs d'adultes à mettre en œuvre le programme de formation développé. Ce document, le Guide du tuteur, est la première partie de ces outils de soutien.



Erasmus+



Il aidera les formateurs d'adultes à proposer des formations pour adultes de haute qualité en fournissant :

- des stratégies d'enseignement spécifiques pour les apprenants adultes,*
- des instructions étape par étape pour chaque activité,*
- des informations sur les équipements nécessaires,*
- des stratégies de suivi et d'évaluation.*



Erasmus+



Table des matières

Section 1 : Pour commencer

- 1-Les objectifs et les responsabilités du tuteur*
- 2- Caractéristiques essentielles d'un tuteur*
- 3-Préparation et planification*
- 4-Activités d'introduction - Activités brise-glace*
- 5-Établir des attentes ou des règles de base*

Section 2 : Modules

- 1-A propos du module*
- 2-Objectifs du module*
- 3-Les modules*
- 4-Avantages du module*
- 5- Instructions pour la mise en œuvre du module*
- 6-Suggestions pour le développement et l'application ultérieure des modules*

Section 3 : Conclusion et retour sur le travail effectué

- 1-Recevoir et donner un retour sur la session*
- 2-Evaluer le retour et le succès de l'élève*
- 3-Améliorer votre enseignement*
- 4-Ressources et références utiles*



Erasmus+



Section 1 : Pour commencer

1. Les objectifs et les responsabilités du formateur

Les objectifs sont des déclarations d'intention spécifiques qui concentrent notre attention et guident nos efforts. L'objectif du guide du tuteur est d'aider les groupes à surmonter les difficultés de formation et de les conduire à un apprentissage autonome ou indépendant.

Au cours de nos sessions de formation, il est attendu de :

1. favoriser l'indépendance dans l'apprentissage

- L'apprentissage autonome implique d'apprendre à apprendre. Il s'agit de donner aux groupes d'apprenants les moyens de surmonter leurs propres problèmes d'apprentissage de manière autonome.*

2. aider les élèves à personnaliser leur processus d'apprentissage

- Chaque personne apprend différemment, mais les meilleures pratiques en matière d'étude et de compréhension peuvent être adaptées aux différences individuelles. Les tuteurs efficaces développent un aperçu de la "théorie de l'esprit" des processus de pensée de leurs élèves, et guident le groupe pour qu'il adopte des stratégies qui correspondent à leurs préférences.*

3. reconnaître et honorer nos difficultés et nos limites en tant que formateur

- Soutenez les groupes d'apprenants à travers des méthodes d'enseignement alternatives, les ressources de soutien, la recherche d'une nouvelle adéquation et l'intervention de rattrapage pour les élèves qui sont tout simplement trop en retard. Personne n'attend de vous que vous fassiez l'impossible, seulement que vous fassiez de votre mieux.*



Erasmus+



2. Caractéristiques essentielles d'un formateur

Pour que les séances de tutorat soient efficaces, il est essentiel d'établir une bonne relation entre le tuteur et l'apprenant. En général, cette relation se crée rapidement. La réussite de cette relation révèle la personnalité de chacun, mais aussi les qualités pédagogiques du tuteur. Certaines de ces qualités sont énumérées ci-dessous :

➤ *Poser de bonnes questions ouvertes :*

Le questionnement peut être efficace pour établir un lien, renforcer la confiance, découvrir les connaissances d'un groupe et partager des expériences ;

"Vous ne pouvez pas faire cette activité ?"

"Vous êtes vraiment doué pour l'art, que pensez-vous des applications artistiques ?"

➤ *Les tuteurs efficaces équilibrent une connaissance approfondie d'un sujet spécifique avec le désir d'aider les autres, l'empathie, le respect, la proactivité, la créativité, la patience, l'honnêteté, l'enthousiasme et le sens de l'humour.*

➤ *Une bonne capacité d'écoute :*

Un bon tuteur doit posséder d'excellentes aptitudes à la communication pour établir un lien avec ses apprenants et partager des informations complexes en fonction de leurs besoins. Il doit également avoir une bonne compréhension des différents sujets pour s'assurer que les participants apprennent pendant leurs sessions.

➤ *Motivation/encouragements*

Pour établir un lien avec un apprenant et le rassurer sur son évolution, il faut un renforcement positif et des encouragements. Un petit compliment bien choisi peut contribuer à établir la confiance entre l'enseignant et l'élève.

➤ *Evaluation*

Pour qu'un individu reçoive l'aide dont il a besoin, une ligne de communication ouverte entre le formateur et l'apprenant est essentielle. Encouragez chacun à



Erasmus+



être franc(he) et transparent(e) quant à leurs besoins d'apprentissage afin de pouvoir évaluer un éventuel décalage entre leur confiance et leurs capacités. Une évaluation efficace de leurs demandes et de leurs défis permettra au formateur de commencer par une stratégie appropriée.

3. Préparation et planification

Conseils pratiques pour la formation

➤ Évaluation des besoins d'apprentissage des seniors

À toutes les étapes du processus d'enseignement-apprentissage (y compris l'évaluation, la planification, la mise en œuvre et l'évaluation), le tuteur doit porter son attention non seulement sur le problème médical actuel, mais aussi sur les problèmes fonctionnels et les nombreux problèmes psychosociaux sous-jacents couramment rencontrés à un âge avancé. Une enquête détaillée est une partie essentielle de l'évaluation. Si la personne âgée n'est pas un informateur fiable, il faut faire appel à un membre de la famille ou à un ami proche. En plus des antécédents médicaux, une analyse approfondie des caractéristiques sociales permet d'identifier les problèmes potentiels liés à l'environnement familial, au système de soutien, aux ressources financières et aux différents stress qui peuvent contribuer au problème médical. Un historique alimentaire précis est particulièrement important si la personne doit suivre un régime quelconque. L'âge s'accompagne d'un déclin normal des fonctions sensorielles, notamment de la vision, de l'audition et du toucher. Deux tiers des personnes âgées fragiles présentent des déficiences visuelles et auditives. En outre, on observe un déclin normal de la dextérité et de l'endurance physique. Quatre-vingt pour cent des personnes âgées de plus de 65 ans souffrent d'une forme de maladie chronique.

➤ Stratégies d'enseignement à envisager pour les seniors

Pensez à utiliser des techniques pédagogiques spécifiques lorsque vous enseignez la santé aux seniors. Certaines personnes âgées ont de plus en plus de difficultés à comprendre des phrases complexes, sont moins aptes à raisonner et ont des problèmes avec les tâches motrices. Présentez les nouvelles informations à un rythme plus lent que vous ne le feriez pour des patients plus jeunes. Parlez à voix basse et laissez suffisamment

de temps au patient pour assimiler et intégrer le matériel conceptuel. Passez plus de temps à assimiler et à intégrer le matériel conceptuel et mettez l'accent sur le matériel concret plutôt qu'abstrait. Il est important de minimiser les distractions environnementales, à la fois pour compenser toute perte auditive liée à l'âge et pour aider les patients à rester alertes et concentrés. L'apprentissage en groupe peut aider certains patients âgés à améliorer leurs compétences en matière de résolution de problèmes de santé. Lorsque vous suggérez des changements de mode de vie, sachez que de nombreux patients âgés sont prudents et peuvent ne pas changer facilement. L'implication de l'enseignement aux patients est que nous devons consacrer plus de temps à l'enseignement et que nous devons fournir le matériel d'enseignement par petites étapes afin que le matériel puisse être intégré. Pour qu'un plan d'enseignement-apprentissage soit efficace, il doit être individualisé pour répondre aux besoins et au mode de vie de la personne âgée, et pour que les objectifs soient mutuellement acceptables, la personne doit participer activement à la définition des objectifs. La capacité à adhérer aux changements de comportement attendus dépend fortement des changements que le patient considère comme importants, des changements qui peuvent être adaptés au mode de vie du patient et de la disponibilité des ressources appropriées. fit. Lors de la planification de l'éducation du patient pour une personne âgée, les objectifs doivent être individualisés non seulement en fonction des besoins de la personne mais aussi de ce qu'elle choisit de faire.

4. Activités d'introduction - Activités brise-glace

Les jeux brise-glace sont des activités simples qui motivent les groupes en aidant chacun à faire connaissance, à soulager les anxiétés sociales et à promouvoir la cohésion de l'équipe. L'aspect ludique de ces jeux brise-glace permet aux individus de se détendre et de s'amuser tout en communiquant et en collaborant.

- *Sculpture humaine - Une façon de commencer est de parler d'espace négatif et positif. Demandez à un participant de créer une grande forme à un niveau élevé qui crée beaucoup d'espace négatif. Montrez comment vous pouvez construire sur cet espace à un autre niveau en utilisant l'espace négatif afin de vous connecter à cet élève dans l'espace sans vraiment le toucher. Permettez aux*



Erasmus+



participants de commencer à développer la forme jusqu'à ce qu'elle soit "terminée". Rappelez-leur de créer une forme où ils maintiennent leur propre poids et de choisir une position corporelle qu'ils peuvent maintenir pendant plusieurs minutes pendant que les autres construisent la sculpture. Toute personne non impliquée dans cette sculpture humaine peut suggérer un nom pour la sculpture. Répétez ce processus plusieurs fois de suite pour donner aux plus hésitants le temps de s'habituer à l'activité et de se sentir en sécurité.

- *Chœur d'animaux* - Choisissez une chanson populaire que tous les élèves pourraient connaître et demandez-leur de la chanter en utilisant des bruits d'animaux. Imaginez "Row, Row, Row Your Boat" chantée par des poulets. Vous pouvez même faire une ronde où chaque nouveau groupe fait entendre un animal différent !
- *Nous sommes liés* - Dites aux partenaires qu'ils doivent se déplacer en étant reliés les uns aux autres d'une manière ou d'une autre et qu'ils ne peuvent pas se détacher de leur(s) partenaire(s). Indiquez-leur la manière spécifique dont ils doivent se connecter (coudes liés, paumes qui se touchent, épaules qui se touchent, index qui se touchent, dos qui se touchent, etc.) Vous pouvez simplement les laisser expérimenter le fait de bouger ensemble ou vous pouvez ajouter au défi en leur demandant de changer de niveau, d'ajouter un tour, d'effectuer un mouvement locomoteur particulier comme sauter, bondir, glisser, etc. ou un mouvement axial (non locomoteur) comme fondre, se balancer, s'étirer, se secouer, se tordre, etc.
- *Dessin collaboratif* - Cela peut se faire en binôme ou en petits groupes. Faites travailler les participants pendant un temps limité (ajustez-le en fonction de la taille des groupes, mais 2 à 5 minutes devraient suffire). Chaque participant choisit une couleur de marqueur, de crayon ou de crayon de couleur. Le premier participant fait une marque quelconque sur le papier - un point, une ligne, une forme (organique ou géométrique). Le participant suivant utilise sa couleur et ajoute une autre marque à l'œuvre. Demandez au participant de nommer l'œuvre et préparez-vous à expliquer le nom. Vous pouvez prolonger cette activité afin d'exploiter davantage les œuvres créées.



Erasmus+



5. Établir des attentes ou des règles de base

- *Fixer des buts et établir des objectifs spécifiques et mesurables. Vous pourrez vous en servir pour établir un état de l'avancement de chaque apprenant et pour évaluer votre programme. Vérifiez ce qui est déjà en place en parlant avec d'autres participants à votre programme.*
- *Avant de commencer l'activité individuelle ou de groupe, précisez les objectifs. Expliquez aux participants ce qu'ils doivent attendre de la session de formation. Gardez toujours à l'esprit que lorsque vous travaillez avec vos apprenants, vous devez avoir une direction. Précisez l'objectif et ce que cela signifie pour eux de comprendre les concepts avant de commencer toute activité.*
- *Ayez un plan par session avec une structure temporelle. Que vous travailliez en groupe ou en tête-à-tête, il est crucial de créer une stratégie pour vos activités tout au long de la session. Bien qu'un emploi du temps écrit et détaillé ne soit pas nécessaire, le fait de connaître la durée des activités vous aidera à préparer les cours de manière plus efficace.*
- *Soyez fiable. Mettez un point d'honneur à être compréhensif, à apporter votre soutien et à vous adapter tout au long de chaque session.*



Erasmus+



Section 2: Modules

Module 1 - L'ART ET L'ART THERAPIE

1. Concepts et informations sur le module

Le module 1 explique ce que signifie l'art, les mouvements artistiques, son utilisation à des fins thérapeutiques, comment l'art affecte le bien-être et comment l'art contribue à la guérison. En parallèle, des activités pratiques sont proposées à titre d'exemples. Celles-ci peuvent être appliquées exactement comme elles sont décrites, adaptées à des situations spécifiques ou simplement des sources d'inspiration pour développer d'autres exercices et activités ayant un effet similaire. Le module comprend également du matériel à utiliser dans le cadre de l'art-thérapie.

Mots-clés : art, art-thérapie, art-thérapies méditatives, bien-être, guérison, matériaux

2. Objectifs du module

→ *En termes de connaissances, le module vise à aider les apprenants :*

- a. À définir l'art et les mouvements artistiques ;*
- b. À apprendre comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques, comment il contribue à la guérison, comment il affecte le bien-être et les matériaux généralement utilisés en art-thérapie.*

→ *En termes de compétences, les objectifs du module sont :*

- c. Expliquer comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques ;*
- d. Être conscient de l'effet de l'art sur le bien-être et être capable d'utiliser l'effet curatif de l'art*
- e. Connaître les thérapies artistiques méditatives.*



Erasmus+



→ En termes de compétences, les objectifs du module sont :

- f. Être capable d'utiliser toutes les connaissances acquises sur l'art et l'art-thérapie dans les pratiques de l'art-thérapie.

3. Contenu et Structure du Module

Le module est divisé en 3 unités :

Unité 1 : Introduction à l'art-thérapie

L'art-thérapie est une intervention fondée sur des preuves, développée au milieu des années 1940 pour le traitement des maladies mentales chez les adultes et les enfants. Elle est largement utilisée en Europe et aux États-Unis, mais la pratique de l'art-thérapie en est encore à ses débuts en Australie. L'art-thérapie est une approche intégrée de la santé mentale qui enrichit la vie des individus, des familles et des communautés par la production artistique active, les processus créatifs, les théories psychologiques appliquées et l'expérience humaine dans les relations psychothérapeutiques. Pratiquée par des art-thérapeutes professionnels, l'art-thérapie soutient efficacement les objectifs de traitement personnels, relationnels et les préoccupations de la communauté. L'art-thérapie améliore les fonctions cognitives et sensorimotrices, renforce l'estime de soi et la conscience de soi, développe la résilience émotionnelle, favorise la prise de conscience, améliore les compétences sociales, réduit la détresse et contribue à la résolution de conflits du point de vue personnel mais aussi sociétal. Elle est utilisée pour promouvoir le changement environnemental. Grâce à une méthode intégrée, l'art-thérapie travaille sur l'esprit, le corps et l'âme d'une manière différente de l'articulation purement verbale. Les possibilités de la kinesthésie, des sensations, des perceptions et des symboles conduisent à des formes alternatives de communication réceptive et expressive qui peuvent dépasser les limites du langage. Les expressions visuelles et symboliques renforcent l'expérience et transforment les individus, les communautés et les sociétés.



Erasmus+



-Techniques

L'objectif de l'art-thérapie est d'utiliser les processus créatifs pour permettre aux personnes de s'exprimer tout en acquérant des connaissances personnelles et en trouvant de nouveaux moyens de développer de nouvelles capacités d'adaptation. La création ou l'appréciation de l'art sont utilisées pour aider les personnes à explorer leurs émotions, à développer la conscience de soi, à gérer le stress, à augmenter l'estime de soi et à renforcer leurs compétences sociales. Les techniques utilisées en art-thérapie sont les suivantes :

- *Collage*
- *Coloriage*
- *Griffonnage et gribouillage*
- *Dessin*
- *Peinture au doigt*
- *Peinture*
- *Photographie*
- *Sculpture*
- *Argile*

Activité 1 - Toiles d'arbres

Toile d'arbres

Description : *Au cours de cette activité, le groupe réalise des dessins temporaires à l'aide de craies, notamment en utilisant des arbres comme toiles, et il complète son œuvre avec une danse ou des idiomes/proverbes. La peinture, la photographie et l'action artistique seront utilisées comme techniques. La catégorie d'art-thérapie appliquée est la création de marques.*

Objectif : *Faire comprendre au groupe l'importance de l'éphémère, en valorisant le travail conceptuel dans l'art, et en renforçant les thèmes de la littérature et de la poésie de manière récréative.*

Instructions :

1. Des images d'art tirées de livres d'art ou de l'Internet sont commentées.
2. Lors d'une séance de brainstorming, le groupe est invité à trouver des idées de projets artistiques.
3. Certains projets peuvent être réalisés dans la rue où les dessins sont exposés aux intempéries et se détérioreront progressivement jusqu'à disparaître.
4. Ils peuvent faire un dessin dans un bois en marquant des lignes sur les arbres à l'aide de craies.
5. Le bois devient ainsi une immense toile où les dessins optiques peuvent être interprétés en fonction de la position de l'observateur.
6. Les dessins peuvent être réalisés sur le sol à l'aide de craies.
7. Ils peuvent créer un spectacle à partir d'une simple chorégraphie.
8. Ou encore, une micro-poésie (d'un ou deux vers) qui est organisée pour renforcer de façon ludique les figures de style. De cette manière, ils peuvent réaliser une sous-activité liée à la mémoire.



Erasmus+



Matériel : Craie, appareil photo et caméra vidéo.

Suivi et évaluation : Posez des questions pertinentes pour évaluer l'impact de l'activité sur le groupe et pour vous assurer que les objectifs sont atteints. Permettez aux participants de réfléchir à leur expérience et aux pensées que celle-ci a généré.

Activité 2 - L'approche Orff-Schulwerk (En ligne)

Objectif : Enseigner au groupe l'approche Orff et l'art-thérapie d'une manière harmonisée, présenter une approche innovante et artistique qui peut être adaptée à diverses questions, y compris l'art-thérapie dans l'enseignement, encourager chaque membre du groupe à élargir son points de vue à cet égard.

Instructions :

1. Une classe est créée pour que tous les internautes puissent s'y joindre. Présentez l'approche Orff Schulwerk et assurez-vous que le groupe comprenne la nature et les fondements de cette approche en art-thérapie.
2. Montrez comment ils peuvent appliquer cette approche en relation avec l'art-thérapie et, ce faisant, obtenez leur avis sur la question.
3. Divisez les participants en trois groupes : lecteurs, musiciens et créateurs.



Erasmus+



4. Les lecteurs liront un poème ou une histoire de votre choix à tous les groupes, puis les musiciens participeront en choisissant des instruments pour représenter un personnage ou un mot de l'histoire ou du poème.
5. Lorsque les lecteurs lisent à nouveau l'histoire ou le poème, le groupe de musiciens est invité à choisir des instruments Orff. Les instruments Orff seront créés par les participants avec des matériaux similaires obtenus dans leur environnement. (Par exemple, utiliser une assiette à la place d'un tambour à main, etc.) Ils ajoutent des effets sonores en jouant les instruments Orff de leur choix.
6. Ensuite, demandez aux créateurs d'utiliser des matériaux naturels tels que des feuilles, des cailloux, de la terre, des branches d'arbre, etc. afin de créer des œuvres émotionnelles en s'inspirant des lectures et de la musique jouée.
7. Lancez une discussion de groupe qui permettra aux participants de commenter les performances qu'ils ont exposées. Demandez-leur ce qu'ils ressentent en faisant de l'art.
8. Soulignez qu'ils peuvent exercer la même activité avec le public cible après avoir fait les ajustements nécessaires.
9. Demandez-leur de préparer un plan de travail pour appliquer cette approche et l'activité à réaliser avec le public.
10. Examinez et commentez ces plans et demandez-leur leur avis général sur cette expérience.



(Instruments Orff)

Matériel : Ordinateur, matériel nécessaire aux présentations, feuilles et stylos, objets naturels, colle, ciseaux et autres matériaux pour l'activité d'art éphémère, instruments Orff créés comme des tambours à main ou des percussions.

Suivi et évaluation : Demandez au groupe ce qu'il pense des informations données, comment il peut relier l'activité à son domaine de travail, ce qu'il fera différemment lorsqu'il travaillera avec le public dans un avenir proche. Si vous le jugez nécessaire, joignez un questionnaire d'évaluation.

Unité 2. Le pouvoir de guérison/un aspect de l'art-thérapie

La thérapie et la médecine sont les piliers classiques des soins de santé mentale. De plus en plus, l'art-thérapie vient compléter le traitement d'un patient. Elle peut effectivement être utile dans de nombreux cas où les méthodes de traitement conventionnelles peuvent échouer. En facilitant l'expression d'émotions souvent difficiles à traduire en mots, elle améliore le bien-être physique, émotionnel et mental. Les œuvres d'art d'un patient peuvent être utilisées par un art-thérapeute pour l'aider à mieux comprendre, à développer ses compétences sociales, à prendre conscience de lui-même et à renforcer son estime de soi. Cela permet de réduire le stress et l'anxiété, ce qui soulage la douleur et crée une base solide pour le processus de guérison ou l'adaptation à des limitations permanentes.

Les arts de la guérison sont une variété de pratiques créatives qui peuvent aider les personnes à guérir et à améliorer leur bien-être. Les arts de guérison traditionnels comprennent la musique, les arts visuels, la danse/le mouvement, la poésie/l'écriture et les thérapies par le théâtre.

L'art-thérapie est une thérapie de soutien utile et pertinente pour toute personne qui souhaite exprimer ses sentiments et mieux s'exprimer dans la vie quotidienne.

L'art-thérapie est une méthode individuelle qui vise à réduire les problèmes en exprimant les silences bruyants que l'individu garde en lui. Le fait que les transitions soient très

douces inclut le processus d'expression de soi avec l'esthétique de l'art par des étapes fortes dans le temps.

- Comment l'art contribue-t-il à la guérison ?

En vous obligeant à établir un lien entre votre esprit et votre corps, l'art est thérapeutique. La création artistique fait appel à la fois à l'esprit et au corps pour favoriser la guérison, contrairement à l'exercice physique, qui fait travailler le corps, ou à la méditation, qui calme l'esprit. Chaque fois que vous vous asseyez pour écrire une chanson ou peindre un tableau, vous vous engagez dans une tâche physiquement exigeante tout en utilisant votre cerveau.

- Comment l'art peut-il aider les personnes à faire face à la maladie ?

Lorsque vous travaillez sur une œuvre d'art, il peut être difficile de se laisser envahir par l'anxiété et les émotions négatives. Au contraire, vous vous sentez ancré(e), dans le moment présent, et connecté(e) à vous-même avec gratitude. Vous pouvez même apprendre à communiquer et à vous engager avec votre œuvre en lui posant des questions, en ayant une conversation avec elle et en apprenant davantage sur vous-même. Même si cela peut sembler niais au premier abord, se connecter à soi-même de cette manière peut s'avérer très bénéfique.

Activité 1 - MandalArt

Description : *Créer des mandalas est une activité très plaisante et facile, on peut le faire quasiment partout et à tout moment. Des objets naturels seront utilisés dans cette activité pour obtenir des formes circulaires et uniques de mandala.*

Objectif : *En utilisant la logique de circularité et d'apaisement du mandala, augmenter la concentration dans le cadre de la conception artistique. Cette activité permettra au groupe de créer leur œuvre d'art tout en expérimentant les techniques du mandala. Leur capacité à visualiser ce qu'ils ont en tête d'une manière organisée et artistique est augmentée. La catégorie d'art appliquée est le collage/arrangement.*



Erasmus+



Instructions :

1. *Présentez le concept de mandala et les façons d'appliquer le mandala avec différents objets sur différents supports.*
2. *Demandez au groupe de préparer leur cercle dans un endroit qui permettra à leur œuvre de se développer, comme une plage, un champ, une butte herbeuse ou un espace de sol.*
3. *Une fois qu'ils ont déterminé leur zone, rassemblez les matériaux à proximité afin qu'ils les aient dans un espace facilement accessible.*
4. *Ils choisissent la pièce centrale de leur œuvre et la placent au centre de leur zone de travail. Ils choisissent un objet de grande taille ou un objet dont ils n'ont qu'un seul exemplaire pour être la pièce centrale, comme un gros morceau de roche ou de bois flotté.*
5. *Ils choisissent une autre collection et forment un anneau autour de la pièce centrale, un peu comme un anneau d'arbre. Il peut s'agir d'un cercle de coquillages entourant la pièce centrale en corail, ou de pommes de pin entourant la grande fleur. L'objectif principal ici est de s'assurer qu'ils forment un anneau complet autour de la première pièce ; ainsi, la pièce intérieure est complètement contenue à l'intérieur du cercle extérieur.*
6. *Ils continuent ce schéma en ajoutant de nouveaux cercles faits d'objets différents jusqu'à ce qu'ils pensent que leur pièce est complète. Un minimum de 5 cercles est généralement requis pour un impact visuel.*
7. *Prenez des photos afin de vous souvenir de votre mandala et de pouvoir le partager avec votre famille et vos amis.*



Erasmus+



Matériel : Des objets facilement trouvés dans la nature tels que des feuilles d'automne, des petits cailloux, des pommes de pin, des petits morceaux de bois, etc. Smartphone ou appareil photo pour prendre des photos

Suivi et évaluation : Posez des questions pertinentes pour évaluer l'impact de l'activité et pour vous assurer que les objectifs sont atteints. Permettez aux personnes de réfléchir à leur expérience et aux pensées que cela a généré.

Activité 2 -Portraits Soundwave (En ligne)

Description : Au cours de cette activité, le groupe fait un enregistrement de voix à l'aide d'un programme, puis il imite les sons enregistrés de lui-même en créant des ondes sonores en les dessinant avec de la peinture au doigt sur des fenêtres. Ils utilisent leur enregistrement pour créer une œuvre d'art. Cette activité est une façon amusante d'explorer l'idée du portrait par la voix. La catégorie d'art éphémère appliquée est le marquage.



Erasmus+



Objectif : Apprendre au groupe comment les sons sont créés et ce que sont l'amplitude, la fréquence et la longueur d'onde d'une manière amusante et innovante en adaptant l'art éphémère à la physique.

Instructions

1. Ils enregistrent leur voix en utilisant un programme comme GarageBand, où les ondes sonores sont visibles. Cela peut se faire sur un ordinateur, un smartphone ou une tablette.
2. Ils écoutent leurs enregistrements vocaux et, ce faisant, ils essaient d'impliquer les voix en dessinant des ondes sonores sur les vitres des fenêtres à l'aide de peintures au doigt faciles à laver.
3. Ensuite, ils sont encouragés à observer les dessins des autres.



Matériel : Ordinateur, smartphone ou tablette avec un programme d'enregistrement, écouteurs, peinture au doigt, fenêtres ou un morceau de verre plat.

Suivi et évaluation : Demandez au groupe ce qu'il a ressenti en écoutant ses enregistrements et comment il a décidé de tracer des lignes. Observez s'ils ont fait un lien entre la temporalité des sons et la temporalité des dessins qu'ils ont créés. Prenez des photos avec un smartphone ou un appareil photo.



Erasmus+



Unité 3 : Matériaux utilisés en art-thérapie

Le pouvoir de l'art de créer et d'approfondir des liens est l'une de ses caractéristiques les plus intéressantes. Cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de la façon dont les personnes interagissent avec les matériaux naturels et artificiels.

Le métal, le bois et la peinture à l'huile ne sont que quelques exemples de matériaux ayant une longue histoire d'utilisation. Nous souhaitons en savoir plus sur les différents matériaux que les artistes actuels utilisent pour créer leurs œuvres d'art. Plus précisément, comment un matériau peut être utilisé de tant de façons différentes. En quelle année a-t-il été créé ? Quelles fonctions remplit-il dans différents contextes ? Qui utilise ce contenu ?

La possibilité de s'engager dans une variété d'expériences sensorielles tout au long du processus de création est l'un des principaux avantages de l'utilisation de l'art en thérapie. Les quatre sens - la vue, l'odorat, le toucher et l'ouïe - sont impliqués dans la création artistique. Les matériaux que l'on choisit pour sa création artistique ont une signification profonde.

La façon dont une personne travaille avec les matériaux qu'elle utilise pour l'art peut évoquer des émotions provoquées par l'expérience sensorielle. Pour certaines personnes qui ne se sentent pas à l'aise avec les matériaux humides ou fluides, façonner l'argile peut s'avérer une tâche difficile. Cette personne pourrait préférer utiliser une substance plus structurée, comme un crayon de couleur. Inversement, l'argile est plus facile à modeler que le crayon de couleur. Par conséquent, pour d'autres personnes, celle-ci est moins contraignante.

Activité 1 - Environnements portables

Description : *Cette activité s'inspire des œuvres d'art de Vaughn Bell, notamment de son exposition intitulée Environnements portables. Il a transformé des objets que nous utilisons au quotidien et que nous déplaçons souvent en petites forêts et en terrariums.*



En partant du point de vue de Bell, le groupe transformera un objet du quotidien qui peut être déplacé en environnement écologique en ajoutant un sens à ce qu'il crée. Chacun réfléchira également à la manière de réaliser cette activité avec les seniors afin de leur permettre d'appréhender l'art éphémère.

Objectif : Permettre au groupe de s'interroger sur la vie quotidienne, appréhender l'art éphémère en ajoutant de la vie à un simple objet artificiel de tous les jours, leur fournir une motivation, des informations et une expérience qu'ils pourront utiliser en enseignant l'art éphémère aux seniors.

Instructions :

1. Faites une présentation sur l'art éphémère en donnant des informations sur son origine et des exemples importants. Discutez ensuite de la manière d'appliquer l'art éphémère en l'enseignant aux seniors.
2. Définissez un objet du quotidien qui peut être déplacé afin de le transformer en un environnement vivant. Cet objet peut être un panier à œufs, un chapeau, une poubelle etc.
3. Demandez au groupe quelle est l'importance de l'objet défini pour la vie quotidienne. Cette discussion les guidera plus tard dans la création de leur œuvre d'art.



Erasmus+



4. Mettez à leur disposition tous les matériaux possibles tels que de la terre, des graines, des petites plantes, etc.
5. Rappelez-leur qu'ils peuvent utiliser des matériaux artificiels tels que des panneaux, des papiers, des stylos, etc. afin de compléter leur concept et même de transmettre un message.
6. Après qu'ils aient tous terminé, demandez-leur d'expliquer leur création aux autres, un par un, et encouragez une discussion de groupe.
7. Demandez-leur de réfléchir à la manière d'appliquer cette activité avec les seniors et de créer un plan de travail de base pour cela.
8. Passez en revue les œuvres

Matériel : Ordinateur, matériel nécessaire pour les présentations, feuilles et stylos, objets naturels, colle, ciseaux et autres matériaux pour l'activité d'art éphémère, terre, graines, petites plantes

Suivi et évaluation : Demandez au groupe ce qu'il pense des informations données, comment il peut relier l'activité à son domaine de travail, ce qu'il fera différemment lorsqu'il travaillera avec des seniors sur l'art éphémère dans un avenir proche. Si vous le jugez nécessaire, distribuez un questionnaire d'évaluation.

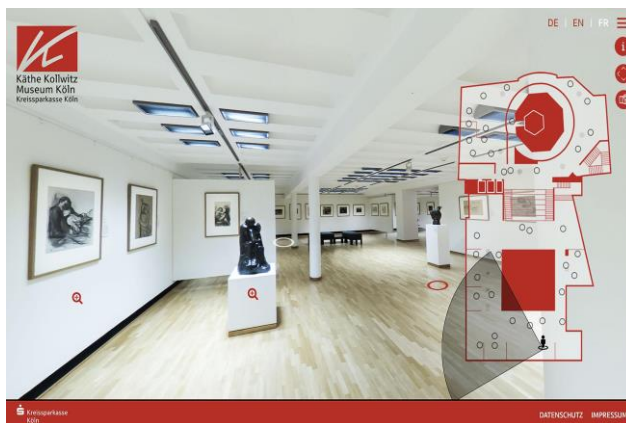
Activité 2 - Personnalisation des peintures (En ligne)

Description : Dans cette activité, un groupe de seniors visite une galerie d'art si possible ou analyse des peintures sélectionnées. Chacun d'entre eux combine les matériaux qu'il crée ou trouve avec la peinture en gardant à l'esprit que les détails de la peinture sont concrets. De cette façon, ils créent leurs propres œuvres d'art en appliquant l'approche de l'art éphémère. La catégorie d'art éphémère appliquée est la construction et l'assemblage.

Objectif : Développer les capacités d'interprétation et d'intériorisation des œuvres d'art par les seniors, créer de nouvelles œuvres en ajoutant quelque chose d'eux-mêmes, apprendre en faisant l'expérience de l'art éphémère, améliorer leur culture générale en voyant les liens entre l'art et la vie.

Instructions :

1. Si possible, organisez une visite d'un musée ou d'une galerie d'art où les seniors peuvent voir des peintures et si cela n'est pas possible, faites une présentation consistant en quelques peintures célèbres.
2. Sélectionnez une peinture à la majorité des votes des seniors et distribuez des versions imprimées en couleur de la peinture à chaque personne.
3. Demandez aux seniors d'imaginer ce qu'ils verraient, entendraient, sentiraient, goûteraient et toucheraient si nous étions dans le tableau.
4. Demandez-leur d'utiliser des matériaux naturels qu'ils peuvent trouver dehors ou vous pouvez leur fournir une variété de ces matériaux.
5. Ils choisiront et utiliseront les matériaux qu'ils jugent adaptés au concept de la peinture.
6. Après les avoir combinés à leur manière, ils réfléchiront à ce qu'ils ont chacun fait.





Erasmus+



***Matériel :** Présentation Powerpoint, ordinateur, imprimante, feuilles, objets trouvés naturellement, ciseaux, colle, smartphone ou appareil photo, etc.*

***Suivi et évaluation :** Posez des questions pertinentes pour évaluer l'impact de l'activité sur les participants et pour vous assurer que les objectifs sont atteints. Permettez aux seniors de réfléchir à leur expérience et aux pensées ainsi générées.*

3.1. Durée totale du module

La durée totale du module est de 9 heures, réparties en 3 heures par unité.

3.2. Outils et matériel

Le matériel suivant est nécessaire à l'application de ce module :

- Présentations PowerPoint
- Ordinateur portable, vidéoprojecteur, écran de projection.
- Tableau blanc
- Fiches de travail, photographies, vidéos éducatives.
- Le programme d'études, les ressources de lecture supplémentaires.
- Forums de discussion en ligne, Google Drive ou des outils collaboratifs similaires.

L'équipement et les fournitures nécessaires pour réaliser efficacement les activités citées précédemment dépendent de la manière dont elles sont appliquées et éventuellement modifiées. Référez-vous à la section « matériel » de chaque activité.

4. Bénéfices du module

L'art est une expérience agréable par nature et peut être un outil puissant dans les domaines du soin et du bien-être. Il peut donner aux personnes l'occasion d'exprimer leurs pensées intérieures tout en les aidant à mieux comprendre et appréhender leurs émotions et leur santé mentale. Les avantages de l'art-thérapie en font un outil précieux pour les adultes et les adolescents dans le traitement d'une variété de maladies et de troubles. Les individus peuvent trouver un soulagement à des émotions, des crises ou des traumatismes accablants. L'expression créative leur permet de mieux se connaître, d'être plus heureux et d'enrichir leur vie quotidienne. Ils peuvent vivre une transformation personnelle. La santé humaine en général a de multiples facettes, et les résultats positifs en matière de santé nécessitent une approche intégrée des aspects



Erasmus+



mentaux, physiques, sociaux / émotionnels et environnementaux. L'art-thérapie est une approche qui s'est avérée utile pour la santé mentale et physique. Ces dernières années, des chercheurs ont étudié les avantages de l'art-thérapie pour traiter divers problèmes de santé physique. Certaines de leurs conclusions indiquent que l'art-thérapie : aide à soulager la douleur, à réduire les symptômes du stress et à améliorer la qualité de vie des adultes atteints de cancer notamment en les aidant à gérer la douleur et d'autres symptômes accablants. Par ailleurs, l'art thérapie stimule la fonction mentale chez les personnes âgées atteintes de démence. Les chercheurs ont par ailleurs noté une diminution de la dépression chez les patients atteints de la maladie de Parkinson. Les modules d'art et d'art-thérapie ont été préparés en tenant compte des avantages mentionnés ci-dessus. En outre, le module fixe certains objectifs pour le groupe. Ainsi, les tuteurs peuvent organiser leur formation en ligne et en face à face en fonction de leurs préférences. Les aptitudes, connaissances et compétences ciblées sont les suivantes:

4.1. Aptitudes

Les apprenants seront capables de :

- décrire les psychothérapies artistiques,
- expliquer comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques,
- expliquer comment l'art contribue à la guérison,
- expliquer comment l'art affecte le bien-être
- décrire les art-thérapies méditatives,

4.2. Connaissances

Les apprenants seront en mesure de :

- Savoir ce qu'est l'art,
- Connaître les principaux mouvements artistiques,
- Savoir ce qu'est l'art-thérapie,
- Connaître les psychothérapies artistiques,
- Savoir comment l'art peut être utilisé à des fins thérapeutiques,
- Savoir comment l'art contribue à la guérison,
- Savoir comment l'art affecte le bien-être



Erasmus+



- Connaître les thérapies artistiques méditatives,
- Connaître les matériaux généralement utilisés en art-thérapie.

4.3. Compétences

- Les apprenants seront capables de mettre en pratique toutes les connaissances théoriques sur l'art et l'art-thérapie.

5. Instructions pour la mise en oeuvre de la formation

Les formateurs en art-thérapie aident les personnes à accéder à leurs capacités de représentation et visualisation. Pour ce faire, ils explorent ensemble le sens de leurs images à la lumière des relations et des expériences personnelles qu'ils ont vécues. Le grand avantage du formateur est qu'il peut faciliter l'expression de mondes intérieurs que les personnes peuvent avoir du mal à exprimer avec des mots. Les tuteurs favorisent le processus d'intégration et de croissance émotionnelle en offrant un environnement sûr et fiable où peuvent se développer des intuitions en créant et utilisant des images pour parvenir à un changement personnel.

5.1. Précautions & Évaluation des risques

→ Ce module représente la base du cours. Pour cette raison, les connaissances de base doivent être solides afin de pouvoir bien comprendre les autres modules. Toute personne qui ne comprend pas le pouvoir de guérison de l'art-thérapie ne sera pas en mesure d'appréhender les méthodes appliquées dans les autres modules. Par conséquent, ce module doit être traité de manière complète et compréhensible.

→ Il est important de tenir compte de la sensibilité des personnes lors de l'application de l'art-thérapie. Assurez-vous d'avoir un espace sûr et confortable avant de commencer les activités du module. Ne jugez pas les personnes vulnérables, mais protégez-les et soutenez-les.

N'ayez pas peur de discuter des différents éléments abordés avec les autres participants au cours, l'équipe pédagogique ou d'autres professionnels de votre système de soutien afin de réduire le danger.



Erasmus+



5.2. Suggestions pour l'application du module

→ La suggestion la plus importante que nous pouvons souligner est liée au fait que les personnes âgées, comme nous l'avons vu dans le module, constituent un groupe hétérogène avec une variété de demandes, d'expériences de vie, de problèmes de santé et de conditions sociales. Des sujets sensibles peuvent être abordés pendant l'art-thérapie, déclenchant des réactions émotionnelles. Les états émotionnels divers doivent être canalisés pour ne laisser que des émotions positives.

→ Ce module peut être utilisé en ligne et hors ligne, en groupe ou seul. Sachez que les pratiques en ligne et en face à face sont différentes ;

1. Pour la formation en ligne, vous devez être dans un endroit calme et tranquille avec une connexion internet fiable et un ordinateur.
2. Pour la formation en face à face, assurez-vous que vos ressources sont prêtes et que votre matériel est adapté à la pratique.

5.3. Notes pour le formateur

Ce module peut être utilisé à la fois en ligne et hors ligne, en groupe ou seul. Adaptez les activités et les procédures aux talents et aux besoins des personnes, en tenant compte des circonstances particulières avec lesquelles vous travaillez. De plus, ce module est conçu pour être autodidacte, il sera intéressant pour vous d'interagir avec d'autres instructeurs en art-thérapie.

Conseils sur la conduite de l'art-thérapie

1. Après avoir donné au groupe des tâches artistiques, ne les dérangez pas et ne leur posez pas de questions. Observez-les créer leur œuvre artistique. S'ils disent qu'ils n'y arrivent pas, encouragez-les à continuer à essayer pendant au moins deux minutes.
2. Lorsque le temps de réalisation est terminé, commencez par demander au groupe : Y a-t-il quelque chose dont vous aimeriez parler ? (ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, les changements, etc.)



Erasmus+



3. *Restez centré(e) sur la personne. En d'autres termes, concentrez-vous sur les conditions et les attentes du groupe.*
4. *Faites une observation neutre de l'image, sans faire d'éloges ni de critiques (par exemple, la forme, la taille, l'utilisation de l'espace, le centre de gravité, ce qui est sur le bord, les couleurs utilisées, etc.)*
5. *Insistez sur le contenu émotionnel et le processus plutôt que de vous concentrer sur la façon dont l'œuvre a été produite ou sur son contenu spécifique.*
6. *Utilisez un langage tiers tel que "Que fait cette personne / cet animal / ce personnage ?" Et "Que faites-vous ?"*
7. *Identifiez et utilisez des métaphores et engagez-vous avec elles pour creuser plus profondément.*
8. *Posez des questions sur l'œuvre d'art.*
9. *Respectez les œuvres d'art de chaque personne et faites-les participer à toutes les décisions concernant leur utilisation. Cela signifie que s'ils veulent la garder, gardez-la en sécurité et ne l'exposez qu'avec leur permission.*

6. Suggestions pour le développement et l'application ultérieure des modules

Il n'est pas nécessaire d'avoir des capacités artistiques ou des talents particuliers pour prendre part à une séance d'art-thérapie. Des personnes de tous âges, y compris des enfants, des adolescents et des personnes âgées, peuvent en bénéficier. Certaines études suggèrent que la simple existence de l'art peut jouer un rôle dans la promotion de la santé mentale. Il est important de savoir en quoi une session d'art thérapie se distingue d'un cours d'art. Alors que les cours d'art se concentrent sur l'enseignement de techniques et la création de produits finis spécifiques, l'art-thérapie vise à aider les individus à se concentrer sur leur expérience intérieure. En créant des œuvres d'art, les personnes peuvent se concentrer sur leurs perceptions, leurs idées et leurs émotions. Elles sont encouragées à créer un art qui représente leur monde intérieur, plutôt que de créer quelque chose qui représente le monde extérieur.



Erasmus+



Module 2 - Art-thérapie pour les seniors

1. Concepts et informations sur le module

Le module 2 donne une introduction générale à la manière de travailler avec les seniors en art-thérapie. Il donne des astuces et des éléments à prendre en compte lors de l'aménagement de la salle d'art-thérapie pour les pratiques individuelles et de groupe. En outre, il donne des conseils concrets sur la façon de planifier une session d'art-thérapie pour des applications individuelles et de groupe avec des personnes âgées. De plus, étant donné la nature même des séances d'art-thérapie, qui visent avant tout à fournir un environnement chaleureux et de confiance dans lequel les personnes peuvent se sentir à l'aise pour révéler des sujets personnels, le module 2 donne des suggestions pour aider à atteindre ce type de groupe bienveillant, centré sur les participants, dans lequel les personnes apprécient de se retrouver.

2. Objectifs du module

Les objectifs du module 2 peuvent être divisés en trois groupes principaux : "savoir", "savoir-faire" et une synthèse entre les connaissances et les capacités, c'est-à-dire les "compétences". Le Module 2 vise à enseigner aux apprenants comment créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées, comment communiquer avec les personnes âgées pendant les activités d'art-thérapie, comment organiser la salle/le lieu de travail pour les activités d'art-thérapie individuelles et de groupe, et comment planifier et mettre en œuvre une session d'art-thérapie individuelle et de groupe. En outre, le module 2 vise à doter les apprenants de certaines compétences sur les méthodes d'évaluation en art-thérapie et en psychothérapie et sur les composantes et les exigences d'une art-thérapie de qualité.

3. Contenu et structure du module

Le module 2 se compose de 5 unités, à savoir :

Travailler avec les personnes âgées en art-thérapie ;

Organiser la salle d'art-thérapie pour les pratiques individuelles et de groupe ;

Planifier une séance d'art-thérapie pour des applications individuelles et de groupe ;

Gérer le groupe en art-thérapie ;



Erasmus+



L'évaluation en art-thérapie.

La première unité analyse le profil général, les besoins et les capacités des personnes âgées. Elle abordera les compétences de communication nécessaires pour travailler avec les seniors et l'importance de créer un espace sûr pour le développement personnel des seniors et de prévenir les stéréotypes liés à l'âge lors du travail avec les seniors.

Activité en face à face : Des Post-Its pour lutter contre l'âgisme

Distribuez des post-it de deux couleurs différentes au groupe. Sur un post-it de couleur, ils écrivent ou dessinent un stéréotype sur les personnes âgées. Sur un post-it d'une autre couleur, ils écrivent ou dessinent une façon de combattre ce stéréotype. Le groupe peut ensuite discuter :

Quels sont les principaux stéréotypes concernant les personnes âgées ? Lesquels sont les plus difficiles à supporter ?

Comment combattre ces stéréotypes ? Quels sont les moyens les plus efficaces d'éduquer la société à leur sujet ?



Copyright: Raw Pixels



Erasmus+



Activité en ligne : Séniors héros

Cette activité en ligne nous fait réfléchir à notre perception du vieillissement d'une manière positive et ingénieuse. Tout d'abord, dessinez comment vous vous imaginez à 80 ans. Ensuite, dessinez un super-héros senior.

Votre perception du vieillissement est-elle plutôt positive ou négative ? Pourquoi ?

Regardez votre super-héros, quels sont ses principaux pouvoirs ?

En quoi ce super-héros conforte-t-il votre perception du vieillissement ?



Copyright: Adobe Stock

La deuxième unité traite de l'espace d'art-thérapie, du rangement et de l'organisation, de l'environnement d'art-thérapie, de l'accessibilité et de la sécurité, ainsi que de certaines règles de la salle.



Erasmus+



Activité en face à face : Inspiration pour votre salle d'art-thérapie

Afin de mettre en place votre salle d'art-thérapie, créez un tableau avec les images d'inspiration avec le design, les citations et autres idées pour votre future salle d'art-thérapie. Recherchez des exemples de salles d'art-thérapie sur Pinterest ou d'autres banques d'images et imprimez les photos avec les idées que vous souhaitez mettre en œuvre ou adapter à votre salle d'art-thérapie et affichez-les sur votre tableau.



Copyright: <https://nestingstory.ca/created-vision-board-home-digging-us-survival-mode-series/>

Activité en ligne : Établir des règles pour la salle d'art-thérapie

Réfléchissez à quelques règles que vous souhaiteriez appliquer dans votre salle d'art-thérapie en remplissant le tableau présenté ci-dessous. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez les formuler afin de rester aimable et poli(e). Affichez-les dans votre salle d'art-thérapie.



Erasmus+



Quelles sont les actions simples de la part des participants qui rendraient votre travail plus facile ?

Quelles actions simples de la part des participants faciliteraient le travail des autres participants ?

Quelles règles de communication permettraient de faciliter le processus d'art-thérapie ?

La troisième unité fournit quelques informations sur la planification d'une séance d'art-thérapie, par exemple les particularités du travail avec les personnes âgées et le choix de techniques et de matériaux artistiques et artisanaux appropriés. Elle donnera également quelques approches et méthodes de travail pour les séances individuelles et collectives avec les personnes âgées.



Erasmus+



Activité en face-à-face : Planification de votre session de groupe

Dans cette activité, vous allez planifier une session de groupe, veuillez réfléchir à :

Quel thème allez-vous aborder avec le groupe ?

Quelle technique pourront-ils utiliser ?

De quel matériel avez-vous besoin ?

★ Art Therapy Supplies

PAINTING ☐ Acrylic paints, ☐ Watercolours ☐ Gouache ☐ Finger Paint ☐ Spray paints ☐ Brushes ☐ Brayer ☐ Journals ☐ Loose paper ☐ Canvas ☐ Gel print plates ☐ Stencils ☐ Foam stamps	DRAWING ☐ Pencils ☐ Pens ☐ Pastels ☐ Charcoal ☐ Chalk ☐ Markers ☐ Crayons ☐ Journals ☐ Loose paper ☐ Eraser ☐ Sharpener ☐ Tortillon	SCULPTURE ☐ Clay ☐ Polymer clay ☐ Paper clay ☐ Paper mache ☐ Carving tools ☐ Decorative items ☐ Dough ☐ Rolling Pin ☐ Painting items ☐ Drawing items ☐ Collage items ☐ Molds ☐ Balsa wood (light)	COLLAGE ☐ Patterned papers ☐ Magazines ☐ Journals ☐ Loose paper ☐ Brayers ☐ Adhesive ☐ Cardboard ☐ Scissors ☐ Brushes ☐ Stickers ☐ Stamps & Ink Pad ☐ Painting items ☐ Drawing items
WRITING ☐ Pencils ☐ Pens ☐ Journals ☐ Loose Paper ☐ Ruler ☐ Scissors ☐ Magazines ☐ Dictionary ☐ Thesaurus ☐ Computer ☐ Printer ☐ Poetry books	PHOTOS ☐ Photographs ☐ Digital camera ☐ Smart phone ☐ Software (Gimp) ☐ Computer ☐ Printer ☐ Photo paper ☐ Transfer Medium ☐ Journal ☐ Drawing items ☐ Painting items ☐ Collage items	TEXTILES ☐ Rulers ☐ Scissors ☐ Ribbon ☐ Buttons ☐ Fabric ☐ Calico ☐ Felt ☐ Thread ☐ Wool ☐ Stuffing/Filling ☐ String ☐ Dye ☐ Fabric Paint	DIGITAL ☐ Photographs ☐ Digital camera ☐ Smart phone ☐ Software (Gimp) ☐ Graphics (Freepik) ☐ Video software ☐ Tablet ☐ Graphics Apps ☐ Computer ☐ Printer ☐ Photo paper ☐ Secure storage ☐ Video games

Copyright: Art Therapy Resources



Erasmus+



Activité en ligne : Planifier une session individuelle

Dans cette activité en ligne, vous devez suivre le modèle et planifier deux séances individuelles : L'une pour un senior qui se sent un peu déprimé et apathique, sans la force de sortir de chez lui ou de planifier des activités. L'autre pour une personne âgée nostalgique des amis et des membres de la famille qu'elle a peut-être perdus ou qu'elle ne voit plus.

Once you have developed your art therapy intervention is developed, you can create a simple template to record the procedural parts of your art therapy intervention. This can be kept very simple as shown in the example below:

ART THERAPY INTERVENTION PROCEDURE:

Art therapy intervention title: _____

Suggested art materials: _____

Instructions: _____

Client Discussion: _____

BLOG POST LINK: <https://arttherapyresources.com.au/art-interventions>

Copyright: Art Therapy Resources

La quatrième unité se concentre sur la gestion de groupe en art-thérapie, en particulier la mise en place du groupe, les limites du groupe et les règles de base, la taille du groupe, les rôles de l'animateur, les introductions et l'échauffement et l'engagement dans l'œuvre d'art.

Activité en face à face : Dessin exquis

Cette activité en face à face est basée sur le jeu "cadavre exquis". Pour ne pas choquer, vous pouvez l'appeler : " dessin exquis ". Dans le dessin exquis, le groupe fait un dessin collectif d'un animal, il a un visage, un corps et des pattes. Vous aurez besoin d'une seule feuille de papier par groupe et de diviser les participants en sous-groupes de trois personnes. La première personne dessine la tête et plie la feuille de



Erasmus+



papier en cachant tout le dessin sauf quelques lignes. La deuxième personne dessine le corps juste sous la tête et plie le morceau de papier en laissant quelques lignes. La dernière personne dessine les jambes et procède à la grande révélation. Pour plus de détails, vous pouvez regarder la vidéo suivante de l'artiste canadienne Sandeep Johal :

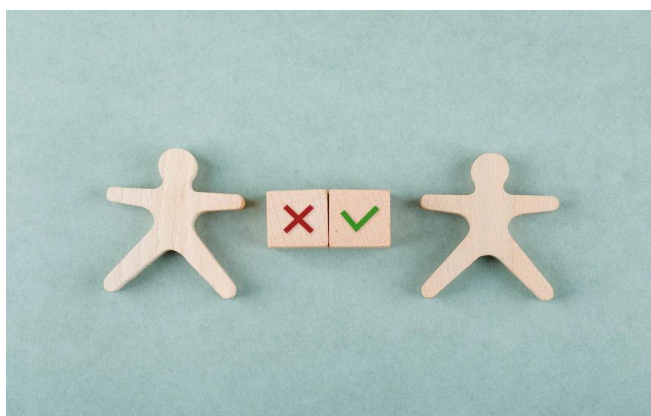
<https://youtu.be/OVjuP8ScVfA>



Copyright: Surrey Art Gallery, Sandeep Johal.

Activité en ligne : Vrai ou Faux

Une bonne activité d'échauffement de groupe en ligne est le "Vrai et Faux" : les participants doivent se présenter et dire deux faits vrais les concernant et un fait faux. Les autres participants doivent deviner laquelle de ces affirmations est fausse.



Copyright: 8photo



Erasmus+



La cinquième unité traite de l'évaluation en art-thérapie, c'est-à-dire de l'évaluation psychopathologique, de l'analyse et de l'utilisation des enquêtes, et des techniques de tests utilisées en art-thérapie.

Activité en face à face : Veuillez dessiner (application du PPAT et du DDS)

Pour l'évaluation du PPAT, vous devez donner aux personnes âgées l'instruction suivante : "Dessinez une personne qui cueille une pomme dans un arbre". Vous pouvez évaluer le travail une fois qu'il est terminé, aucun entretien ou observation n'est nécessaire. Lorsque vous évaluez le travail, faites attention à la couleur, aux détails, à la précision, au réalisme, à la logique, à la qualité du trait, à l'espace utilisé.



Copyright: Gantt & Tinnin, 2007

Pour l'évaluation de la DDS, les seniors doivent réaliser trois dessins. Ils disposent de 15 minutes par dessin. Prévoyez une feuille de papier par dessin. Dessin 1 : "Faites un dessin en utilisant ce matériel". Dessin 2 : "Faites un dessin d'un arbre". Dessin 3 : "Faites un dessin de ce que vous ressentez en utilisant des lignes, des formes et des couleurs". Lors de l'évaluation du travail, faites attention à la couleur, aux



Erasmus+



détails, à la précision, au réalisme, à la logique, à la qualité du trait, à l'espace utilisé.



Copyright: DS sur Prezi

Activité en ligne : Tableau comparatif

- Lisez plus de détails sur le PPAT et le DDS sur les diapositives du module. Évaluez les forces et les faiblesses de chaque technique. L'une d'entre elles est-elle plus adaptée à certaines situations qu'à d'autres ?
- À quelle situation le PPAT peut-il être plus adapté ? Pourquoi ?
- À quelle situation le DDS peut-il être plus adapté ? Pourquoi ?

Technique	Forces	Faiblesses
PPAT		
DDS		



Erasmus+



3.1. Durée du module

Chaque sous-thème nécessite en moyenne 4 heures, donc, étant donné le format mixte du cours, les classes en ligne et hors ligne prendront 20 heures.

3.2. Outils et matériel

Les cours organisés dans des salles de classe nécessiteront les outils et le matériel suivants : programme d'enseignement au format PDF, présentation PowerPoint, feuilles de travail, photographies pour les exercices, ordinateur portable, vidéoprojecteur et écran de projection, tableau blanc. Pour les cours en ligne, le tuteur aura besoin de présentations PowerPoint avec ou sans voix off, de forums de discussion, de Google Drive et d'autres outils de collaboration similaires, de vidéos éducatives et de liens vers des lectures complémentaires.

4. Bénéfices du module

Les bénéfices de ce module sont pratiques, permettant aux art-thérapeutes de gérer l'organisation d'activités, individuelles ou en groupe, et la communication avec les seniors, individuellement ou en groupe. Il nous permet de comprendre la variété des besoins et des conditions des personnes âgées et, éventuellement, de surmonter les stéréotypes sur le vieillissement, appelés âgisme.

4.1. Aptitudes

A la fin de ce module, les apprenants doivent être capables de :

- communiquer avec les seniors pendant les activités d'art-thérapie,*
- organiser la salle ou le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie,*
- organiser la salle/le lieu de travail pour les activités individuelles d'art-thérapie,*
- planifier et mettre en œuvre une séance individuelle d'art-thérapie,*
- planifier et mettre en œuvre une séance d'art-thérapie en groupe,*
- gérer un groupe en art-thérapie,*
- évaluer les résultats de l'apprentissage en art-thérapie et en psychothérapie,*



Erasmus+



- *utiliser des enquêtes générales et des méthodes d'analyse,*
- *créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées,*
- *prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge.*

4.2. Connaissances

Après avoir étudié le Module 2, les apprenants sauront :

- *Les profils généraux et les besoins des participants seniors,*
- *Comment communiquer avec les seniors pendant les activités d'art-thérapie,*
- *Comment organiser la salle/le lieu de travail pour les activités d'art-thérapie individuelles,*
- *Comment organiser la salle/le lieu de travail pour des activités d'art-thérapie en groupe,*
- *Comment planifier et mettre en œuvre une session individuelle d'art-thérapie,*
- *Comment planifier et mettre en œuvre une session de groupe en art-thérapie,*
- *Les compétences de gestion de groupe en art-thérapie,*
- *Les méthodes d'évaluation en art-thérapie et en psychothérapie,*
- *L'utilisation des enquêtes générales et des méthodes d'analyse,*
- *Les tests et les méthodes d'évaluation en art-thérapie,*
- *Les composantes et les exigences d'une art-thérapie de qualité,*
- *Comment créer un environnement d'apprentissage adapté aux personnes âgées,*
- *Comment prévenir l'âgisme/les stéréotypes liés à l'âge.*

4.3. Compétences

En tant que synthèse entre les connaissances et les capacités grâce à ce module, les apprenants seront capables de prendre toutes les dispositions nécessaires, y compris l'organisation du lieu de travail et des étapes des séances d'art-thérapie conformément aux besoins et aux exigences des participants seniors.



Erasmus+



5. Instructions d'application du module

Les instructions suivantes couvrent à la fois les possibilités de suivre notre module en face à face ou en ligne. Elles évoquent également les principaux risques et les mesures d'atténuation ainsi que les précautions que vous devez prendre concernant les éléments présentés et explorés dans ce module.

5.1. Précautions et évaluation des risques

Dans ce module, nous étudions comment organiser des séances d'art-thérapie individuelles et collectives axées sur les besoins et les attentes des seniors. Les principales précautions que nous pouvons souligner concernent le fait que les seniors, comme nous le voyons dans le module, constituent une catégorie hétérogène avec des besoins, des parcours de vie, des conditions de santé et sociales différentes. Au cours de l'art-thérapie, des sujets sensibles peuvent surgir et provoquer des réactions émotionnelles. La diversité des états émotionnels doit être canalisée afin qu'aucune émotion négative ne subsiste. Pour s'assurer que les émotions sont canalisées, il est essentiel de disposer d'un espace d'expression sûr et les formateurs doivent utiliser leur capacité d'écoute active en veillant à pouvoir répondre à toute question soulevée par les personnes âgées. À terme, vous pouvez prévoir un espace séparé permettant une discussion individuelle et en face à face avec les seniors si la nécessité s'en fait sentir. L'évaluation des risques est la clé de notre module. Le principal risque auquel vous pouvez être confronté est, comme nous l'avons dit, la difficulté à gérer la diversité des émotions et des réactions qui peuvent survenir au cours des séances. Pour atténuer ce risque, n'hésitez pas à échanger avec les autres participants au cours, avec l'équipe pédagogique ou avec d'autres thérapeutes de votre entourage.

5.2. Suggestions pour l'application du module

Notre module peut être appliqué du point de vue d'une thérapie individuelle ou d'une thérapie de groupe. Veillez à bien distinguer les deux situations, car la préparation de ces deux types de séances est très différente.

Pour une application en face à face de notre module, assurez-vous d'avoir nos principaux conseils imprimés pour vous aider lors de la planification et de la mise en place de votre session.



Erasmus+



Pour les applications en ligne, assurez-vous d'avoir un bon ordinateur et une bonne connexion internet. Soyez confortablement installé, dans un environnement agréable et calme évitant les distractions.

Pour les deux types d'application (en ligne ou en face-à-face), vous pouvez prendre des notes individuelles soulignant les principaux éléments à retenir, soit sur papier, soit dans le bloc-notes de l'ordinateur.

5.3. Notes pour le formateur

Ce module peut être appliqué en ligne et en présentiel, en groupe ou individuellement. La variété du matériel proposé (vidéos, présentations, manuel) permet de s'adapter à la diversité des besoins des professionnels participant à la formation. Il est accessible à tout moment de la journée, ce qui lui permet de s'adapter même aux emplois du temps les plus chargés. L'objectif de ce module est d'enrichir les pratiques professionnelles et de partager les connaissances, il doit être appliqué de manière flexible et ne pas représenter une charge pour les participants.

6. Suggestions pour le développement et l'application ultérieure des modules

Ce module est conçu selon une méthode d'auto-apprentissage mais il sera intéressant pour vous d'échanger avec d'autres formateurs en art-thérapie. Cette opportunité sera offerte lors des ateliers ELISTAT : notre objectif est de construire une communauté d'apprentissage forte et de stimuler l'apprentissage entre pairs. Nous offrons une perspective paneuropéenne et nos partenaires connaissent les cas et les besoins spécifiques de leurs pays (Italie, France, Portugal, Roumanie et Turquie) mais n'hésitez pas à adapter les activités à vos besoins locaux si vous venez d'un pays différent du nôtre.



Erasmus+



MODULE - 3 L'ART-THÉRAPIE POUR LES SENIORS EN PRATIQUE

1. Concepts et informations sur le module

Ce que vous devez savoir sur l'application de l'art-thérapie pour les seniors

Il s'agit de valoriser les aptitudes créatives et expressives de chacun afin d'identifier de nouveaux horizons d'expression en permettant au senior de redevenir le protagoniste de sa propre existence : tel est l'objectif des projets d'ateliers d'art-thérapie individuels et collectifs.

A propos du Module 3

Le module présente les applications de l'art-thérapie, en termes de méthodes en distinguant différents types d'arts spécifiques :

- ❖ Le dessin et la peinture
- ❖ D'autres arts visuels
- ❖ La danse et le mouvement
- ❖ La musique
- ❖ Le théâtre

Comment appliquer les différents types d'art-thérapie ?

Dans le cadre des séances d'art-thérapie, il est essentiel pour le professionnel d'apprendre à connaître les participants, leurs compétences, leurs capacités et leurs besoins, et d'identifier les objectifs spécifiques à atteindre dans chaque séance.

En outre, il sera important de créer les conditions les plus favorables à l'activité, sans tension ni anxiété pour la personne âgée, qui devra au contraire se sentir totalement



Erasmus+



libre de s'exprimer et d'entrer en relation avec le professionnel et les autres (si elle est en groupe), sans crainte de conditionnement ou de jugement.

Le/La praticien(ne) responsable des séances d'art-thérapie sera en mesure de comprendre :

- *Quelles méthodes sont les plus appropriées en fonction des objectifs thérapeutiques à atteindre.*
- *Quelles modalités utiliser pour mettre en œuvre des séances d'art-thérapie*
- *Quels outils utiliser*
- *Comment accompagner la personne âgée dans la réalisation des activités proposées.*

Le module contient également les descriptions des bonnes pratiques à mettre en œuvre en art-thérapie, c'est-à-dire des modèles de séances d'art-thérapie sélectionnés dans divers pays.

Buts et objectifs des applications de l'art-thérapie sur les personnes âgées :

En ce qui concerne la santé des personnes âgées, l'art-thérapie :

- *Réduit significativement les symptômes liés à la dépression et à la perte de mémoire,*
- *Contrecarre le processus de vieillissement neuropsychologique.*
- *Limite les complications au niveau fonctionnel, typiques de la maladie d'Alzheimer et des autres formes de démence.*

Les avantages d'une intervention d'art-thérapie résident dans la possibilité de faire resurgir des sentiments et des souvenirs d'expériences passées en passant par des canaux alternatifs ; en outre, la personne âgée a la possibilité de se créer un nouveau rôle, en renforçant son identité et son estime de soi, à travers des produits et des artefacts qui lui redonnent un sentiment de contrôle sur la réalité et attribuent un nouveau sens aux expériences. Cela permet de stimuler plusieurs fonctions cognitives au-delà de la mémoire, à savoir l'attention, la planification, le choix et la pensée abstraite.

Un autre aspect important est celui de la relation aux autres : les projets d'art-thérapie impliquent plusieurs personnes, créant ainsi des occasions de partage entre les



Erasmus+



participants, qui ont le sentiment d'être une partie intégrante de quelque chose de beau et d'important, le groupe.

En général, il s'agit de viser l'amélioration de la santé psychophysique des participants et, par conséquent, une amélioration de leur mode de vie. Ce module décrit des techniques et des applications pour chacun des domaines suivants, applicables aussi bien en face à face qu'en ligne. Grâce à ce module, le professionnel aura donc une meilleure connaissance de ce qu'est l'art-thérapie et de ses pratiques et sera en mesure de mener des séances de thérapie pour les personnes âgées.

2. Objectifs du module

L'objectif de ce module est de permettre aux apprenants d'acquérir

➤ *Connaître les méthodes et processus de l'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques définies ci-dessous :*

- *Dessin,*
- *Arts visuels,*
- *Écriture, poème,*
- *Musique,*
- *Danse,*
- *Théâtre*

➤ *Connaître les bonnes pratiques et les modèles de séances d'art-thérapie.*

➤ *Être en mesure d'appliquer les méthodes et processus d'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques.*

➤ *Être en mesure de conduire séances d'art-thérapie dans au moins deux branches artistiques spécifiques, conformément aux besoins et exigences des participants seniors.*

La réalisation des objectifs de ce module passent par :

- *Développer la conscience des forces et des faiblesses des seniors et de leurs compétences à développer.*



Erasmus+



- Apprendre à tirer parti de leurs forces et à contrôler leurs faiblesses en s'exprimant par des exercices d'art-thérapie.
- Apprendre à gérer ses sentiments par des exercices d'art-thérapie.
- Maîtriser la définition d'objectifs et les méthodes conçues pour mettre en œuvre des séances d'art-thérapie.
- Apprendre à mettre en place un environnement créatif pour les seniors, et à motiver chaque senior à exprimer son potentiel.

Les résultats que nous souhaitons obtenir avec ce module s'adressent aux professionnels de l'art-thérapie et sont les suivants :

- Des exercices pour réaliser des séances créatives et sans jugement avec les participants.
- Des conseils pour créer des environnements de travail sûrs, motivants et inclusifs pour les individus et les groupes.
- Des activités pour favoriser les compétences et la confiance des personnes âgées.

3. Contenu et Structure du Module

Le module 3 est structuré en 6 sujets :

A. APPLICATIONS DE L'ART-THERAPIE

L'objectif de l'art-thérapie est d'utiliser le processus créatif pour aider les personnes à explorer l'expression de soi et, ce faisant, à trouver de nouvelles façons d'acquérir une compréhension personnelle et de développer de nouvelles capacités d'adaptation.

L'art-thérapie utilise des méthodes artistiques pour traiter les troubles psychologiques et améliorer la santé mentale. Elle se fonde sur l'expérience empirique selon laquelle l'expression créative peut favoriser la guérison et le bien-être mental.

Selon une étude de 2016 publiée dans le *Journal of the American Art Therapy Association*, moins d'une heure d'activité créative peut réduire le stress et avoir un effet positif sur la santé mentale. Et ce, indépendamment de l'expérience ou du talent artistique et de l'âge.

L'art-thérapie est un bon moyen d'aider les personnes à se détendre.

Le/La praticien(ne) en art-thérapie doit avoir cet objectif central à l'esprit lors des séances d'art-thérapie avec les personnes âgées.

Ce module présente les différentes émotions sur lesquelles le/la praticien(ne) peut travailler par le biais de différentes méthodes d'art-thérapie, comme la gestion de la colère et de la tristesse, la relaxation, la concentration sur le bien et le bonheur, le dépassement du traumatisme et du malheur, entre autres.

B. THERAPIE A TRAVERS LE DESSIN ET LA PEINTURE

B.1. Thérapie à travers le dessin

Le dessin est constitué d'un ensemble de gestes graphiques figuratifs ou abstraits, il transforme en image les contenus internes et externes du sujet. Si les mots permettent de rendre compte de sentiments, il en est de même pour les dessins. La différence réside dans le fait qu'en raison de sa caractéristique figurative, étant une image, le dessin permet une prise de conscience souvent plus grande ou plus immédiate.

Il s'inscrit dans le cadre de l'art-thérapie car il stimule la personne à extérioriser librement et spontanément ses contenus psychologiques. En effet, chez de nombreux individus, le dessin s'avère être un moyen de communication essentiel qui facilite l'expression de ces parties du moi que nous connaissons et contactons généralement moins ou que nous avons du mal à extérioriser par d'autres moyens.

B.1.1 Les bénéfices de la thérapie par le dessin

Selon des études récentes, le dessin est le meilleur moyen de favoriser le bien-être et de diminuer le stress à tout âge. En effet, la psychologie a confirmé l'utilité d'une activité manuelle comme le coloriage. L'esprit est alors soulagé des soucis et des pensées qui nous assaillent. L'activité de coloriage et de dessin stimule la partie du cerveau qui traite les émotions. La même zone traite le mouvement et la vision, de sorte que le coloriage est un entraînement total pour l'esprit et le corps.

C'est pour ces mêmes raisons que le dessin est utilisé dans le traitement de diverses maladies et qu'il peut être très bénéfique pour les personnes âgées. En particulier pour

les patients souffrant de démence ou de maladies neurologiques, il permet d'améliorer la coordination psychomotrice et spatiale. Les personnes âgées qui souffrent de dépression, quant à elles, sont aidées par le dessin pour entrer en contact avec elles-mêmes. Il est également utilisé comme thérapie chez les patients atteints de cancer ou en phase terminale qui ont besoin de calmer leur esprit d'une dépression qui aggraverait leur santé déjà fragile.

La thérapie par le dessin consiste essentiellement à utiliser le dessin comme une forme d'adaptation et d'auto-prise en charge. Le dessin, comme d'autres formes d'art-thérapie, permet aux personnes d'évacuer le stress et l'anxiété. Ainsi, ce n'est pas le contenu du dessin qui revêt de l'importance, mais plutôt les émotions qui sont exprimées ou libérées par celui-ci.

B.1.2 Techniques de thérapie par le dessin

La thérapie par le dessin englobe diverses pratiques, telles que :

*1. **Le gribouillage** : donnez à la personne une feuille de papier ou une toile blanche et laissez-le gribouiller à sa guise. Vous obtiendrez une sorte de flux de conscience qui prend forme à travers des gribouillis, des mots, des formes, des couleurs.*

*2. **Dessiner des formes** : demandez à la personne de dessiner des formes spécifiques, comme des carrés, des triangles, des lignes, etc.*

*3. **Dessiner ses émotions** : demandez à la personne de créer des croquis de ses pensées positives et négatives. Vous pouvez également lui demander de dessiner d'abord l'une, puis l'autre. Parmi les premières, vous pouvez lui demander de dessiner ce dont il/elle est reconnaissant(e), ce dont il/elle rêve ou des souvenirs positifs de sa vie. Pour les autres, vous pouvez lui demander de dessiner pour exprimer son stress, sa frustration face à un problème de santé physique ou mentale.*

*4. **Mandala** : Ce type de dessin est recommandé par la psychologie, notamment par le fondateur de la psychologie analytique Carl Jung. Les mandalas sont des symboles spirituels, souvent des cercles aux formes géométriques, dont la complexité et la*



Erasmus+



répétition des motifs peuvent favoriser la prise de conscience. Dessiner ou colorier des mandalas permet de réduire les émotions négatives et de renforcer la spiritualité.

5. Coloriage : cette forme d'art permet à la personne d'évacuer le stress et l'anxiété.

6. Mélanger les médiums : permet à la personne de dessiner et de colorier en utilisant différents types d'outils (crayons, stylos, couleurs, crayons de couleur, marqueurs, etc.) La personne peut ainsi donner libre cours à ses émotions en mélangeant des mots, des formes, des dessins de différents types, qui lui permettent d'exprimer au mieux sa situation subjective. Vous pouvez également ajouter le bénéfice de la musique en faisant la personne jouer des chansons qui peuvent l'aider à mieux s'exprimer.

Exemple d'exercice pratique : dessiner un souvenir heureux

Objectif : éveiller des émotions positives.

Matériel : une feuille de papier et des crayons de couleur.

Instructions : demandez à la personne de se souvenir d'un moment où il/elle s'est senti vraiment heureux/heureuse et de le dessiner. Demandez-lui ensuite de raconter ce moment et les émotions ressenties. De cette façon, il/elle se concentrera sur les émotions positives et se sentira soulagé(e).



B.2. Thérapie par la peinture

La peinture est un outil d'art-thérapie qui doit être distingué du dessin. La thérapie par la peinture utilise le processus de la création et de la production artistique pour améliorer le bien-être physique, mental et émotionnel des individus de tous âges.

B.2.1 Bénéfices de la thérapie par la peinture

La thérapie par la peinture, comme le dessin, permet aux personnes de s'exprimer, de se comprendre, de réduire l'anxiété et le stress, et d'améliorer leurs compétences et aptitudes sociales. La peinture thérapeutique vise à améliorer la santé mentale des personnes à différents stades de la prévention, du traitement et de la réhabilitation. Il s'agit d'un type de thérapie alternative et naturelle qui peut avoir de multiples avantages, notamment pour les personnes âgées. En particulier, elle :

- *Améliore la communication ;*
- *Augmente l'estime de soi ;*
- *Améliore les capacités motrices ;*
- *Maintient le cerveau en mouvement ;*

- *Augmente la concentration ;*
- *Favorise l'intelligence émotionnelle.*

Outre les avantages susmentionnés, des études ont montré que la thérapie par la peinture peut aider à contrôler et à traiter l'agressivité. En effet, les art-thérapeutes pensent que le processus artistique est utile pour développer les interactions et réduire les tendances agressives.

La peinture est un outil attirant et distinctement expressif qui peut conduire à une forte augmentation des capacités des individus et à une bonne expression et interaction. Grâce à la thérapie par la peinture, il est possible de comprendre les humeurs, les tendances et les caractéristiques des personnes âgées. En effet, elle permet de comprendre l'influence de facteurs extérieurs, ainsi que leurs problèmes intérieurs et subjectifs. Cette thérapie permet aux individus d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments par la projection, établissant ainsi une compatibilité émotionnelle et sociale.

B.2.2 Techniques de thérapie par la peinture

Comme pour le dessin, il existe différentes techniques utilisées en peinture, comme :

1. ***Peindre et colorier :*** on demande aux personnes concernées de dessiner un cadre sur une feuille blanche et chaque personne relie un point d'un côté du cadre à l'autre, puis complète les formes formées en traçant des lignes.
2. ***Peinture libre :*** les personnes peignent librement.
3. ***Peinture avec des formes géométriques :*** des formes géométriques sont dessinées sur des feuilles de couleur et les patients sont invités à peindre les formes.
4. ***Peindre son endroit préféré :*** les personnes sont invitées à peindre leur endroit préféré et à en parler à la fin de la séance.
5. ***Peindre le plus beau souvenir :*** les personnes sont invitées à peindre leur plus beau et leur plus doux souvenir et à en parler à la fin de la session.
6. ***Peindre sur des outils :*** des outils (par exemple, des verres, des bouteilles, etc.) sont fournis comme support.
7. ***Peindre la nature et raconter des histoires :*** les personnes sont invitées à peindre leur élément naturel préféré et à raconter une histoire à son sujet.



Erasmus+



8. *Se comparer à un objet et le peindre* : les personnes sont invitées à se comparer à un objet et à le peindre, puis à expliquer la comparaison.
9. *Peindre ses désirs* : les désirs de chacun sont peints et discutés à la fin de la séance.

C. ART THÉRAPIE VISUELLE

L'art-thérapie visuelle (ATV) est définie comme un "processus thérapeutique basé sur l'expression créative spontanée ou incitée, utilisant divers matériaux et techniques artistiques tels que la peinture, le dessin, la sculpture, le modelage de l'argile et le collage".

Les art-thérapies visuelles (ATV) sont des interventions artistiques conçues pour donner aux participants l'occasion de s'exprimer de manière créative par des biais visuels, tels que le collage, le modelage de l'argile et l'analyse de l'art visuel/l'évaluation cognitive, dans le but d'améliorer leur bien-être mental/cognitif et psychologique. Une session typique d'ATV se déroule en groupe et comprend la socialisation, l'éducation/instruction artistique, la réminiscence, le traitement de l'art, le partage de l'art/la présentation et l'analyse de l'art/l'évaluation cognitive.

Les mécanismes par lesquels la ATV est censée améliorer les fonctions cognitives et psychologiques pourraient être expliqués par 3 processus :

1. *La stimulation de la mémoire épisodique, de la fonction exécutive, de la pensée abstraite et de la mémoire de travail.*
2. *Les mécanismes de stimulation cognitive par la concentration sur l'apprentissage, l'écoute attentive et l'engagement dans le processus d'apprentissage. En outre, la pratique artistique stimule la motricité fine, la coordination, la mémoire visuo-spatiale, la pensée abstraite et les fonctions exécutives, tandis que le partage avec le groupe d'une histoire liée à son œuvre stimule les compétences linguistiques et l'expression personnelle, le rappel, la pensée abstraite, le contrôle exécutif, la satisfaction et la confiance en soi.*
3. *Les mécanismes de stimulation sociale se produisent par l'interaction avec d'autres participants, le partage des compétences et des œuvres d'art, et la réciprocité*



Erasmus+



des réactions, ce qui réduit la solitude, augmente la connectivité sociale et améliore l'humeur.

Les thérapies par l'art visuel ont été largement utilisées chez les personnes âgées ayant une fonction cognitive normale et chez celles atteintes de démence, dans le but de retarder le déclin cognitif et/ou d'améliorer la fonction cognitive et le bien-être psychologique.

C.1 Bénéfices de l'art thérapie visuelle

L'art-thérapie visuelle permet d'impliquer les personnes et de créer une relation sociale positive avec le formateur et les autres participants, favorisant ainsi le bien-être psychosocial de l'individu. Le processus de création de l'œuvre d'art, selon la méthode utilisée, peut également conduire à la réexpérience spontanée, à la résolution et à la réintégration des émotions et des conflits intérieurs de la personne.

L'application de l'art-thérapie visuelle s'est avérée très utile dans la prévention et la gestion du déclin cognitif, notamment dans les cas de démence. En général, elle permet, lorsqu'elle est utilisée conjointement avec l'exercice physique, de promouvoir le bien-être physique et la bonne humeur.

L'objectif de la thérapie est d'utiliser le processus créatif pour aider les personnes à s'exprimer et, ce faisant, à trouver de nouvelles façons d'acquérir une compréhension personnelle et de développer de nouvelles capacités d'adaptation. La création ou l'appréciation de l'art est utilisée pour aider les personnes à explorer leurs émotions, à développer la conscience de soi, à faire face au stress, à renforcer l'estime de soi et à travailler sur les compétences sociales.

C.2 Techniques d'art thérapie visuelle

Les diverses techniques utilisées en art thérapie visuelle incluent:

- *Le collage*
- *Le gribouillage*
- *La peinture au doigt*
- *La photographie*



Erasmus+



- La sculpture
- Le travail avec l'argile

Exemple d'exercice pratique : faire une sculpture avec du matériel recyclé

Objectif : permettre à la personne d'exprimer comment elle se sent.

Matériel : les objets quotidiens de la maison qui sont réutilisables, comme les bouteilles en plastique, les rouleaux de papier de cuisine, les boîtes à œufs, etc.

Instructions : demandez à la personne de créer une petite sculpture avec les matériaux apparaissant dans les photos ci-dessous. Elle pourra ensuite, à travers cette sculpture, exprimer ce qu'elle ressent à propos de quelque chose qui lui est arrivé. C'est un bon moyen de permettre à la personne de "sortir" ce qu'elle notamment la tristesse, la frustration ou la colère.

1. Trouvez des objets à recycler
2. Sélectionnez les objets spécifiques que vous souhaitez utiliser
3. Pensez à la décoration.



1. Find some recycled rubbish



2. Choose which bits you will use



3. How will you decorate it?



Erasmus+



D. THÉRAPIE PAR LA DANSE ET LE MOUVEMENT

La thérapie par la danse et le mouvement, ou TDM, est définie par l'European Dance Movement Therapy Association comme "l'utilisation thérapeutique du mouvement pour promouvoir le bien-être émotionnel, cognitif, physique, spirituel et social" de l'individu.

La TDM s'adresse non seulement au corps, mais aussi à l'esprit et à l'âme, et constitue donc un moyen puissant et efficace d'aider les personnes âgées à accéder à un authentique état de bien-être. La danse, dans ce cas, n'est pas une question de forme, de technique ou de pas corrects. Il s'agit plutôt d'une expérience partagée d'humanité et de connexion, qui se manifeste par des mouvements aussi petits qu'un tapotement des orteils, un balancement des épaules ou un léger changement d'attitude.

L'isolement, l'inertie physique et la perte d'indépendance comptent parmi les plus grands défis auxquels sont confrontées les personnes âgées. S'il est important de respecter le ralentissement naturel et le déclin physique qui surviennent avec le vieillissement, il est aussi parfois utile d'interrompre respectueusement cette inertie par des activités qui favorisent un engagement significatif.

D.1 Les bénéfices de la thérapie par la danse et le mouvement (TDM)

La TDM fournit aux personnes :

- Des avantages physiques, tels que l'augmentation de la force, l'amélioration de la flexibilité, la diminution de la tension musculaire et l'amélioration de la coordination, qui peuvent tous être particulièrement bénéfiques pour les personnes âgées ;*
- Des avantages pour la santé mentale, notamment la réduction du stress et même l'atténuation des symptômes tels que l'anxiété et la dépression.*

Les effets thérapeutiques de la TDM ont été démontrés pour les personnes atteintes de maladies mentales graves. De nombreuses études ont examiné l'application de la TDM en tant que traitement thérapeutique pour une série d'affections, notamment le cancer, la démence, la dépression et la schizophrénie.

Il a été démontré que les exercices de nature cardiovasculaire, tels que la course, la marche et l'aérobique, améliorent les capacités cognitives et les fonctions exécutives et motrices des personnes âgées.

La danse, comme les exercices cardiovasculaires, semble être bénéfique pour les personnes âgées. Elle diffère de l'exercice car elle offre un environnement plus riche pour la réhabilitation et la thérapie. En effet, les interventions en danse ne comprennent pas seulement l'activité physique ou l'exercice, mais aussi l'apprentissage, l'attention, la mémoire, les émotions, la coordination rythmique, la coordination motrice, l'équilibre, la démarche, les aptitudes visuo-spatiales, la stimulation auditive, l'imagination, l'improvisation et l'interaction sociale. Des améliorations dans tous ces domaines entraînent naturellement une amélioration du bien-être général de l'individu. En outre, il a été démontré que la danse peut être un moyen de promouvoir l'interaction sociale chez les personnes âgées.

D.2 Techniques de thérapie par la danse et le mouvement

Voici certaines techniques de danse qui peuvent être utilisées :

- **Le miroir**, qui consiste à reproduire les mouvements d'une autre personne et à s'en faire l'écho. Il peut s'agir d'un moyen d'aider les personnes à se sentir plus proches des autres et à créer des sentiments d'empathie. Le formateur peut imiter les mouvements d'un participant à la séance ou demander aux participants de s'imiter les uns les autres, ce qui permet aux personnes de voir un reflet d'elles-mêmes.*
- **Métaphores du mouvement**. L'utilisation d'une métaphore du mouvement ou d'un accessoire peut aider une personne à démontrer physiquement et de manière expressive un défi ou une réalisation thérapeutique. Par exemple, donner à une personne en traitement un drapeau blanc pour célébrer l'abandon émotionnel.*
- **Rythmes de saut**. Il est possible d'incorporer des sauts dans une danse pour les personnes souffrant de dépression, une recherche ayant montré une diminution des niveaux de mouvement vertical chez celles-ci.*

E- LA MUSICOTHERAPIE

Les interventions musicales peuvent être de différents types : l'écoute de musique en direct ou enregistrée, la participation au chant ou à la pratique d'instruments, la musicothérapie et la combinaison de la musique et du mouvement. Certains des problèmes les plus courants chez les personnes âgées sont la compréhension de la parole en présence d'un bruit de fond et le déclin de la mémoire de travail auditive avec l'âge. Il a été démontré que la formation et la pratique musicales peuvent être un remède à ces deux problèmes. En effet, il a été observé que les musiciens non seulement peuvent plus facilement entendre la parole en présence de bruit à un âge avancé, même si l'audition décline, mais ont également une meilleure mémoire. Pour la performance musicale, en effet, les schémas et séquences auditifs et moteurs doivent être mémorisés. On peut donc affirmer qu'une vie de musique favorise l'amélioration de l'audition, de la mémoire auditive et du traitement biologique des sons.

E-1 Les bénéfices de la musicothérapie

La musicothérapie vise à aider les personnes âgées dans les domaines de l'audition et de la mémoire, mais aussi à améliorer les capacités de communication, la fonction cognitive et la santé physique.

La musicothérapie s'est également avérée très utile pour aider les patients atteints de démence, notamment pour gérer certains comportements, comme la réduction de l'agitation ou de l'agressivité et l'augmentation de la vigilance.

De nombreuses études ont également montré que les patients atteints de la maladie d'Alzheimer conservent leurs compétences musicales et leur mémoire beaucoup plus longtemps que d'autres compétences de communication et cognitives.

En général, il a été démontré que la musicothérapie était utile pour réduire certains comportements négatifs associés à la démence, notamment l'agression, l'agitation, l'anxiété, la dépression et l'errance. Parfois, elle permet même d'améliorer les facultés cognitives (en particulier la mémoire et le langage).



Erasmus+



E-2 Techniques de musicothérapie

Voici quelques exemples de techniques de musicothérapie :

- ***La musicothérapie analytique***, qui encourage la personne à utiliser un "dialogue" musical improvisé en chantant ou en jouant d'un instrument pour exprimer les pensées inconscientes, sur lesquelles le patient peut réfléchir et discuter avec son thérapeute par la suite.
- ***La musicothérapie de Benenzon***, qui combine certains concepts de la psychanalyse avec le processus de création musicale. La musicothérapie de Benenzon comprend la recherche de votre "identité sonore musicale", qui décrit les sons externes qui correspondent le mieux à votre état psychologique interne.
- ***La musicothérapie cognitivo-comportementale (CBMT)***, qui associe la thérapie cognitivo-comportementale (CBT) à la musique. Dans la CBMT, la musique est utilisée pour renforcer certains comportements et en modifier d'autres. Cette approche est structurée, et non improvisée, et peut inclure l'écoute de musique, la danse, le chant ou la pratique d'un instrument.
- ***La musicothérapie communautaire***, qui vise à utiliser la musique comme moyen de faciliter le changement au niveau de la communauté. Elle est pratiquée dans le cadre d'un groupe et exige un niveau élevé d'engagement de la part de chaque membre.
- ***La musicothérapie Nordoff-Robbins*** (également appelée musicothérapie créative), qui consiste à jouer d'un instrument (souvent une cymbale ou un tambour) pendant que le thérapeute accompagne en utilisant un autre instrument. Le processus d'improvisation utilise la musique comme un moyen d'aider à l'expression de soi.
- ***La méthode Bonny d'imagerie guidée et de musique (GIM)***, pour laquelle la musique classique est utilisée comme moyen de stimuler l'imagination. Dans cette méthode, la personne explique les sentiments, les sensations, les souvenirs et les images qu'elle ressent en écoutant la musique.



Erasmus+



- La **psychothérapie vocale**, pour laquelle la personne utilise divers exercices vocaux, des sons naturels et des techniques de respiration pour se connecter à ses émotions et à ses impulsions. Cette pratique vise à créer un sentiment plus profond de connexion avec soi-même.

Comme on le constate, la musicothérapie peut impliquer :

- Jouer de la musique
- Ecrire des chansons
- Chanter
- Danser
- Ecouter de la musique
- Discuter de la musique

Cette forme de thérapie peut être utile aux personnes souffrant de dépression et d'anxiété, et elle peut contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes ayant des problèmes de santé physique. Tout le monde peut s'adonner à la musicothérapie ; il n'est pas nécessaire d'avoir une formation musicale pour en ressentir les effets bénéfiques. Pendant une séance de musicothérapie, vous pouvez écouter différents genres de musique, jouer d'un instrument de musique ou même composer vos propres chansons. On peut vous demander de chanter ou de danser. Votre thérapeute peut vous encourager à improviser ou vous imposer une structure précise.

Exemple d'exercice pratique : dessinez ce que vous entendez

Objectif : susciter certaines émotions chez la personne et l'amener à exprimer ce qu'elle ressent.

Matériel : une fiche de travail fournie par le formateur/la formatrice (voir ci-dessous) et un stylo ou un crayon.

Instructions : le formateur/la formatrice présente plusieurs morceaux de musique à la personne et lui demande de prêter attention à chacun d'eux. Dans l'étape suivante, la personne reçoit une feuille de travail (illustrée ci-dessous), où elle peut écrire ou dessiner ce que l'écoute des différents morceaux a suscité en elle. Demandez-lui alors



Erasmus+



de parler de ce qu'elle a écrit ou dessiné, donc des émotions qu'il a ressenties en écoutant chaque chanson.

Exemple de feuille de travail:

Morceau	Ressenti
Morceau 1	
Morceau 2	
Morceau 3	
Morceau 4	

F. DRAMATHERAPIE

La dramathérapie utilise des techniques théâtrales et/ou dramaturgiques, en les combinant avec des méthodes psychothérapeutiques, pour offrir de nouvelles façons d'exprimer ce que vous pensez ou ressentez, afin de traiter plus efficacement les problèmes comportementaux et émotionnels.

La dramathérapie est l'une des thérapies par les arts créatifs (TAC), elle est active et expérimentale, et implique l'utilisation intentionnelle et systématique de processus théâtraux et dramatiques comme moyen principal de parvenir à un développement et à un changement psychologique dans le cadre d'une relation psychothérapeutique. Lors des séances de dramathérapie, les personnes explorent en profondeur leurs expériences de vie par le biais de techniques de dramaturgie, de fantaisie et d'imagination pour entrer dans la peau d'un personnage et raconter une histoire. La dramathérapie est bénéfique pour l'ensemble des seniors, ce qui inclut les seniors ayant des difficultés physiques, cognitives ou émotionnelles. On a également constaté qu'elle augmentait la participation au groupe et les relations positives au cours du vieillissement et qu'elle favorisait une meilleure communication et un sentiment de confiance chez les personnes atteintes de



Erasmus+



démence. Il s'agit d'une forme active et expérimentale de thérapie créative qui peut aider les individus à prendre confiance en eux et à explorer de nouvelles compétences en matière de résolution de problèmes.

F.1 Bénéfices de la dramathérapie

Il a été constaté que la dramathérapie contribue à la santé mentale au cours du vieillissement. Elle offre des possibilités de développement personnel et d'expression créative et améliore les relations de groupe. La dramathérapie est un moyen largement reconnu d'explorer les histoires de vie. Elle apporte plusieurs avantages, tels que :

- Réduire le sentiment d'isolement.
- Apprendre à résoudre des problèmes.
- Exprimer leurs sentiments
- Se fixer des objectifs
- Établir de meilleures relations avec les autres personnes.
- Mieux se comprendre et comprendre ses expériences.
- Améliorer l'estime de soi et la valeur personnelle.
- Développer de meilleures capacités d'adaptation.
- Élargir la gamme d'expression des émotions.
- Utiliser la créativité, l'imagination et le jeu pour s'entraîner à réagir à des situations difficiles.
- S'attaquer rapidement aux problèmes.
- S'échapper des pressions de la vie pendant un moment et se réfugier dans l'imagination.
- Interagir avec les autres dans un environnement sûr et confortable.



Erasmus+



Grâce à la dramathérapie, on a la possibilité de raconter son histoire et de la modifier, ainsi que d'envisager les problèmes sous un angle différent, d'exprimer ses émotions ou de gérer les émotions liées à certains souvenirs ou à des situations en cours.

F.2 Techniques de dramathérapie

En fonction des objectifs thérapeutiques, la dramathérapie peut prendre différentes formes et inclure une variété de techniques, notamment :

- *Les exercices de théâtre*
- *Le jeu d'acteur*
- *Les improvisations*
- *Les marionnettes*
- *Les jeux de rôle*
- *La narration d'histoires*
- *Jeux de théâtre*

G. BONNES PRATIQUES EN ART THERAPIE

L'art-thérapie suit différentes orientations et théories, telles que la psychodynamique ; l'humanisme (phénoménologique, gestalt, centrée sur la personne) ; la psychoéducation (comportementale, cognitivo-comportementale, développementale) ; la systémique (thérapie familiale et de groupe) ; ainsi que les approches intégratives et éclectiques. Il existe également diverses variations dans les préférences et orientations individuelles des art-thérapeutes (Van Lith, 2016). L'art-thérapeute peut faciliter le traitement positif des problèmes psychosociaux à la fois par l'engagement avec le thérapeute et le matériel d'art dans un environnement ludique et sûr.

En effet, l'utilisation de l'art-thérapie pour le traitement des conditions de santé mentale représente un domaine d'intérêt croissant (par exemple, Van Lith, 2016; Haeyen et al., 2018). La revue des pratiques montre quelques points communs qu'il est nécessaire de prendre en compte dans la conception et la mise en œuvre de séances d'art-thérapie :



Erasmus+



- *Est-ce une activité de groupe ?*

Il est important de commencer par des activités énergisantes et motivantes.

- *Quelle méthode utiliser ?*

Il existe plusieurs activités et techniques différentes en fonction des objectifs à atteindre et des bénéfices recherchés par les individus.

Les bonnes pratiques peuvent orienter le praticien vers le choix le plus approprié.

Le modèle ArTeA Polysignaux d' Art-thérapie, par exemple, est une intervention thérapeutique - traitement ou prévention - qui utilise des médiums artistiques tels que la peinture, le dessin, la sculpture, la photographie, la vidéo et, en général, toute expression d'art figuratif comme moyen de communication et de médiation thérapeutique.

L'image créée par une personne permet, à travers une procédure de décodage spécifique, de visualiser la structure de la pensée et de l'imagerie de cette personne : travailler sur le rendu et la mise en forme des images créées par une personne signifie donc accéder à son imagerie et, à travers elle, la soutenir dans un processus évolutif.

Le modèle Polysign développé par le Maître Achille De Gregorio, président de l'association Artea - Arteterapeuti Associati, se compose de trois phases :

1. *Première phase, appelée Observation : l'individu expérimente des techniques et des matériaux jusqu'à ce qu'il trouve celui qui convient le mieux à ses besoins expressifs.*
2. *Deuxième phase, appelée Traitement : une fois que le problème que la personne apporte à l'atelier a été identifié et que son mode d'expression a été trouvé, l'art-thérapeute oriente le senior vers une expression originale de son Moi.*
3. *Troisième phase, appelée Vérification : c'est l'analyse complète des productions, de la relation créée et des contenus abordés dans le cours, le tout suivi et décodé dans le Dossier d'art-thérapie.*



Erasmus+



L'hypothèse de départ de l'art-thérapie est que l'activation du processus créatif chez l'individu entraîne à son tour une activation d'importants processus psychiques et psychologiques, de sorte que tout changement du potentiel créatif correspond à une transformation dans les sphères cognitive, émotionnelle et comportementale.

La tâche de l'art-thérapeute est d'accompagner l'utilisateur dans la découverte du "faire" artistique et de soutenir par la verbalisation, dans un cadre approprié, la prise de conscience de ce qui est exprimé dans la forme artistique. Le support artistique qui permet la réalisation d'un produit durable est fondamental. L'art-thérapeute décode le message que l'individu donne à travers l'œuvre, qui contient des informations concernant divers aspects : de la relation, du contenu psychologique, du vécu émotionnel, de la réalisation formelle.

Ce module présente également des exemples de séances d'art-thérapie efficaces.

3.1 Durée totale du module

La durée totale du module varie selon le type d'activité :

- *Formation en présentiel : 32 heures distribuées ainsi :*
 - *Méthodes d'application de l'art thérapie par les arts spécifiques : 24 heures (3 domaines)*
 - *Bonnes pratiques en art thérapie : 8 heures*
- *Formation en ligne : 48 heures distribuées ainsi :*
 - *Méthodes d'application de l'art thérapie par les arts spécifiques : 40 heures*
 - *Bonnes pratiques en art thérapie : 8 heures*

3.2 Outils et matériel

Les outils et le matériel changent en fonction des différentes méthodes d'art-thérapie utilisées.

Il est important de considérer, dans chaque session, la liste spécifique d'outils et du matériel nécessaires.



Erasmus+



- *Voici des exemples de matériel artistique qui peut être utilisé une fois et conservé par le participant, ou jeté :*

Textiles, Toiles, Argile emballée à usage unique, Papier, Coton-tiges, Peinture, Bâtons de bricolage, Tiges, Fil

- *Voici des exemples de fournitures qui peuvent être utilisées à plusieurs reprises mais qui doivent être désinfectées :*

Marqueurs, ciseaux, crayons de couleur, pinceaux, aiguilles, outils de tricotage et de crochet.

4. Bénéfices du module

À la fin du module, l'apprenant connaîtra :

- *Les bienfaits de l'art-thérapie, notamment pour les personnes âgées ;*
- *Les différents types d'art-thérapie (dessin et peinture, autres arts visuels, danse et mouvement, musique et théâtre), leurs applications, techniques et méthodes, et leurs bénéfices spécifiques ;*
- *Quelques activités (une pour chaque domaine de l'art-thérapie) à réaliser en ligne ou en classe, notamment avec des personnes âgées, y compris le matériel nécessaire, son objectif et les étapes à suivre pas à pas ;*
- *Les bonnes pratiques nécessaires pour devenir un art-thérapeute averti et pour planifier et mettre en œuvre une séance efficace.*

4.1. Aptitudes

Les acquis à la fin du module sont les suivants :

➤ *Capacité à réaliser des activités d'art-thérapie, sous ses différentes formes (dessin, peinture, arts visuels, musique, danse et mouvement, théâtre), avec des personnes âgées. En particulier, les apprenants seront capables de reproduire les exercices proposés dans le module et auront les connaissances nécessaires pour appliquer de nouvelles techniques.*

4.2. Connaissances

Les connaissances acquises à l'issue du module seront :

- *Connaître les fondements théoriques de l'art-thérapie, ses techniques et ses bienfaits, notamment pour les personnes âgées ;*
- *Connaître les fondements théoriques des différentes formes d'art-thérapie (dessin, peinture, arts visuels, musique, danse et mouvement, théâtre), leurs bénéfices spécifiques pour les personnes âgées et les différentes techniques applicables avec les personnes âgées ;*
- *Connaître les applications pratiques des différentes formes d'art-thérapie auprès des personnes âgées ;*
- *Connaître quelques règles et précautions à suivre dans l'application de l'art-thérapie auprès des personnes âgées.*

4.3. Compétences

Les compétences acquises par l'apprenant à l'issue du module sont :

- *Intervenir dans les multiples domaines de la psychopathologie en utilisant la méthodologie et les techniques les mieux adaptées aux personnes âgées ;*
- *Valoriser le travail des individus du groupe à travers le partage d'expérience ;*
- *Savoir utiliser le contenu qui a émergé du travail artistique des individus du groupe;*
- *Savoir respecter les règles ;*
- *Savoir entrer en relation avec les membres de la famille afin de faciliter la communication en cas de moments de difficulté pour les individus ;*
- *Concevoir les interventions à mettre en œuvre afin de personnaliser l'activité en fonction du type d'utilisateur, de la pathologie et des éventuelles caractéristiques et besoins du patient ;*
- *Préparer l'environnement et le matériel artistique de manière à favoriser le processus créatif et la relation thérapeutique, en mettant en place des tables et des structures appropriées également pour stocker et protéger les dossiers contenant les travaux des individus du groupe.*



Erasmus+



5. Instructions d'application

Outre son utilisation dans le domaine de la santé mentale, l'art-thérapie est utilisée de manière complémentaire à la médecine traditionnelle pour le traitement de maladies et d'affections d'origine biologique. La corrélation entre la santé mentale et la santé physique est désormais bien connue, et l'art-thérapie peut être bénéfique aux deux. En effet, elle a été utilisée dans le processus de guérison pour soulager le stress et développer des mécanismes d'adaptation dans le but de traiter les besoins physiques et mentaux des individus. Bien que l'art-thérapie se soit traditionnellement concentrée sur les médias visuels (peintures, sculptures, dessins, etc.), le concept s'est élargi et inclut désormais la musique, la danse, l'écriture et le théâtre.

Les avantages que les différentes formes d'art-thérapie peuvent apporter, dans la vie de tous les individus et, dans notre cas, des personnes âgées en particulier, sont les suivants :

- **Amélioration de la fonction cognitive.** *L'art-thérapie incite les personnes âgées à créer des œuvres d'art et à stimuler ainsi leurs sens pour les aiguïser. Cela améliore la capacité de réflexion et facilite la création de connexions neuronales rapides qui peuvent avoir été perdues en raison du vieillissement.*
- **Amélioration de l'humeur.** *L'art-thérapie peut réduire les sentiments d'anxiété, de dépression et de stress chez les personnes âgées. Ces sentiments peuvent également résulter de la perte progressive et naturelle de la vision et de l'audition due au vieillissement. Le fait de se concentrer sur le dessin aide les personnes qui ont du mal à se détendre et à se concentrer sur des sentiments positifs. La pratique de l'art-thérapie peut aider les personnes âgées à mieux gérer ces problèmes et à exprimer leur frustration.*
- **Amélioration des capacités motrices.** *Lorsque les personnes pratiquent des activités telles que la peinture, le dessin ou la danse dans le cadre de l'art-thérapie, elles exercent physiquement leurs mains et leurs bras par le mouvement. Cela améliore la coordination musculaire et augmente la circulation sanguine.*



Erasmus+



- **Augmentation des interactions sociales.** Les séances d'art-thérapie permettent aux personnes âgées de rencontrer des personnes avec lesquelles elles peuvent interagir et créer des liens. Ces liens peuvent les aider à lutter contre la solitude et l'isolement et améliorer leur santé émotionnelle.
- **Une meilleure expression de soi.** Les personnes âgées peuvent avoir des difficultés à communiquer verbalement en raison d'une détérioration mentale ou physique. L'art-thérapie est une méthode alternative d'expression de leurs sentiments et de leurs pensées.
- **Soulagement de la douleur.** L'art-thérapie peut également aider à soulager les troubles associés aux douleurs chroniques. En effet, elle permet aux personnes de se concentrer davantage sur la créativité et moins sur la douleur. L'art-thérapie favorise également la relaxation, ce qui peut aider à soulager la douleur émotionnelle.
- **Nouveaux processus de pensée.** L'art-thérapie peut également aider les individus à penser différemment à la vie. Effectivement, l'exploration de nouveaux mouvements et de nouvelles pensées peut aider les personnes âgées à réviser leurs perspectives et à trouver une nouvelle joie.
- **Amélioration de la mémoire.** La pratique des arts créatifs peut aider les personnes âgées souffrant de pertes de mémoire dues à la démence ou à la maladie d'Alzheimer. La peinture et la musique peuvent même aider à découvrir des souvenirs oubliés et offrir aux personnes souffrant de pertes de mémoire un moment de clarté et la possibilité de fonctionner de manière optimale.

L'art-thérapie peut être très enrichissante pour les personnes âgées : elle peut favoriser des sentiments sains et positifs, améliorer les capacités physiques et avoir un effet calmant. Grâce au plaisir de la création, les personnes âgées bénéficient d'une meilleure qualité de vie.

Connaître son rôle et ses fonctions avant de commencer à enseigner est une étape très importante pour se préparer à enseigner.



Erasmus+



Les tâches habituelles d'un formateur sont les suivantes :

- ♦ *Animer des séances de formation*
- ♦ *Animer des séances d'échange*
- ♦ *Préparer les activités pratiques*

D'après les commentaires des apprenants, un bon tuteur peut être décrit comme quelqu'un qui :

- ♦ *Est enthousiaste ;*
- ♦ *Est disponible et accessible pour des explications ou des conseils ;*
- ♦ *Est très humain et crée un environnement accueillant ;*
- ♦ *Est confiant, organisé et bien informé ;*
- ♦ *Transmet de la positivité et de la confiance aux apprenants ;*
- ♦ *Est pratique en ce qui concerne les sujets de cours, les détails et les questions d'organisation ;*
- ♦ *Peut être clair et explicite sur le sujet du cours, le matériel de cours, les critères d'évaluation et les attentes, et est disponible pour fournir des éclaircissements aux apprenants individuels ;*
- ♦ *Utilise une variété de méthodes d'enseignement et d'apprentissage, en les adaptant aux besoins ;*
- ♦ *Sait comment choisir les activités les plus adressées pour la session ;*
- ♦ *Sait comment utiliser au mieux les connaissances et les expériences des individus du groupe ;*
- ♦ *Sait comment gérer la dynamique de groupe ;*
- ♦ *Facilite la communication entre et avec les participants ;*
- ♦ *Sait poser les bonnes questions pour susciter une discussion, mais sans la dominer ;*



Erasmus+



- ♦ *Ne part pas du principe que les personnes ont des connaissances préalables sur le sujet, et les encourage donc à poser des questions pour mieux le comprendre, même les plus simples ;*
- ♦ *Est proche de chaque personne, s'intéresse aux progrès de chaque apprenant et fournit un retour constructif ;*
- ♦ *Réfléchit à l'avancement de son travail, à ce qu'il a bien fait et à ce qu'il a mal fait, en s'efforçant de s'améliorer continuellement.*

5.1 Précautions et évaluation des risques

La planification d'une séance d'art-thérapie avec des seniors doit tenir compte de certains risques potentiels :

- *Outils et matériaux dangereux*
- *Limitations mentales et physiques de la personne âgée.*

Il est donc nécessaire, comme souligné plus haut, d'avoir une idée claire du contexte dans lequel l'activité, qu'elle soit individuelle ou de groupe, doit être menée, en tenant compte de :

- *L'espace disponible*
- *La présence de personnel de soutien ou d'aides-soignants.*
- *L'adéquation des activités aux capacités des bénéficiaires.*
- *Le degré de sécurité des outils et des matériaux utilisés.*

Parfois, les personnes atteintes de démence peuvent avoir des difficultés à initier une activité, et si vous les aidez à démarrer, elles seront capables de continuer seules pendant un certain temps.

Il est important de se rappeler qu'en encourageant l'engagement créatif, l'accent est mis sur le plaisir et le processus, et non sur la réussite. Souvent, demander l'aide de quelqu'un, en veillant à ne pas trop peser sur la personne, peut combler un vide important et lui donner une raison de s'engager. En outre, la création artistique peut être relaxante, réduire les sentiments de stress ou d'anxiété, et peut être bénéfique pour les individus comme pour les soignants.

5.2. Suggestions pour l'application du module

Il existe quelques suggestions qui peuvent être suivies dans l'application des différentes méthodes et activités d'art-thérapie. Ces suggestions proviennent des bonnes pratiques en vigueur dans le monde et sont utiles pour tirer le meilleur parti des séances d'art-thérapie (dans n'importe quel domaine de l'art-thérapie) et augmenter ainsi les bénéfices que le patient peut en tirer.

Les voici donc :

- 1. Prêtez attention à vos interprétations individuelles, en les évitant à tout prix, sauf si elles apportent une valeur ajoutée.*
- 2. Identifiez les métaphores et utilisez-les, jouez avec elles pour aller plus loin dans les émotions de l'individu.*
- 3. Évitez les questions telles que "Pourquoi avez-vous fait cela ?" L'individu risque d'avoir des difficultés à répondre. Il est préférable de lui demander si ce qu'il a fait a une signification précise.*
- 4. Demandez à l'individu de regarder ce qu'il a créé à la fin du travail et si cela répond à ses attentes. Si ce n'est pas le cas, demandez-lui-en quoi cela diffère de ce qu'il avait l'intention de faire. Ceci est important car parfois la signification de ces différences entre ce que vous vous attendiez à créer et ce que vous avez réellement créé peut-être un message de l'inconscient.*

5.3. Notes pour le formateur

A prendre en considération :

Si vous ou l'un de vos proches envisagez de recourir à l'art-thérapie, il existe des idées reçues et des faits que vous devez connaître.

L'art-thérapie peut se dérouler dans une variété de contextes

Les cabinets de patients, les cabinets privés de santé mentale, les écoles et les organisations communautaires sont autant de lieux possibles pour les services d'art-thérapie. En outre, l'art-thérapie peut être disponible dans d'autres cadres tels que :

- *Les studios d'art*
- *Les collèges et les universités*
- *Les centres communautaires*
- *Les établissements correctionnels*
- *Les écoles primaires et les lycées*
- *Les foyers de groupe*
- *Les centres d'hébergement pour sans-abri*
- *Les hôpitaux*
- *Les cabinets de thérapie privés*
- *Les centres de traitement résidentiels*
- *Les centres pour personnes âgées*
- *Les centres de bien-être*
- *Les centres d'hébergement pour femmes*

Si des supports ou des équipements spécialisés sont nécessaires, trouver un cadre adapté peut devenir difficile.

L'art-thérapie n'est pas pour tout le monde

L'art-thérapie ne convient pas à tout le monde. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir un haut niveau de créativité ou de capacité artistique pour que l'art-thérapie soit efficace, de nombreux adultes qui pensent ne pas être créatifs ou artistiques peuvent être résistants ou sceptiques face au processus.

En outre, l'art-thérapie ne s'est pas avérée efficace pour tous les types de troubles mentaux. Par exemple, une méta-analyse a révélé que l'art-thérapie n'est pas efficace pour réduire les symptômes positifs ou négatifs de la schizophrénie.



Erasmus+



6. Suggestions pour le développement et l'application ultérieure des modules

De nos jours, les personnes sont toujours à la recherche de nouveaux moyens pour soulager le stress. L'art-thérapie apparaît comme un outil utile pour améliorer la santé mentale, car elle implique l'esprit, le corps et l'âme et permet aux individus d'exprimer leurs pensées et leurs difficultés de manière alternative. Cependant, de nombreuses étapes doivent encore être franchies pour passer des soins médicaux traditionnels à une utilisation plus large de l'art dans les soins de santé. En effet, le processus créatif et l'expression personnelle peuvent entrer en jeu.

L'art-thérapie est donc un outil qui mérite encore d'être étudié, utilisé et exploré.

Effectivement, outre les avantages énumérés jusqu'à présent, il a également été démontré qu'elle réussit à encourager la collaboration multidisciplinaire. En d'autres termes, l'art-thérapie entraîne une collaboration entre différentes professions qui ne travaillent généralement pas ensemble (soins infirmiers, médecine, ergothérapie, sciences) afin de concevoir le meilleur plan pour l'individu et ses soignants. D'autres options font référence à la mise en place de séances d'art-thérapie pour les aidants familiaux afin de les aider à exprimer leurs sentiments, à se détendre et à surmonter le traumatisme de la perte.

Module 4 – Applications spécifiques de l'art-thérapie

1. Concepts et informations sur le module

Le module 4 explique comment l'art-thérapie peut être utilisée dans le cas de certains troubles affectifs ou de certaines pathologies afin de restaurer la capacité fonctionnelle d'une personne et de lui offrir de nouvelles façons de gérer ses émotions et ses réflexions intérieures pour rétablir l'homéostasie. De plus, des activités pratiques sont proposées à titre d'exemples, qui peuvent être appliquées exactement comme elles sont décrites, adaptées aux cas spécifiques ou peuvent simplement servir d'inspiration pour développer d'autres exercices et activités ayant un impact similaire.

Mots-clés : connaissance de soi, conscience de soi, traumatisme, anxiété, deuil, perte.

2. Objectifs du module

En termes de connaissances, le module a pour but d'aider les apprenants :

- *A définir les concepts de connaissance de soi, de traumatisme, d'anxiété, de deuil et de perte ;*
- *A apprendre à connaître la spécificité des émotions.*

En termes de savoir-faire, les objectifs du module sont :

- *D'initier l'autoréflexion et d'approfondir la connaissance de soi ;*
- *De réorganiser les traumatismes, l'anxiété et les autres émotions envahissantes.*

En termes de compétences, les objectifs du module sont fixés sur :

- *Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour traiter les traumatismes ;*
- *Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour gérer l'anxiété ;*
- *Une pratique spécifique de l'art-thérapie pour gérer le deuil et la perte.*



Erasmus+



3. Contenu et Structure du Module

Le contenu du module sera divisé en 4 unités :

1. *Qu'est-ce que la connaissance de soi*
2. *L'art-thérapie centrée sur le traumatisme*
3. *L'art-thérapie centrée sur l'anxiété*
4. *L'art-thérapie du deuil et de la perte*

Unité 1. Qu'est-ce que la connaissance de soi

En termes de psychologie et de psychothérapie, la connaissance de soi ou la conscience de soi est souvent définie comme la capacité à s'engager dans une certaine forme de réflexion. Lorsqu'une personne développe un certain niveau de connaissance de soi, elle commence à se connecter à son identité unique, a une vision plus précise de ses ressources et de ses limites, est capable de mieux évaluer son comportement par rapport à ses normes et valeurs internes et devient plus consciente d'elle-même. Une personne ayant un niveau élevé de connaissance de soi sera capable de s'engager dans des activités appropriées, sera plus déterminée, saura quand prendre des risques et quand se retirer, établira des relations plus fonctionnelles avec les autres et sera capable de gérer et de communiquer ses propres émotions de manière plus fonctionnelle.

La pléthore d'activités stimulant la connaissance de soi dans différents contextes peut faire appel à différentes techniques et ne se limite pas aux techniques d'art-thérapie, mais cette unité donnera aux apprenants l'occasion de s'engager dans une telle auto-réflexion et d'apprendre à mieux se connaître, en utilisant des techniques d'art-thérapie. Tous les exercices et activités pratiques qui sont pertinents pour le groupe peuvent être inclus ici, tant qu'ils apportent une nouvelle perspective sur soi et les aident à découvrir qui ils sont vraiment au fond. Nous avons inclus ici quelques exemples qui peuvent être utilisés ou adaptés en conséquence.



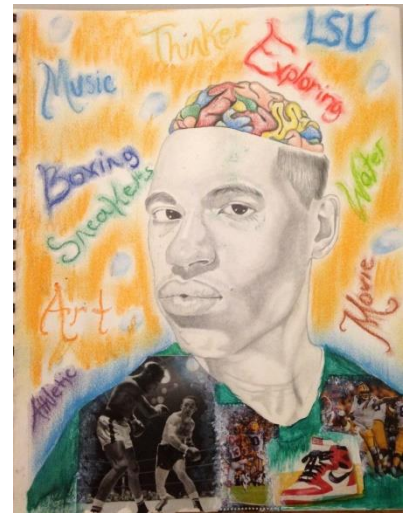
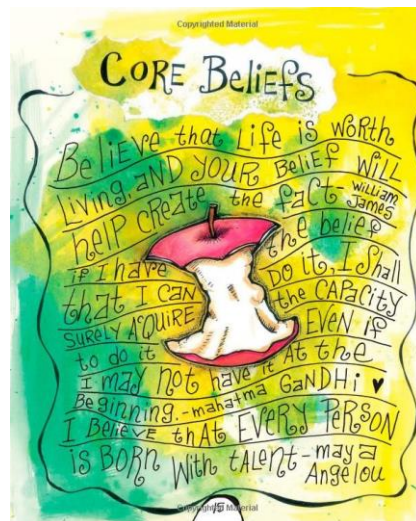
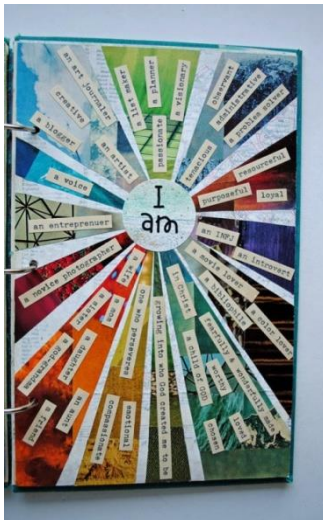
Erasmus+



Activité 1 - Créez une page de journal d'art qui reflète votre personnalité.

Cette activité permet à l'apprenant d'utiliser toutes les techniques d'art visuel (dessin, peinture, collage, etc.), mais aussi l'écriture, pour créer des pages sur un sujet donné (voir ci-dessous quelques exemples de pages de journal artistique).

Dans ce cas, le sujet est général, mais il peut aussi être reformulé de manière plus spécifique (voir ci-dessous la liste des questions/sujets qui peuvent déclencher la



connaissance de soi).

Questions :

- ✓ A quoi ressemble votre "Vous" idéal ?
- ✓ Quels sont vos rêves et vos objectifs ?
- ✓ À quoi ressemble votre "Courage" ?
- ✓ Quelles sont vos croyances/ valeurs fondamentales ?
- ✓ Qu'est-ce qui fait de vous une personne unique/un bon ami ?
- ✓ Quelle est votre plus grande force/faiblesse ?



Erasmus+



Activité 2 - Créez une scène théâtrale pour refléter le rôle que vous aviez/avez dans votre famille.

Le théâtre et les jeux de rôle sont des techniques thérapeutiques dans lesquelles les personnes impliquées éprouvent des sentiments, des pensées, des actions qui peuvent déclencher des prises de conscience personnelles. Dans ce cas, l'expérience théâtrale peut être utilisée pour guider la connaissance de soi.

Les participants sont invités à choisir quelques personnes du groupe pour les aider à recréer une scène de leur vie familiale présente ou passée qui reflète le mieux le rôle qu'ils avaient/ont encore dans leur famille. Ils doivent rester en dehors de la scène, comme un metteur en scène au début, et choisir une autre personne pour jouer leur rôle. L'animateur du groupe peut demander à la personne de changer de place à tour de rôle avec différents membres de la famille, puis d'expliquer au groupe quels sont les sentiments, les pensées, etc. de cette personne. Cet exercice est très utile pour acquérir de nouvelles perspectives sur une situation et pratiquer l'empathie.

Activité 3 - Utilisez la peinture corporelle pour dessiner les ressources que vous voyez chez les autres

Il y a toujours des choses qu'une personne sait sur elle-même et que les autres ne voient pas, mais il y a aussi des choses que les autres voient chez la personne et que la personne ne peut pas reconnaître. À cet effet, cet exercice se concentre sur les choses que les autres voient et peuvent souligner à propos d'une personne, afin d'aider cette personne à atteindre un niveau plus élevé de connaissance de soi.

L'exercice peut être réalisé en petits groupes ou en binômes. Les participants sont invités à utiliser de la peinture corporelle et à dessiner sur la peau de l'autre une ressource personnelle (une force) qu'ils ont remarquée chez l'autre. La personne qui reçoit le "tatouage" corporel est ensuite invitée à l'interpréter et à expliquer ce qu'elle pense qu'il signifie. Ensuite, l'auteur de l'art corporel expliquera également ce qu'il a fait et pourquoi il pense que le "tatouage" corporel est représentatif de l'autre personne.



Erasmus+



Unité 2: L'art-thérapie centrée sur le traumatisme

Un traumatisme est une expérience ou une chaîne d'expériences répétées de grande détresse émotionnelle, qui déstabilise l'équilibre habituel du moi en reflétant l'incapacité et l'inadéquation d'une personne à s'engager dans des activités et des relations régulières. Le terme "traumatisme" est souvent un terme générique utilisé pour désigner des expériences exceptionnellement nuisibles ou douloureuses, comme les abus physiques ou sexuels, la négligence dans l'enfance, les catastrophes naturelles ou les accidents, la mort d'un être cher, la guerre, etc. Souvent, les expériences traumatiques d'une personne ne sont pas si exceptionnelles et peuvent ne pas sembler aussi traumatisantes pour une autre personne. Par exemple, la perte du jouet préféré, les commérages des enfants ou le fait de tomber amoureux d'une personne qui ne répond pas avec la même affection peuvent également être traumatisants. Ainsi, le traumatisme ne concerne pas l'expérience en elle-même, mais le degré d'impact émotionnel que l'expérience a sur l'équilibre intérieur.

Le traumatisme est souvent dévorant et peut avoir un impact sur toutes les facettes de la vie d'une personne, y compris sa carrière, ses relations, son estime de soi, ses habitudes de sommeil, sa santé physique et sa capacité à fonctionner dans la société. S'il n'est pas traité correctement et à temps, il peut également entraîner des troubles plus graves, comme une détresse aiguë, un stress post-traumatique, des crises de panique, de l'anxiété, de la dépression, des troubles obsessionnels compulsifs, des troubles alimentaires, des dépendances à l'alcool ou aux drogues, etc.

L'art-thérapie appliquée aux cas de traumatisme permet aux personnes de s'exprimer sans avoir à verbaliser leurs émotions, elles peuvent guérir leur douleur même si elles ne la reconnaissent pas consciemment ou si elles ne se sentent pas assez fortes pour la revivre.

Activité 1 - Dessinez/peignez un bateau en mer, une tempête et un phare et réfléchissez au fait que vous êtes le passager du bateau.

Les trois éléments du dessin sont symboliques et l'effet thérapeutique émerge non seulement du processus de dessin/peinture lui-même, mais aussi de la discussion qui doit suivre et de la réflexion de la personne sur le fait d'être le passager du bateau. Voici quelques idées sur la façon de mener cette discussion :



Erasmus+



- ✓ *A quoi ressemble la tempête ? Qu'est-ce que vous ressentez ?*
- ✓ *Vous sentez-vous seul(e) ? Y a-t-il quelqu'un d'autre avec vous dans le bateau ?*
- ✓ *Quelles sont les ressources dont vous disposez qui pourraient amener votre bateau sur le rivage ?*
- ✓ *Qui vous guide ou a le potentiel de vous guider depuis le phare pour atteindre le rivage ? À qui demanderais-tu de t'aider ?*
- ✓ *Quelles actions devez-vous entreprendre pour vous mettre en sécurité ? Est-ce que ce sera difficile ou facile de rejoindre le rivage ? Qu'est-ce qui vous faciliterait la tâche ?*

Activité 2 - Choisissez une chanson qui vous inspire à être fort et confiant et dansez pour gagner en force et en confiance.

La musique et la danse sont thérapeutiques en soi, mais l'utilisation du corps pour exprimer un certain état d'esprit ou une certaine émotion a un effet puissant sur l'esprit et peut induire ce sentiment ou cette conviction. Les personnes confrontées à un traumatisme se sentent souvent vaincues et manquent de confiance en elles. Les amener à faire l'expérience de l'autonomisation et de la confiance en leur corps dans une danse a le potentiel de changer leur perspective et de les aider à surmonter leur vulnérabilité causée par l'expérience traumatique.

Unité 3: Art-thérapie centrée sur l'anxiété

L'anxiété est un sentiment d'inquiétude, de malaise ou de peur qui peut survenir dans une situation mal définie, qui sort de l'ordinaire et dont on ne peut pas encore prévoir l'issue. Tout le monde peut se sentir anxieux dans de telles situations.

Le trouble anxieux, quant à lui, est un état dans lequel les personnes peuvent éprouver une inquiétude et une peur intenses, excessives et persistantes dans des situations quotidiennes. Dans de tels cas, la réponse émotionnelle d'une personne est disproportionnée par rapport à la situation.

Les techniques d'art-thérapie peuvent être utilisées pour aider à exprimer et à soulager les sentiments d'anxiété et à cultiver le calme et la tranquillité. Lorsqu'une personne est concentrée sur la création, son attention se détourne des ruminations inquiétantes. Ainsi, le système nerveux commence à se réguler et fait place à d'autres émotions et pensées. De plus, comme l'art-thérapie favorise l'expression non verbale des émotions,



Erasmus+



elle aide la personne anxieuse à s'éloigner des pensées intérieures et contribue à structurer une vision plus générale de la situation.

Activité 1 - L'anxiété s'exprime

Demandez aux participants de fermer les yeux, de respirer profondément à plusieurs reprises et de prendre contact avec le sentiment d'anxiété qu'ils ressentent dans leur corps. Ensuite, une fois qu'ils ont saisi ce sentiment, les yeux toujours fermés et sans trop réfléchir, ils doivent commencer à gribouiller sur une feuille blanche fixée à la table un dessin continu sans lever le crayon du papier, tout comme l'anxiété s'exprimerait sur le papier. Le mouvement doit s'arrêter lorsque l'expression du sentiment s'arrête. Les participants sont ensuite invités à regarder le dessin, en tournant également la page si nécessaire, et à essayer de lui trouver un sens, en continuant à développer le dessin.

Dès que le dessin est terminé, les participants sont invités à imaginer un dialogue avec l'anxiété exprimée sur le papier. Cela les aide à mieux la comprendre, car la plupart du temps, l'anxiété n'est qu'un mécanisme de défense qui protège la personne.

L'activité peut également être adaptée pour travailler avec de l'argile au lieu de dessiner.

Activité 2 - Faites un collage sur le calme et la sécurité

Le but de cet exercice est de créer un rappel visuel d'un "lieu sûr". Les participants sont invités à fermer les yeux, à prendre quelques respirations profondes et à se souvenir d'un moment et d'un endroit où ils se sont sentis en sécurité et détendus. Ils sont ensuite invités à créer un collage de ce souvenir à l'aide de divers matériaux à leur disposition. Une fois le collage terminé, ils peuvent le présenter au groupe et s'imaginer comme étant dans cet endroit.

Unité 4. L'art-thérapie pour le deuil et la perte

Le deuil est la réponse naturelle à la perte d'un être cher. Même si chaque personne traite la perte différemment, certains symptômes de deuil sont communs dans la majorité des cas : tristesse, solitude, peur, pleurs, pensées et souvenirs intrusifs, désespoir, engourdissement. La plupart des individus ont tendance à s'isoler des autres lorsqu'ils sont en deuil, ce qui peut amplifier leurs sentiments.

Comme dans les autres cas d'émotions envahissantes, l'art-thérapie a le potentiel de faciliter l'expression des émotions et d'en réduire l'intensité, tout en déclenchant

l'exploration des sentiments sous-jacents associés à la perte. Elle peut également aider les personnes à se rapprocher les unes des autres et à combattre ensemble le désespoir et la solitude, surtout si elle est menée en groupe.

Activité 1 - Avoir une conversation avec la personne que vous avez perdue (la technique de la chaise vide)

Il arrive souvent que la personne en deuil ait l'impression qu'il reste des non-dits à l'égard de l'être perdu. Cette technique utilise l'improvisation théâtrale pour aider la personne en deuil à se décharger du fardeau des non-dits et à trouver un soulagement. Cette technique convient mieux à une approche individuelle, mais elle peut aussi être adaptée au travail de groupe, si elle est menée comme un exercice d'imagination, sans exposer la personne en deuil au groupe.

Demandez à la personne de se souvenir de l'apparence de l'être perdu et d'imaginer que celui-ci prend place en face d'elle (placez une chaise vide) en ce moment même. Guidez une conversation imaginaire avec la personne disparue :

- ✓ *Que voulez-vous dire à votre proche ? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez lui demander ? Que voulez-vous qu'il/elle sache ?*
- ✓ *A votre avis, que dirait votre proche ? Que pensez-vous qu'il/elle dirait en réponse à votre question ?*
- ✓ *Qu'est-ce que vous aimeriez que votre proche retienne de cette conversation ? Qu'est-ce que vous emporterez avec vous de cette conversation ?*

Activité 2 - Faites un cadeau à la personne décédée.

Toute technique d'art-thérapie peut être utilisée à cette fin, puisque le but de l'activité est d'aider la personne en deuil à faire face à la perte et à dire adieu d'une manière non verbale et artistique : il peut s'agir d'un dessin, d'une peinture, d'un collage, d'une représentation en argile, d'un travail de perles ou de sable, d'une composition musicale ou d'une danse etc. - il n'y a pas de mauvaise technique artistique pour cela.

Si la tâche est confiée à un groupe, on peut ajouter une étape au cours de laquelle la personne en deuil décrit le cadeau et explique aux autres pourquoi elle a choisi de le faire d'une manière spécifique.



Erasmus+



3.1. Durée totale du module

La durée totale du module sera de 16 heures, réparties en 4 heures par unité.

3.2. Outils et matériel

Les outils et le matériel nécessaires pour enseigner ce module sont les suivants :

- *Ordinateur portable, vidéoprojecteur, écran de projection ;*
- *Tableau blanc, tableau à feuilles mobiles ;*
- *Des présentations PowerPoint, des feuilles de travail, des photographies, des vidéos éducatives ;*
- *Le programme de formation, des ressources de lecture complémentaires ;*
- *Des forums de discussion en ligne, Goggle Drive ou des outils de collaboration similaires.*

Les outils et le matériel nécessaires pour mettre à profit les activités exemplifiées précédemment dépendent de la manière dont elles sont mises en œuvre et adaptées, mais en général vous aurez besoin de :

- *Crayons de couleur, feutres de couleur, matériel de peinture (couleurs, pinceaux, palettes, etc.) ;*
- *Papiers, cartons, toiles ;*
- *Colle et divers matériaux de collage ;*
- *Peintures corporelles ;*
- *Accessoires de théâtre ;*
- *Musique ;*
- *Argile, sable, perles, graines.*

4. Bénéfices du module

L'art-thérapie dispose d'une gamme de techniques très polyvalentes qui peuvent être utilisées à de très nombreuses fins. Comprendre au moins quelques-unes de ses utilités offre aux apprenants une perspective assez précise sur cet ensemble de méthodes. De plus, apprendre comment utiliser l'art-thérapie dans certains cas spécifiques aide les



Erasmus+



apprenants à faire les liens et à transférer les connaissances à d'autres types de cas si nécessaire.

4.1. Aptitudes

Les apprenants de ce module seront finalement capables de :

- o initier l'autoréflexion et approfondir la connaissance de soi ;*
- o réorganiser les traumatismes, l'anxiété et autres émotions envahissantes.*

4.2. Connaissances

Les apprenants de ce module seront finalement capables de :

- o définir les concepts de connaissance de soi, de traumatisme, d'anxiété, de deuil et de perte ;*
- o apprendre la spécificité des émotions.*

4.3. Compétences

Les apprenants de ce module seront finalement capables de :

- o appliquer des techniques spécifiques d'art-thérapie pour traiter les traumatismes ;*
- o appliquer des techniques spécifiques d'art-thérapie pour gérer l'anxiété ;*
- o appliquer des techniques spécifiques d'art-thérapie pour gérer le deuil et la perte.*

5. Instructions d'application

Ce module peut être appliqué en ligne et en présentiel, en groupe ou individuellement. Les différentes activités et techniques exemplifiées offrent la possibilité de s'adapter à une variété de besoins et de cas spécifiques.

5.1. Précautions et évaluation des risques

Veuillez prendre en compte le fait que tous les sujets abordés dans ce module sont sensibles et que les personnes sont plus vulnérables dans ces situations que dans d'autres sessions dans lesquelles l'art-thérapie peut être appliquée. Assurez-vous d'un espace émotionnel sûr pour toutes les activités de ce module avant de les mettre en pratique.



Erasmus+



Demandez au groupe de ne pas juger, mais de protéger et de soutenir les personnes vulnérables.

5.2. Suggestions pour l'application des modules

La première unité du module est une unité expérimentale. Les participants doivent s'engager eux-mêmes dans des exercices de connaissance de soi afin de pouvoir comprendre pleinement leur dynamique et apprendre à les appliquer. Les autres unités peuvent également être couvertes par l'auto-apprentissage, mais gardez à l'esprit que l'expérimentation de différentes techniques dans des cas spécifiques permet d'acquérir de l'expérience et une perspective plus large sur le sujet.

Le module peut également être adapté à l'environnement en ligne, en choisissant des activités numériques au lieu des activités en présentiel ou en envisageant des méthodes numériques pour partager les productions artistiques des participants.

5.3. Notes pour le formateur

Prenez en considération les cas spécifiques avec lesquels vous travaillez et adaptez les activités et les techniques aux capacités et aux besoins des personnes.

6. Suggestions pour le développement et l'application ultérieure des modules

Le module doit répondre aux besoins spécifiques du groupe de formation et peut être développé en incluant des variations des activités afin d'atteindre les objectifs d'apprentissage proposés et de mieux répondre aux besoins de formation du groupe. Plus les groupes seront nombreux à le parcourir, plus les informations recueillies pourront être adaptées et appliquées.

La coopération multidisciplinaire entre experts peut également conduire à un développement ultérieur du module.

Bien que le module ait été conçu pour les éducateurs d'adultes travaillant avec des personnes âgées, il peut également être inclus dans les programmes de formation développés pour d'autres catégories d'éducateurs, car la connaissance de soi, les traumatismes, l'anxiété et la perte sont des sujets adaptés à un large éventail de groupes vulnérables.



Erasmus+



Section 3 : Conclusion et retour d'expérience

1. Recevoir et donner un retour

La formation, qu'elle soit formelle, non formelle ou informelle, est un processus systématique, planifié et contrôlé visant à modifier les concepts, les compétences et les attitudes des individus et des groupes. En termes éducatifs, l'objectif est que les participants apprennent quelque chose qui soit considéré comme utile et l'on s'attend à ce que ce soit eux qui trouvent une utilité à cet apprentissage.

Cette dimension, dans laquelle le participant trouve une utilité à l'apprentissage qu'il fait, a un impact direct sur son degré de motivation, qui, positivement ou négativement, détermine sa volonté et son désir d'apprendre. A son tour, la motivation est déterminée, en partie, par la satisfaction qu'il ressent par rapport à la formation et au formateur lui-même.

Il est donc impératif d'effectuer une évaluation du degré de satisfaction des participants à la formation, ce qui nous permet de comprendre si leurs attentes sont satisfaites et de conclure si les objectifs de formation préalablement établis sont conformes à ce qu'ils attendaient.

L'évaluation du degré de satisfaction des participants sert également d'outil au formateur pour identifier les points faibles et améliorer les actions de la formation en question.

Dans ce contexte, les questionnaires d'évaluation apparaissent comme l'outil le plus utilisé, l'échelle de type Likert (5 points) étant la plus courante et celle que nous utiliserons dans nos questionnaires.

Les domaines d'évaluation que le questionnaire ciblera seront :

- Le degré de réalisation des objectifs,*
- La pertinence des contenus ;*
- Le niveau d'intervention du formateur ;*



Erasmus+



- La qualité de la relation pédagogique établie ;
- L'efficacité des méthodes d'enseignement adoptées ;
- L'adéquation des supports utilisés.

Le questionnaire sera bref, simple et objectif afin de garantir que les participants répondent sans objections et avec honnêteté.

Afin de faciliter l'analyse des données, le même questionnaire sera utilisé pour tous les modules afin d'éviter les difficultés de compréhension, tant par le participant que par le formateur. A la fin, lorsque tous les participants auront terminé la formation, un autre questionnaire sera également administré pour évaluer le degré de satisfaction, mais transversal à tous les modules. Il sera également de structure similaire à tous les autres.

Pour des questions de praticité, le questionnaire d'évaluation sera mis à la disposition du formateur pour qu'il/elle le fasse remplir par chaque participant à la fin de chaque module. Le formateur doit expliquer aux participants que ce questionnaire sert à comprendre si la formation a été efficace pour développer leurs compétences et éventuellement comment l'améliorer.

Le temps nécessaire pour remplir le questionnaire sera de 5 à 7 minutes et les participants doivent en être informés. Il faut faire appel à l'honnêteté des réponses, en renforçant l'idée qu'elles seront un atout pour l'amélioration de la formation.

Parlons maintenant de l'importance de l'apprentissage réalisé par les participants, appelé évaluation sommative.

Lors de l'évaluation sommative les formateurs procèdent à l'évaluation des connaissances et de l'apprentissage des participants pour évaluer le degré d'acquisition de nouvelles connaissances, compétences ou comportements au cours de la formation. Elle clôt une phase d'apprentissage, par la vérification des connaissances acquises et des résultats obtenus - de différentes manières - et le rejet de l'erreur (c'est-à-dire le fait de la considérer uniquement, négativement, comme une faute). Son objectif principal est de déterminer dans quelle mesure le participant s'est éloigné des objectifs fixés au départ.



Erasmus+



La formation est efficace lorsqu'elle induit des comportements souhaités dans le groupe de participants et que cela se traduit, à son tour, par un résultat souhaité dans leur performance. Il n'existe pas de modèle d'évaluation universellement reconnu, ni de mode de fonctionnement ou de règles de conduite à être obligatoirement appliqués. Sachant que cette formation peut être dispensée en classe ou en ligne, nous adopterons une évaluation sommative sous la forme d'un test à réponses multiples afin de faciliter la vérification des résultats obtenus par le stagiaire.

RÉPONSE À CHOIX MULTIPLE

Elles consistent en l'énoncé d'une question ou d'une affirmation incomplète (généralement appelée tronc ou racine), suivi de plusieurs réponses alternatives. Parmi les différentes réponses proposées, une seule est correcte (la réponse dite, les autres étant appelées distracteurs). Le formateur doit mettre le test à la disposition des participants à la fin de chaque module enseigné, en les informant qu'il n'y a pas de limite de temps pour réaliser le test, mais qu'ils doivent le faire sans recourir à des aides-mémoire, en étant honnêtes avec eux-mêmes et avec le formateur. L'objectif de cette évaluation est de permettre au participant de prendre conscience de la qualité de son travail et d'évaluer l'effort à fournir. Elle permet au participant de prendre conscience de son propre apprentissage, en transformant les erreurs en moments de résolution de problèmes. Pour le formateur, c'est un point clé qui permet de décider, en fonction des résultats, des capacités des participants, favorisant ainsi leur orientation future.

2. Évaluer le retour et la réussite du participant

Après avoir évalué le degré de satisfaction des participants à la formation et avoir procédé à l'évaluation sommative, il est nécessaire de systématiser les deux. Ainsi, le formateur disposera d'un tableau à 2 entrées qui lui permettra d'identifier, pour chaque module, l'adéquation de la formation et l'apprentissage réalisé, respectivement.

Évaluation du degré de satisfaction

Le formateur aura accès à un tableau à double entrée dans lequel il devra marquer le score de chaque participant à la formation pour chaque paramètre évalué. Après avoir rempli le tableau, le formateur additionnera les points attribués par chaque participant



Erasmus+



et la somme des points par paramètre. De cette manière, il pourra facilement identifier quel participant est le moins motivé ou pour lequel la formation ne correspond pas aux attentes. Il pourra également identifier les paramètres d'évaluation qui doivent être améliorés.

Évaluation sommative des participants à la formation

Cette évaluation étant réalisée par le biais d'un test à choix multiples, le formateur aura accès à une grille avec les bonnes réponses pour chaque item. Il devra parcourir chaque test effectué par chaque participant et indiquer si la réponse est correcte ou fausse. Si la réponse est fausse, et pour les raisons déjà évoquées au point 1 de cette section, le participant doit être autorisé à reprendre le module d'apprentissage et à repasser le test afin que cela devienne une opportunité et non un échec. Comme pour l'évaluation précédente, le formateur aura également accès à un tableau à double entrée, dans lequel il devra marquer les réponses correctes ou fausses de chaque participant pour chaque question, permettant ainsi d'identifier le score final. Le participant ne pourra passer au module de formation suivant que s'il répond correctement à au moins 50% des questions.

3. Améliorer la formation

L'évolution des demandes de formation au cours des dernières années a augmenté l'intérêt ce domaine d'activité et pour le développement des connaissances des formateurs. La différenciation croissante en termes de modalités d'intervention de la formation (b-learning et e-learning) envoie le formateur dans des réseaux de formation de plus en plus complexes. En ce sens, il est impératif d'accorder une attention particulière au cadre de l'activité des futurs formateurs ; aux contextes dans lesquels ils interviennent ; aux nouveaux défis auxquels ils sont exposés (par exemple, des actions de formation plus créatives et entrepreneuriales) ; à la structuration des programmes de formation selon une structure modèle ; et, au développement de la formation basée sur les compétences.

Les actions de formation sont structurées à l'aide de certaines méthodes et techniques fréquemment utilisées dans les situations pédagogiques. Afin d'effectuer une sélection correcte et une adaptation à l'action de formation et au public cible, il est nécessaire

de comprendre l'espace dont on dispose pour développer les actions, le retour d'information des stagiaires pendant le développement de la formation et les interactions qui se créent entre eux. La demande de la société actuelle concernant l'utilisation de produits multimédias amène le formateur à adapter et à développer ses connaissances pour pouvoir répondre à des demandes variées, qui dépassent souvent le cadre de sa formation académique et professionnelle. Il est donc urgent qu'il développe de nouvelles compétences et maîtrise un ensemble de techniques qui permettent, dans le cadre de la formation, de transmettre de manière attrayante toutes les informations sur les sujets qu'il développe. Les présentations multimédia occupent aujourd'hui une place prépondérante dans la forme de transmission des contenus, c'est pourquoi il est nécessaire de doter les formateurs de nouvelles compétences dans ce domaine.

Un autre point à considérer est la communication et la promotion des groupes de formation, car ce ne sont pas toujours des tâches faciles pour les formateurs. Il est nécessaire de préparer ces processus en pensant non seulement au contexte thématique de la formation, mais aussi en accordant une attention particulière au groupe de travail présent dans l'action de formation. De plus en plus, les formateurs doivent faire face à la diversité, aux conflits entre participants et aux conflits avec le formateur. L'acquisition et l'appréhension des techniques et des stratégies qui peuvent caractériser les groupes de formation et les facteurs qui renforcent les situations d'inégalité sont des stratégies permettant au formateur d'anticiper les problèmes, de les résoudre et, en même temps, de sauvegarder son rôle de formateur. Dans ce sens, l'approche de la Communication et ses variantes inhérentes à la formation (comme la médiation, les stratégies d'action, la motivation, la gestion des conflits, la gestion de la diversité, entre autres) sont l'un des points ayant une importance particulière dans la formation des futurs formateurs.

L'objectif est de former des individus innovants, créatifs et ayant le sens du développement multifonctionnel et, à ce titre, l'aspect communicationnel ne peut être négligé. Toute communication, qu'elle soit verbale ou non verbale, est importante et essentielle pour l'efficacité et l'efficience des processus, en l'occurrence la formation. Il est également essentiel d'inculquer aux stagiaires les concepts de créativité, d'esprit d'entreprise et d'apprentissage différencié, en leur donnant également la perspective

pédagogique d'interconnecter ces concepts avec l'apprentissage. L'introduction de la créativité lors de la conception/développement des méthodes et techniques pédagogiques et l'importance de la relation entre le groupe de formation et le formateur ouvrent la porte à l'introduction de nouveaux contenus. En conclusion, il est nécessaire de sensibiliser les formateurs aux techniques et ressources les plus appropriées à appliquer dans leurs sessions de formation, et de leur fournir des connaissances sur les plus appropriées pour les sélectionner en fonction des caractéristiques différentes et parfois défavorables des groupes et des contextes de formation.

4. Ressources utiles et Références

CEITIL, Mário (2010). *Tendências de evolução da Formação Profissional*. Revista Formar. N° 71. pp. 41-42

PACHECO, José Augusto (2011). *Discursos e lugares das competências em contextos de educação e formação*. Coleção Panorama. Porto Editora

FERREIRA, Paulo da Trindade (2007). *Guia do Animador na Formação de Adultos*. Coleção Pontos de Referência. Editorial Presença

HARGIE, Owen (2011). *Skilled interpersonal communication: research, theory and practice*. 5th edition. London and New York: Routledge

LOPES, L. e PEREIRA, M. (2004). *Métodos e Técnicas Pedagógicas*. Lisboa: Fundação para a Divulgação das Tecnologias da Informação

BÁRBARA, Luís (2009). *Métodos e Técnicas Pedagógicas/Andragógicas*. Edição FCA - Teto de Nuvens

GOUVEIA, João (2005). *Manual de Avaliação da Formação*. POEFDS, Centro de Recursos em Conhecimento.

<https://www.casadeglietruschi.it/news/arteterapia-e-anziani-larte-del-benessere/>

https://www.researchgate.net/publication/283901327_Dance_and_Aging_A_Critical_Review_of_Findings_in_Neuroscience

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.635975/full>

https://ebcj.mums.ac.ir/article_11286.html



Erasmus+



<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891988720901789>

National Endowment for the arts, The arts and aging, building the science, National endowment for the Arts Office of research & Analysis, 2013

<https://nexus.jefferson.edu/health/how-can-we-harness-new-applications-of-art-therapy/>

Professor Sarah Harper, Dr Kate Hamblin, "This is living", Oxford Institute of Ageing, University of Oxford

*Anna Rita Coricciati e Sabrina Stinziani, Le immagini raccontano, 2011
Nuove Arti terapie, N. 18/2011*

*Case, Caroline and Tessa Dalley , "The art therapy room" (2014) in The Handbook of Art Therapy ed. Caroline Case and Tessa Dalley. accessed 01 july. 2022 ,
Routledge Handbooks Online:*

<https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315779799.ch3>

*Carr, Catherine & Feldtkeller, Barbara & Havsteen-Franklin, Dominik & Huet, Val & Karkou Vicky & Sandford Stephen (2018) Group Arts Therapies Manual. East London Foundation NHS Trust Queen Mary University of London. Accessed on 01 July 2022.
<https://www.elft.nhs.uk/sites/default/files/5-%20190131ERAMannualv1-1.pdf>*

*Danieli, Yafit & Snir, Sharon & Regev, Dafna & Adoni-Kroyanker, Michal. (2019).
Suitability of the art therapy room and changes in outcome measures in the
education system. International Journal of Art Therapy. 24. 1-8.*

10.1080/17454832.2018.1564778. accessed 01 july 2022.

https://www.researchgate.net/publication/330226776_Suitability_of_the_art_therapy_room_and_changes_in_outcome_measures_in_the_education_system

*Lieban, Marian (2004). Art therapy for groups. A handbook of themes and
exercises. Second edition. Brunner Routledge. Accessed on 01 July 2022.*

<https://readpbn.com/pdf/Art-Therapy-for-Groups-Sample-Pages.pdf>

*Zubala, Ania & Kennel, Nicola & Kackett, Simon (2021). Art Therapy in the Digital
World: An Integrative Review of Current Practice and Future Directions. In Frontiers
of Psychology. Accessed on 01 July 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600070>*