

Thérapies par l'art

Art-thérapie et musicothérapie

L'**art-thérapie** est une forme de **psychothérapie** qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour l'exprimer et se transformer ses sentiments, ses rêves, son inconscient.

Il sollicite l'**imagination**, l'**intuition**, la **pensée** et les **émotions**. Les images ou les formes ainsi créées, en plus de dévoiler certains aspects de soi, peuvent générer une vision et des comportements nouveaux qui contribueront à des **guérisons** physiques, émotives ou spirituelles.

L'art-thérapie peut s'adresser à des personnes de tous âges (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées) On l'utilise pour réduire le stress et l'anxiété, pour aider les personnes atteintes de schizophrénie ,etc...



La **musicothérapie** est une thérapie qui utilise les propriétés de la **musique** et du **sonore** afin de rétablir, maintenir ou améliorer les capacités sociales, mentales et physiques d'une personne. Elle peut être active ou réceptive :

La musicothérapie « **active** » facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.

En mode « **réceptif** », l'écoute de la musique peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions. Le thérapeute pourra utiliser ces émotions pour enrichir la démarche thérapeutique.