

**Des ateliers d'art-thérapie par le mouvement dansé auprès de mères et de leurs jeunes enfants  
& un essai d'auto-art-thérapie (techniques mixtes)**

**Résumé :**

« *Si l'expression soulage (transitoirement), seule la création transforme.* » Cette phrase de Jean-Pierre Klein, entendue lors d'une émission de télévision grand public en mai 2008, résume certainement l'objectif de la discipline paramédicale « art-thérapie ». En effet, c'est le processus de création, son mécanisme, qui intéresse l'art-thérapeute, en ce sens que c'est ce même chemin qui va amener le patient à mieux supporter sa pathologie – l'art-thérapie est considérée comme un soin de support - et/ou les effets secondaires de son traitement médicamenteux, à devenir acteur de son propre soin, de sa thérapie, à envisager la guérison.

Parce que les blessures de vie nous atteignent tous, du bébé à la personne âgée, en passant par les artistes et les migrants, les enseignants et les soignants, nous faisons l'hypothèse que la gratification sensorielle induite par l'art-thérapie, active ou passive, par le mouvement dansé, l'écriture ou les arts plastiques, peut développer les facultés de résilience de tout être humain accidenté de la vie, capacités nécessaires pour retrouver la saveur existentielle.

**Mots-clés :**

affirmation de soi ; art-thérapie ; anxiété ; bien-être ; *borderline* ; *burn-out* ; *care* ; communication ; confiance en soi ; création ; danse(r) ; dépression ; empathie ; espace potentiel ; estime de soi ; expression ; gratification sensorielle ; image de soi ; lien ; mal-être ; mieux-être ; plaisir ; prévention ; relation ; résilience ; risques psychosociaux ; saveur existentielle ; soin ; stress ; suicide

**Art-therapy workshops by means of dance movement with mothers and young children  
& a trial of auto-art-therapy (various techniques)**

**Abstract :**

« *While expression relieves (ephemerally), only creation transforms.* » This sentence from Jean-Pierre Klein, heard on a famous TV programme in May 2008, definitively epitomizes the objective of "art-therapy" as a paramedical discipline. Indeed, it is the creative process, its mechanism that interests the art-therapist, as it is through this way that the patient will come to a better understanding of his pathology – art-therapy is considered as a supporting care – and/or the secondary effects of his drug therapy, to become actor of his own care, of his therapy, to envisage recovery.

Because wounds of life affect us all, from infancy to old age, for example artists and immigrants, teachers and nursing staff, we can gain positive sensory experiences through art-therapy, active or passive, by means of dance movement, writing or the visual arts, and can thereby become empowered and more resilient. Through art-therapy all human beings who have been victims of circumstances in life can develop abilities which give them the necessary confidence to regain their sense of self-esteem for a valued existence.

**Keywords :**

art-therapy ; anxiety ; *borderline* ; breakdown ; *burn-out* ; *care* ; communication; creation ; dancing (to dance) ; empathy ; expression ; (to) feel better ; (to) feel down ; link ; impact strength ; pleasure ; potential space ; prevention ; psychological risks ; relation ; self-affirmation ; self-confidence ; self-esteem ; self-image ; sensory gratification ; stress ; suicide ; valued existence ; well-being