

L'art-thérapeute



En même temps que mon parcours professionnel m'amenaient à œuvrer principalement auprès des femmes, des enfants et des familles, je complétais un baccalauréat multidisciplinaire en arts visuels, psychologie et travail social ainsi qu'un certificat en psychoéducation.

L'art-thérapie, s'est finalement imposée à moi comme un outil fabuleux d'expression, d'exploration de soi et de guérison intérieure.

Mon parcours professionnel s'étant principalement déroulé en milieu communautaire, j'ai été irrémédiablement marquée par les valeurs humanistes qui y sont présentes. La qualité du contact humain, l'accueil, le non jugement et le respect sont donc au cœur de mon éthique de travail. Mon approche est non-directive et axée sur le processus.

Je reste convaincue que le processus créatif favorise invariablement une reconnaissance de ce qui est présent, l'ouverture à une perspective plus large ainsi qu'une opportunité de prendre soin de soi, d'apaiser ses souffrances.

Clientèle desservie

Mes services individuels et de groupe, s'adressent aux enfants, aux adolescents et aux adultes, ainsi qu'aux enfants à besoins particuliers. Ils peuvent être offerts à mon bureau privé, en milieu communautaire, en milieu de travail, scolaire ou hospitalier ainsi qu'à domicile pour les personnes aux prises avec des limitations fonctionnelles (maladie, handicap physique).

L'art-thérapie

Aucun talent artistique ni habileté particulière ne sont requis pour bénéficier pleinement de l'art-thérapie.

L'expérimentation à travers la ligne, la forme, la couleur constitue en soi un processus thérapeutique, une invitation à accueillir sans jugement ce qui est.

Pendant une séance en art-thérapie la personne est encouragée à se faire confiance et à se laisser guider par son ressenti.

L'utilisation de diverses modalités de création tels que la peinture, le dessin, le collage et la construction en trois dimensions permettent de sortir des limites du rationnel pour se laisser guider par le langage du corps, de la sensation, de l'émotion.

L'art-thérapie constitue un outil de croissance et de transformation puissant, privilégiant un mode actif d'expression visuelle et non verbale.

Contrairement à ce que plusieurs personnes croient, l'art-thérapeute n'interprète pas les productions. Le client demeure l'expert de son expérience.



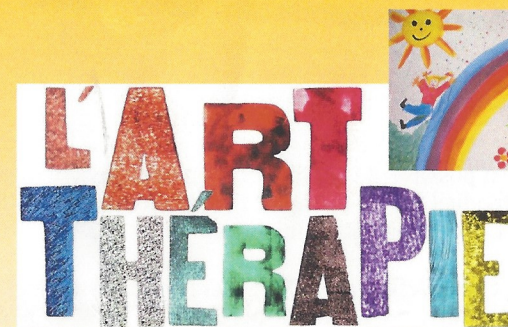
Au Québec, l'art-thérapeute est un professionnel détenteur d'une maîtrise en art-thérapie. Il possède donc des connaissances tant sur le plan des arts que de la psychologie.

En fonction des besoins exprimés par la personne et de ses préférences, un accompagnement de groupe sous forme d'ateliers thématiques ou encore un suivi individuel peuvent être proposés.

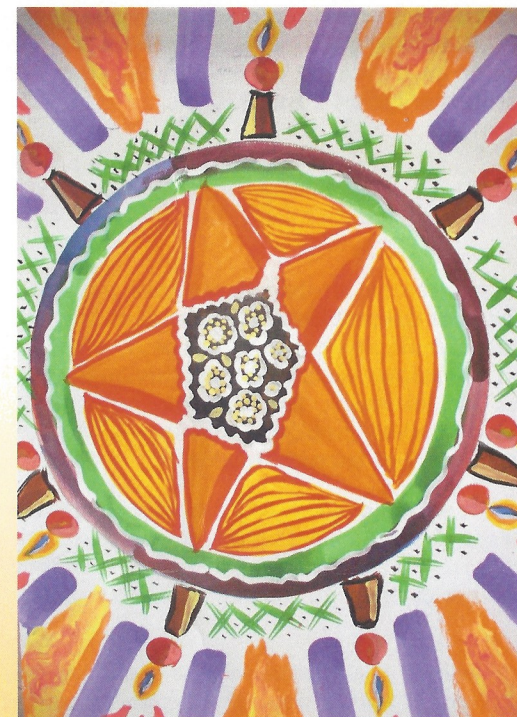


Nicole Bouchard
M.A., ATPQ
983 Boul. Monseigneur de Laval
Baie-Saint-Paul

Téléphone : 418-436-1460
Courrier : nibou3006@gmail.com



L'art de se dire,
Tel que l'on est...



Nicole Bouchard,
Art-thérapeute
418-436-1460

Accompagnement individuel

Il est possible de bénéficier d'un accompagnement individuel en art-thérapie. Une séance individuelle dure normalement 60 minutes.

Le client définit avec l'art-thérapeute ses objectifs thérapeutiques selon les besoins exprimés. Il peut ensuite réaliser une création en utilisant les médium mis à sa disposition selon ses préférences et les conseils de l'art-thérapeute, chaque médium ayant ses forces et ses particularités. Le client est ensuite invité à parler de ce qu'il a réalisé.

L'art-thérapeute approfondit la compréhension de l'expérience du client, en guidant son questionnement de manière à clarifier la symbolique et à faire ressortir les liens entre ce qui est créé, ce qui est ressenti et ce qui est travaillé.



Des services en art-thérapie peuvent vous être offerts pour des problèmes tels que: dépression ou burnout; deuil, séparation, transition de vie; douleurs chroniques ou maladie dégénérative; émotions envahissantes; faible estime personnelle; stress et anxiété; problèmes relationnels (famille, travail, relations interpersonnelles.)

Pour les enfants et adolescents: troubles d'apprentissages, énurésie, cauchemars, troubles du sommeil ou de l'alimentation, intimidation, séparation du couple parental, affirmation de soi et timidité.

Cette liste est non-exhaustive et se veut davantage indicative. N'hésitez donc pas à prendre contact avec moi pour une évaluation de vos besoins. Si nécessaire, une référence vers un autre professionnel pourra vous être suggérée.

Séances de groupe

Les séances de groupe en art-thérapie sont généralement créées autour d'objectifs ou de thèmes préparés et dirigés par l'art-thérapeute, en fonction des besoins et des spécificités du groupe. Les échanges dans le groupe offrent l'opportunité de partager ce qui est vécu et de recevoir des rétroactions et du soutien de la part des autres participants ainsi que de l'art-thérapeute. Les échanges se déroulent dans un environnement ouvert, attentif, respectueux et confidentiel.

Ateliers d'initiation à l'art-thérapie

Tout au long de l'année, sur une base mensuelle, des ateliers d'initiation à l'art-thérapie d'une durée de 1h30 sont offerts en alternance jour/soir. Ces ateliers sont ouverts à tous ceux qui veulent expérimenter l'art-thérapie ou vivre un moment de ressourcement intérieur, sans s'engager pour une session de plusieurs ateliers. Différents thèmes et exercices de créations sont proposés afin de se familiariser avec l'art-thérapie et d'introduire une démarche de réflexion sur soi.

Ateliers de croissance

Les ateliers de croissance constituent une démarche suivie d'une durée variable, à raison d'un atelier de 2h30 par semaine. Un groupe fermé de participants est amené, à travers différentes propositions de thèmes, à explorer ses émotions et son vécu.

Dès le départ, des objectifs spécifiques sont définis en fonction des besoins exprimés par les participants mais aussi des objectifs de travail déterminés lors de la création des ateliers. Les exercices individuels et de groupe proposés par l'art-thérapeute suivent donc une progression logique, qui utilise la force du groupe pour favoriser l'évolution personnelle des participants, ainsi que le soutien mutuel.

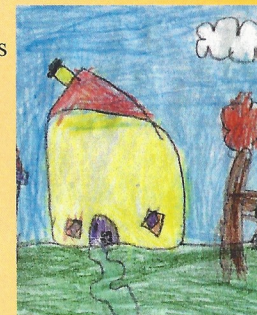
Ateliers de peinture libre « En couleurs »

Ces ateliers constituent une activité d'expression libre. L'unique but recherché est le plaisir lié à l'acte de créer, sans attente d'une quelconque gratification extérieure.

Dans cet espace intime de création, le sens de la trace qui apparaît appartient à une nécessité organique qui prend son seul sens dans le plaisir de la produire.

Il s'agit d'une démarche particulière dans laquelle l'art-thérapeute n'intervient qu'à titre d'aidant, répondant aux besoins matériels du participant, lui fournissant un cadre de travail rigoureux mais pas rigide, et préservant cet espace intime de création.

- Groupe parent/enfant (4-5 ans): les mercredis à partir de 10h15
- Groupes enfants/adolescents 5-12: les jeudis de 16h15 à 17h15 et 18h à 19h.



Premier atelier gratuit.

Les enfants à besoins particuliers peuvent aussi bénéficier de cette démarche créative. Une approche d'intégration graduelle peut être proposée suite à une évaluation des besoins de votre enfant.

Ateliers sur demande

Des ateliers thématiques adaptés aux besoins spécifiques de vos groupes ou organisations peuvent aussi être conçus sur demande, qu'il s'agisse d'ateliers de ressourcement, de mobilisation pour une équipe de travail ou encore de soutien pour une clientèle cible. Il est possible de soumettre une demande pour évaluation. Après analyse des besoins et des disponibilités de l'art-thérapeute un devis vous sera proposé gratuitement.