

Je remercie l'association **CESAM** de me permettre d'exposer ma fonction d'art-thérapeute. Je remercie le **docteur Michel Lallement** pour sa sensibilité à l'art-thérapie. Je souhaite comme tous mes collègues art-thérapeutes que **médecins et institutions nous fassent confiance** afin que nous puissions travailler ensemble. Je précise que nous travaillons sur prescription médicale.

ANNICK CHAILLOUX : PORTRAIT D'UNE ART-THERAPEUTE



« Le jeu est toujours une expérience créative, une expérience qui se situe dans le continuum espace-temps, une forme fondamentale de la vie. »
Donald Woods Winnicott



Il n'y a pas d'art-thérapie sans art-thérapeute. L'art-thérapeute a une pratique artistique régulière, il a suivi une formation en art-thérapie axée sur la psychologie et il travaille en supervision.

POURQUOI SUIS-JE DEVENUE ART-THERAPEUTE ?

Du plus loin que je me souvienne j'ai toujours ressenti le désir de m'exprimer. Adolescente angoissée et réservée je fréquentais les ateliers de dessins, de photographies et d'expressions corporelles. Enfant j'avais soif de découvertes, je questionnais les adultes sur les mystères de la vie. L'art et la psychologie m'ont toujours passionnée. Issue de l'Ecole des Beaux-Arts, j'ai travaillé au sein de différentes institutions. J'ai par la suite effectué une psychanalyse Lacanienne et c'est à l'issue de cette analyse que j'ai suivi une formation d'art-thérapie axée sur la psychanalyse auprès de Monsieur Jean-Pierre Royol à l'institut PROFAC. Cette formation s'est imposée à moi comme une évidence à la fin de mon analyse. J'ai suivi une formation complémentaire au **Centre d'Etude de l'Expression CEE** à l'hôpital Sainte Anne à Paris, formation axée sur différentes médiations artistiques (danse, théâtre, gravure, modelage, musique, écriture, arts plastiques...). Je poursuis ma formation en assistant aux différents colloques de la **Société Française de Psychopathologie et l'Expression et Art-Thérapie SFPE-AT**.



L'ART-THERAPIE C'EST QUOI ?

L'art-thérapie ou thérapie par la médiation artistique est un véritable soin de support psychique, un support de la pensée, un lieu d'expression de la souffrance, une véritable matière à dire, une ouverture poétique à l'autre.

L'art-thérapie permet de laisser libre cours à l'imagination, à la rêverie, à la spontanéité. Elle aide à faire évoluer l'image que l'on a de soi. Les séances d'art-thérapie permettent d'exprimer ou de contrôler un trop plein d'émotions, de relâcher la pression, de réduire l'anxiété. C'est une façon de permettre un processus de création vers un processus de transformation.

« S'exprimer pour que cela ne s'imprime plus. » C'est en s'exprimant que l'on fait ressortir des choses de Soi. Nous nous libérons de nos mots en les plaçant dans le symbolique, nous reprenons du souffle et au fur et à mesure des séances nous pouvons reprendre notre parole en main.

Ma pratique de l'art-thérapie est fondée sur une relation thérapeutique qui permet au patient de retrouver l'envie de se retrouver avec lui-même et d'avancer sur son parcours de vie en dépassant ses difficultés personnelles par le biais d'une stimulation des capacités créatrices.

Je tisse mon travail autour du JEU (JE). Mes dispositifs poétiques permettent d'imaginer, de rêver, de « parler sans les mots » parce qu'il peut être difficile de parler de soi, de ses tourments, d'aborder ses difficultés en direct. Lorsqu'il est compliqué de verbaliser on vient se dire, s'exprimer, se raconter autrement en séance d'art-thérapie.

L'éphémère règne, c'est le mouvement qui insuffle la vie. Il suffit d'être à l'écoute de ses sensations et de ses émotions, de vivre l'instant présent, de lâcher prise, de jouer avec les matières, la sonorité et la poésie.

Aucune compétence artistique n'est requise, il n'y a pas de jugement. Il ne s'agit pas de faire du beau mais d'effectuer un pas de côté, de reprendre du souffle, et d'élargir une aire créative afin de redevenir acteur de sa vie, de reprendre sa parole en main. C'est l'être en mouvement.

Mes dispositifs invitent à créer, jouer, découvrir, inventer, bricoler, imaginer, rêver, tisser, s'étonner.... S'exprimer !

J'utilise des matériaux divers. Mes supports peuvent être la peinture, l'écriture, le collage, le conte, le masque, le modelage, la gravure...

Mon travail se fait sans jugement. Ce qui est déposé est personnel et



confidentiel.

L'ART-THERAPIE POUR QUOI FAIRE ?

- . Aborder ses difficultés sous l'angle de la créativité
- . Créer du lien et du sens dans un processus de changement
- . Exprimer une part de soi connue et inconnue
- . Elaborer le dicible comme l'indicible
- . Effectuer une démarche d'introspection personnelle
- . se connaître

L'ART-THERAPIE S'ADRESSE A QUI ?

- . Aux enfants, adolescents, adultes, seniors rencontrant des difficultés de vie passagères
- . Aux personnes en situation de fragilité (maladie, vieillissement, handicap physique et/ou psychique, exclusion sociale, dépendance, traumatismes...).

L'art-thérapie n'est pas une médecine. Elle ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médical. Elle est complémentaire aux autres soins et accompagnements.

L'ART-THERAPIE FAVORISE QUOI ?

- . L'expression
- . La confiance en soi
- . La découverte de soi
- . L'acceptation de soi
- . L'ouverture à l'autre

L'ART-THERAPIE PERMET D'ABORDER QUOI ?

- . la souffrance
- . le stress
- . le manque de confiance en soi
- . le manque d'estime de soi
- . la phobie scolaire
- . l'échec scolaire

- . la dépression
- . l'isolement
- . l'exclusion
- . la solitude
- . le mal-être
- . le deuil
- . l'angoisse
- . la fatigue
- . le harcèlement
- . le burn-out
- . l'isolement
- . les addictions

NOUS RENCONTRER, FAIRE CONNAISSANCE

Un premier entretien permet à la personne de définir sa demande. Cet entretien est l'occasion de définir les modalités des futures séances en fonction de la demande formulée.

Je propose des séances individuelles ou des séances groupales. Le cadre est le même par contre l'enjeu est différent.

En séance individuelle la personne peut se raconter dans son intimité. La thérapie individuelle offre un espace sécurisé et neutre.

En séance groupale la dimension est plus sociale et moins intime. La personne travaillera son lien social, c'est-à-dire comment elle se raconte à l'image de l'autre, comment elle réagit à l'interaction de l'autre, comment elle arrive à prendre sa place dans un groupe.

En art-thérapie groupale je propose plusieurs solutions. Les enjeux ne sont pas les mêmes.

Art-thérapie préventive on va mettre au travail la cohésion sociale, la cohésion d'équipe. On va se reconnaître, s'identifier, exister dans le groupe. La créativité sera stimulée. On ne va pas toucher à l'intime, on va toucher le social, la créativité.

Art-thérapie dynamique au-delà du bien-être il y a un besoin de prise en charge thérapeutique (personnes dépressives, isolées...) Une problématique est repérée. La personne commence à travailler sur elle et c'est parce qu'elle commence à travailler sur elle qu'elle peut ressentir un mieux-être.

Art-thérapie curative la personne a besoin de se sentir en sécurité pour pouvoir parler l'intime (cancer, handicap, violence...)

Code de déontologie : art-therapie-dijon.fr

Parallèlement à ma fonction d'art-thérapeute je suis engagée dans un travail artistique pour la liberté d'expression de chacun. Je travaille sur deux thématiques : « Les femmes, la maternité, le cancer » et « L'enfance, l'adolescence, le harcèlement scolaire » Je travaille en partenariat avec l'association « Parle, je t'écoute » sur la thématique du harcèlement scolaire.



L'ARBRE ROSE



« **L'ARBRE ROSE.** » Sur cet arbre, chaque femme est invitée à venir déposer ses mots si elle le désire. Les mots seront ensuite libérés et tissés ensemble dans un travail artistique.

Je souhaite que l'arbre rose puisse être exposé dans un hôpital, un musée ou une association en lien avec le cancer. Je remercie **l'association CESAM et le docteur Michel Lallement** d'être sensible à mon projet artistique.



ANNICK CHAILLOUX
ART-THERAPEUTE
Certifiée RNCP

Portable : 06 72 09 54 68

Mail : chaillouxannick@gmail.com

Site web : art-therapie-dijon.fr

Annick CHAILLOUX

5, rue du Rosoir

21000 DIJON

Accompagnements individuels et en groupes en cabinet,
Interventions en institutions médicalisées, éducatives et sociales.
Visites à domicile possibles