

# ATELIER ART-THERAPIE ET YOGA POUR LES ENFANTS DYS

Françoise Lucas, art-thérapeute, professeur de yoga, artiste et psychanalyste, propose un atelier d'une heure quinze le mercredi: **EXPRESSION ET RELAXATION POUR LES ENFANTS**. L'accent y sera mis sur la **créativité** (expression corporelle, jeux sonores et vocaux, arts graphiques). Les postures de yoga y seront abordées sur un mode ludique, et la séance se terminera par une **relaxation**. Les enfants pourront trouver dans cet atelier un lieu d'écoute mutuelle et un lieu d'écoute de soi. Un temps pour découvrir, un temps pour partager, un temps pour se recentrer (le yoga apporte de grands bénéfices, en particulier en améliorant l'**attention** et la **concentration**; l'art-thérapie permet de **canaliser l'affectivité et les émotions**, et augmente la **confiance en soi**).

## ART-THERAPIE

L'application de l'art à des fins thérapeutiques n'est pas nouveau: la plupart des sociétés traditionnelles l'utilisent. Dans nos sociétés occidentales, l'art-thérapie, pratiquée en groupe, est une forme de développement personnel qui utilise la création artistique (**dessin, peinture, modelage, danse, chant, théâtre**) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, émotions, rêves, inconscient) et l'exprimer. **Aucun jugement** n'est porté sur les qualités esthétiques ou techniques de ce qui est produit, mais plutôt le thérapeute tâche d'en extraire les aspects **symboliques** pour orienter les participants vers une recherche d'authenticité et une meilleure compréhension de soi.

Cette technique s'adresse à **la personne dans toutes ses dimensions**: intellectuelles (car le verbal y est présent), émotionnelles, imaginatives, intuitives, sensorielles, et corporelles. Elle s'applique particulièrement aux enfants, plus en contact avec leur imaginaire que les adultes. Elle peut aider les enfants qui rencontrent des difficultés d'expression, de verbalisation, d'affirmation, ou des difficultés scolaires.

En groupe, le thérapeute aménage des temps d'expression individuelle, et des moments de partage. Un exemple simple: il pourra demander par exemple, après une courte relaxation, de visualiser un rêve, proche ou par le passé, et de s'imprégner de son énergie spécifique. De revoir les moments forts, le début, la fin du rêve. De sentir l'état d'esprit dans lequel on se trouve en se remémorant le rêve, les émotions... Chaque participant devra ensuite exprimer son rêve soit par le dessin, les couleurs, ou un autre moyen d'expression: modelage, etc... ensuite, par groupe de deux, celui qui n'a pas fait le rêve s'exprime sur ce qu'il voit. Puis celui qui a fait le rêve s'exprime à son tour sur ce que le rêve représente pour lui. Ensuite, toutes les productions sont mises au centre, les participants en cercle autour, et il y a un échange, animé par le thérapeute, en groupe entier, dans un état d'esprit d'écoute et de respect mutuel. De cet exercice peuvent émerger pour le participant des éléments nouveaux, une découverte, il pourra ainsi sentir une certaine **libération de ses tensions, par l'expression, le partage, et la verbalisation**.

**YOGA:** Il s'agit d'une **technique indienne ancestrale de relaxation et de concentration** dont le but à l'origine est l'**évolution** de la personne humaine. Cette discipline qui travaille sur la respiration, l'assouplissement et la tonicité corporelle, a prouvé depuis des millénaires son efficacité quant à l'**amélioration de la santé, de l'équilibre nerveux, de la stabilité émotionnelle, d'une plus grande conscience de son corps, d'une meilleure motricité**. Le yoga travaille aussi au plan **symbolique**, car chaque posture est un symbole archétypal, il suffit d'en entendre les noms pour le ressentir: posture de la lune, de l'arbre, du lion, du grand conquérant... Ou encore: le triangle, le chat, la flèche, le poisson, la barque, la charrue, le palmier, etc. Le yoga qui s'adresse aux enfants privilégiera l'**aspect ludique et imagé de ce symbolisme**, l'expression corporelle, les déplacements dans l'espace, les jeux avec la voix, la respiration, la visualisation sur des éléments de la nature, et bien sur la relaxation, éventuellement avec fond musical.

**L'atelier a pour ambition de regrouper ces deux disciplines (art-thérapie et yoga) à chaque séance, d'où son nom: expression et relaxation.**

**MODALITES:** - **25 séances d'1H15'** sur l'année à partir du **10 novembre 2010**

- **Dans la salle de conférences du pôle médical Les Champs Alizés,**  
16 Bd des sports, 77700 BAILLY ROMAINVILLIERS.
- Le **mercredi de 16h30 à 17h 45**
- **Coût forfaitaire : 250 €** (soit 10 € la séance)  
ainsi que **11 € annuels** d'adhésion à l'association VEYAP
- Ouvert aux enfants dys de 6 à 12 ans  
(un autre atelier peut être créé à la demande pour les ados (13 à 17 ans).

Françoise Lucas, artiste-peintre, musicienne (pianiste, maîtrise de musicologie, CAPES en éducation musicale), professeur de YOGA diplômée FFHY, titulaire du DEPCP en psychosynthèse (psychothérapie humaniste techniques actives) et psychanalyste (master Paris 8). Mail: [dhvani@sfr.fr](mailto:dhvani@sfr.fr) Tel: **06 30 20 79 60**