



# *Le dessin pour la gestion du stress*

---

Les arts thérapeutiques



# *CE QUE NOUS ALLONS DÉCOUVRIR*

Origines

Matériel nécessaire

Préparation

Public cible

Application de l'outil

Bénéfices

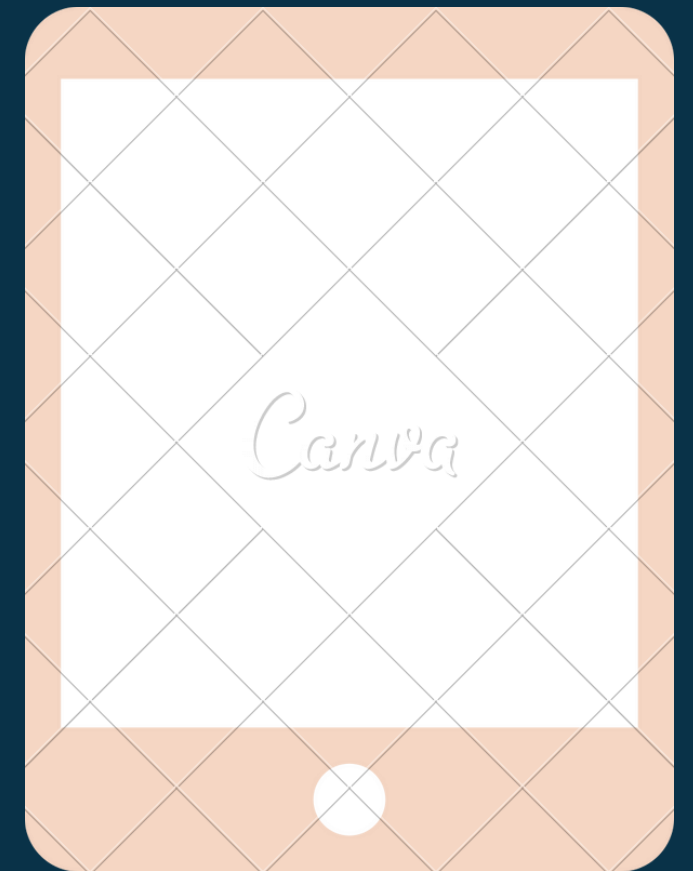
Mise en pratique



# *Les origines de la technique*

Ce n'est qu'au **20ème siècle** que se tisse un lien entre l'art et ses bienfaits thérapeutiques grâce à Aristote et Platon.

# *Matériel*



# *Être prêt*

- L'endroit
- L'état d'esprit
- L'activité
- La fréquence

# *Public cible*

Personnes vivant  
avec du stress

*ou*

Personnes ne vivant  
pas avec du stress

*et*

*3 ans et +*

Dessin et peinture

*8 ans et +*

Collage et sculpture



# *Avantages & Inconvénients*

## **Avantages**

---

- Possible pour tous
- Matériel accessible
- Durée de temps variable
- Permet l'expression de soi

## **Inconvénients**

---

- Demande une certaine concentration
- Peut amener de la déception
- Requiert un espace de travail
- Requiert du matériel

# *APPLICATION À DIFFÉRENTES ACTIVITÉS*

## **Dessin**

---

Dessiner toute idée qu'on souhaite exprimer en visuel. Activité très facile à pratiquer partout en tout temps.

## **Peinture**

---

À pratiquer à la maison avec une musique pour créer un ambiance agréable. Il s'agit de se laisser aller et laisser notre créativité nous guider.

## **Collage**

---

Souvent pratiquer à la maison, il s'agit de créer des albums photos créatifs afin d'immortaliser un bon moment en créant un souvenir.

## **Sculpture**

---

Plus difficile à pratiquer occasionnellemen à cause du matériel requis. Une excellente activité à faire dans un café du coin, un endroit calme et relaxant.



# *Béféfices*

Toutes ces activités, permettent de **distraire** notre tête des pensées stressantes et ainsi **reposer** notre esprit. De plus, elles permettent d'**exprimer** ce qu'on ressent, au travers de nos œuvres. Ça permet également d'améliorer l'**estime de soi**, avoir un sentiment d'**accomplissement**.  
Finalement, ce type d'activité permet d'améliorer les **connexions cérébrales**.

# *À VOTRE TOUR DE JOUER!*

- Équipe de 3 à 4.
- Les membres de l'équipe choisissent un sujet sous le thème de la santé mentale.
- À tour de rôle chacun des membres ajoute son idée en essayant de créer un visuel qui se complémente bien.
- Présentation du résultat final de chaque équipe.

