

Art-thérapie et Explorations créatives

Cette formation vous propose de découvrir et d'expérimenter différentes médiations artistiques (peinture, écriture, collage, modelage, etc.) de façon ludique en retrouvant la liberté de créer. Sans prérequis techniques et/ou artistiques, ces explorations vous permettront de développer votre potentiel créatif, d'intégrer des pratiques dans votre quotidien, et d'enrichir votre palette d'outils thérapeutiques avec des propositions simples et accessibles à tout public.

La créativité est une alliée. Elle stimule notre cerveau et le libère des schémas et actions répétitives et parfois restrictives, pour lui permettre de faire de nouveaux liens. Puis d'adapter nos outils de travail, notre communication, notre raisonnement, aux différentes situations, publics et espaces d'intervention.

Cette formation sur 3 jours vous propose de faire tomber les freins et croyances négatives autour de la créativité et se remettre sur son chemin avec joie, jeu et bienveillance. L'exploration de différents outils et propositions accessibles à tous au quotidien vous permettra de développer et de cultiver cette compétence.

Cette formation de 3 jours dans le domaine de la créativité vous permettra d'enrichir votre boîte à outils d'une pratique de dialogue dynamique.

Objectifs

- SAVOIR ANALYSER et LEVER les freins à la créativité.
- RÉVEILLER son potentiel créatif.
- DÉCOUVRIR ET EXPLORER différents outils créatifs.
- DISPOSER de processus créatifs et thérapeutiques dans son quotidien.
- SAVOIR INTÉGRER ces outils dans sa pratique professionnelle.

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Sophie Poussineau

DATES - 3 SESSIONS

24-26 octobre 2025

3-5 avril 2026

23-25 octobre 2026



NOUVELLE FORMULE

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- La créativité au service de la thérapie
- Les freins et les leviers à la créativité
- Pratique : retrouver la liberté de créer
- Une approche progressive
- Pratique : vivre un processus créatif pas à pas
- Panorama de différentes médiations artistiques

JOUR 2

- L'écriture thérapeutique
- Le collage : des mots et des images pour les maux
- Des propositions créatives pour une pratique régulière
- L'argile : rencontre et transformation des parts d'ombre
- Création avec différentes matières
- Retour des expérimentations

JOUR 3

- Les cartes comme ressources créatives
- Propositions autour d'une œuvre d'art
- Cas pratiques et protocoles
- Création de fin de formation
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

TARIFS

Préférentiel :

510 euros

Référentiel :

640 euros

Une ATTESTATION DE FORMATION vous sera délivrée sur présentation d'un livret comportant 8 pratiques.