



## L'ART-THÉRAPIE EN 6 QUESTIONS

L'art-thérapie utilise l'art comme moyen psychothérapeutique en faisant appel à la créativité et à l'imagination de chacun pour stimuler les capacités cognitives, émotionnelles, physiques et sociales. L'art est une forme d'expression personnelle bénéfique pour la santé mentale et le bien-être.

1

### Pour qui et pourquoi ?

**L'art-thérapie** s'adresse aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée aux stades léger à modéré. L'art-thérapie est indiquée pour stimuler les fonctions cognitives, améliorer le moral et la qualité de vie, stimuler les interactions sociales et gérer les troubles du comportement.

Cette intervention est proposée sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

### Comment se déroule l'intervention ?

**Un programme d'art-thérapie suit un protocole thérapeutique.**

Les séances peuvent se faire en individuel ou en groupe de 5 à 8 participants encadrés par 2 intervenants.

Les séances se déroulent tout au long de l'année une fois par semaine et durent entre 20 minutes et 1 heure selon les capacités de concentration des participants.

Les séances ont lieu habituellement en milieu de matinée mais peuvent être proposées en fin de journée pour limiter l'anxiété souvent présente chez les personnes à ce moment-là.

Les séances proposent différentes activités : dessiner, peindre, réaliser un collage, faire de la poterie, écrire un poème, faire du théâtre, de la musique, de la danse, etc.

L'objectif des séances est que chaque participant s'engage dans un processus de création artistique librement ou en s'inspirant d'une œuvre connue.

Pendant les séances, les participants sont encouragés à parler de ce qu'ils font (description de la création artistique, les souvenirs que cela évoque, etc.). Les aidants familiaux peuvent se joindre au séances pour renforcer les liens avec leur proche.

Les œuvres peuvent être conservées par les participants ou présentées lors d'expositions ou de représentations.

3

### Quels en sont les bénéfices ?

**Les effets observés** sont une amélioration de la qualité de vie, du bien-être et des interactions sociales ; une diminution de l'agitation, de la dépression, de l'anxiété et du sentiment de solitude ; une diminution de l'utilisation de psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques et neuroleptiques) ; et une diminution du stress de l'aidant.





## 4 Comment cela fonctionne ?

**L'art-thérapie va cibler et impliquer** quatre domaines :

- Cognitif : mémoire, concentration, langage, imagination, orientation spatiale, stimulation sensorielle.
- Émotionnel : expression des émotions, relaxation, conscience de soi.
- Physique : motricité fine des mains et des doigts, intégration sensori-motrice (maîtrise et coordination des gestes en lien avec la perception de son environnement et de ses propres sensations).
- Social : interactions sociales, inclusion sociale, cohésion sociale.

Les aspects culturels et les intérêts des participants sont à prendre en compte dans le choix des supports et des techniques utilisées et dans les œuvres d'art présentées.

## 5 Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

**Les séances d'art-thérapie ne sont pas recommandées** pour les personnes ayant des troubles cognitifs modérément sévères et sévères car les capacités d'imagination seront difficilement mobilisables. Des troubles sensoriels sévères (visuels et/ou auditifs) peuvent gêner le participant et le bon déroulement des séances tout comme des douleurs chroniques (arthrose des mains), des troubles du comportement et des troubles psychiatriques avec des hallucinations.

**Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.**

## 6 Qui peut encadrer des séances d'art-thérapie ?



**L'art-thérapie est encadrée** par un art-thérapeute diplômé, par un étudiant en art thérapie ou par tout professionnel ayant suivi une formation spécifique. Quand un professionnel utilise l'art comme support de soins ou d'activités, il ne s'agit pas nécessairement d'art-thérapie.



**Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.**



**Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.**

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

