

Pratique de l'art dans les écoles

ART-Sci

Cofinancé par
l'Union européenne



Pratique de l'art dans les écoles

LE THÉRAPEUTE QU'IL NOUS FALLAIT ?

Kiran Maya Priya Barua
Océane Ramolo Courtois

TABLE DES MATIÈRES

01

Les arts

02

Parlons neurosciences ! L'influence de l'art sur notre cerveau

03-05

Art- thérapie à l'école : Oui mais, comment ?

06-14

Ateliers réalisables au sein d'une classe

15

Développement du projet et vision pour la suite !



LES ARTS :

œuvres humaines destinées à toucher les sens et les émotions du public.

7 domaines de l'art

Arts visuels (peinture, dessin, collage...), **sculpture, architecture, musique, littérature** (poésie ou dramaturgie), **arts de la scène** (théâtre, danse, mime, cirque) et **cinéma**

L'art guérit les âmes, l'art guérit les esprits. Combien de fois n'avons pas entendu cette phrase ? Pourtant, elle ne convainc pas les esprits "scientifiques" et "rationnels" qui ne trouvent rien de tangible ou de quantifiable à cette phrase. Comment est ce que l'art peut guérir ? L'art a été, depuis toujours, une partie intégrante de nos sociétés.

Une activité récréative, une façon d'exprimer son ressenti. De communiquer avec les autres, d'apprendre à se connaître. En tant qu'êtres humains nous avons toujours été fascinés par les arts.

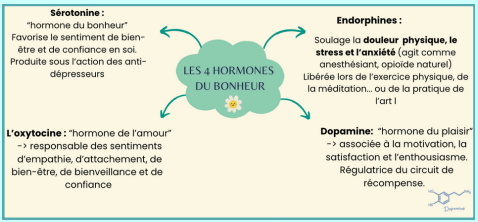
Seriez-vous étonné si l'on vous disait qu'il y a une explication scientifique pour le bien être et la plénitude qu'ils apportent ?

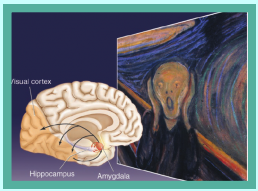
Depuis la nuit des temps, les philosophes on souligné l'impact de l'art sur nous, sur notre bien-être, et sur notre cerveau. Mais aujourd'hui, leurs thèses ont été confirmées grâce aux neurosciences. Il y a une reconnaissance progressive et officielle de l'utilisation et des bienfaits de l'art à des fins thérapeutiques et neuro-scientifiques : l'OMS affirme dans son rapport du 11 Novembre 2019 que l'art est bénéfique pour la santé, tant physique que mentale. En effet, la pratique et la contemplation de l'art... vous rend heureux !

PARLONS NEUROSCIENCES ! LES ARTS ET LEUR INFLUENCE SUR NOTRE CERVEAU

HORMONES DU BONHEUR

Pourquoi dit-on que l'art peut nous soigner ? Par la pratique ou la contemplation, les arts stimulent les zones du cerveau liées à la créativité et à l'émotion. Ils entraînent la sécrétion de neurotransmetteurs dans le cerveau, les hormones dites du "bonheur" : **la sérotonine, les endorphines, l'oxytocine et la dopamine.** Ils sont responsables de sensations de plaisir et de bien-être et contribuent aussi au maintien d'une bonne santé, voire à son amélioration. L'art-thérapie stimule aussi la plasticité cérébrale, contribue à la régulation des émotions, réduit les niveaux de stress et d'anxiété et améliore les fonctions cognitives. On peut presque considérer **l'art comme un médicament !**





Dans l'art-thérapie, ce n'est pas le résultat ou l'esthétique qui est important, mais le procédé. Elle est donc accessible à tout le monde. C'est un traitement désormais cliniquement approuvé et reconnu qui est utilisé dans tellement d'institutions différentes. Pourquoi pas dans les écoles ? Elle aide à combattre de nombreuses affections qui touchent de plus en plus, et de façon alarmante les élèves d'aujourd'hui telles que : l'anxiété, la dépression et les troubles de stress post-traumatiques et émotionnels. Elle peut aussi offrir un soutien dans les aides mentales et psychologiques offertes par les écoles comme par exemple instaurer cela dans les centres PMS. Contrairement aux autres traitements, elle comporte peu d'effets négatifs, ou dangereux pour ceux qui la pratiquent. Il faut être un art-thérapeute formé pour assurer un suivi mais pas pour offrir un moment de soulagement et de bien être aux élèves qui en ont besoin. Tous les professeurs sont donc capables d'organiser un atelier "bien être"

Et si le bien-être à l'école pouvait s'atteindre avec l'art ??

Pas besoin d'être un
artiste pour bénéficier
de l'art-thérapie

L'ART-THÉRAPIE À L'ÉCOLE :

OUI MAIS, COMMENT ?

1 ROMPRE LE MYTHE DE L'ARTISTE TRADITIONEL

"L'art thérapie ce n'est que pour les artistes et les personnes créatives" Détrompez-vous ! L'art-thérapie est accessible à tout le monde, car malgré les conceptions populaires, chacun d'entre nous a la capacité de créer de l'art. Il faut simplement s'y mettre, essayer et ne pas se décourager. Par exemple, il ne faut pas être un écrivain "talentueux" pour écrire un journal intime ou un faire un atelier d'écriture et se sentir bien. Les enfants, eux, ne sont pas des "artistes nés" quand ils dessinent les choses qu'ils aiment, qu'ils les inspirent, qui leur font peur ... Ils sont simplement en train d'exprimer leurs émotions. Ce n'est pas le résultat ou l'esthétique qui compte, mais bien le procédé. L'un n'empêche pas l'autre, car il est aussi à noter qu'au plus on pratique de l'art, le plus on se rapproche de "l'esthétique" et le "beau" universellement reconnus.

2 AUTO-CENSURE

Les "grands" au fur et à mesure qu'ils le deviennent, ont tendance à se censurer, à couper eux mêmes les ailes à leur créativité. De plus en plus apeurés, et préoccupés par le regard et le jugement des autres, les "grands" arrêtent de produire de l'art. Ils s'asseyent parfois à une table, le crayon à la main griffonnent et jettent ensuite leur création à la poubelle. Laissez-vous ressentir, laissez-vous exprimer vos émotions à travers l'art ! Pour dépasser le stade initial de réticence, pourquoi ne pas faire un atelier sur la critique de soi (souvent la plus ardue) et l'auto-censure ? Lien repris dans le QR code ci-dessous

Atelier sur la critique et l'auto-censure

3 CADRE D'ATELIER

Dans un atelier d'art-thérapie « l'atmosphère » et le processus de création, avec les peintures, les pinceaux, les crayons de couleurs, les feutres, mais aussi les feuilles, les instruments de musique, ramènent les participants à leur enfance, et confère une dimension ludique à l'atelier.

Tous les outils pour créer de l'art représentent de la matière physique qui est tangible. Mais les mots, les sons, les rythmes, les gestes sont aussi une forme de matière, une « matière immatérielle ».

Pour un bon déroulement de l'atelier bien-être, il est essentiel de créer les conditions nécessaires à la stimulation de l'imagination et de la créativité :

- Proposer un cadre contenant et bienveillant.
- Favoriser la « pleine conscience » de l'instant présent, propice à faire le vide.
- Mettre en avant le caractère ludique de l'activité artistique.
- Proposer des « contraintes libératoires » (consignes) qui vont jouer un rôle d'impulsion et de stimulation de l'imagination et de la créativité.

Tous les humains possèdent en eux un potentiel de création et que ce potentiel peut être éveillé à tout moment de leur vie. Mais encore faut-il en avoir l'envie et le goût.

ATELIERS

EXPLICATIONS

Chaque atelier a une signification et une utilité propre au domaine de l'art et aux circuits neuronaux qui sont stimulés lors de sa pratique. Nous avons essayé, en nous inspirant de sources diverses, de reconstituer une liste d'activités et d'ateliers faisables au sein d'une classe, ainsi que quelques idées de cours auxquels ils pourraient être rattachés... Il y'en a tellement d'autres ! Aucune limite à l'imagination !

SIMPLE ET RAPIDE !

Vous voudriez essayer l'art-thérapie avec votre classe ou avec vos enfant,mais vous n'avez pas beaucoup de temps à disposition ou souhaitez faire un premier test ? Rien de plus facile ! En effet, parmi les premières approches simples qui ne demandent pas énormément de préparation, de matériel ou de temps on retrouve des tas d'activités, comme par exemple ces 3 suggestions ci-dessous :

MANDALAS : VOIR PAGE



Les mandalas déjà prêts sont une solution facile et rapide pour offrir un moment de calme et de déconnexion à vos élèves. Imprimez quelques mandalas, gardez quelques marqueurs à disposition, proposez -leur de s'en servir librement et le tour est joué !

Idée supplémentaire : les mettre à disposition dans la salle d'étude !

ÉCOUTE DE MUSIQUE



Beaucoup de jeunes vivent avec la musique du matin au soir. Mais est-ce que l'on s'est déjà demandé pourquoi ? L'écoute de la musique, particulièrement une musique qu'on apprécie, stimule notre cerveau et la production d'endorphines qui elles, à leur tour, relâchent la tension, le stress, l'anxiété et parfois, dans une certaine mesure, la douleur. Une fois le travail des élèves fini, ou même en fond sonore, pourquoi ne pas laisser une petite place à la musique ? Les écouteurs dans les oreilles, et hop !

ATELIERS D'ÉCRITURE: VOIR PAGE



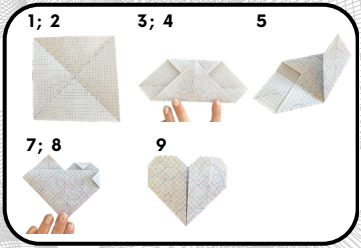
Les ateliers d'écriture sont un excellent moyen d'expression des sentiments, de la créativité et un moyen de faire le tri dans ses pensées. De nombreuses recherches démontrent également une diminution dans l'anxiété et le stress après la pratique de l'écriture...

ORIGAMI

UN COEUR :



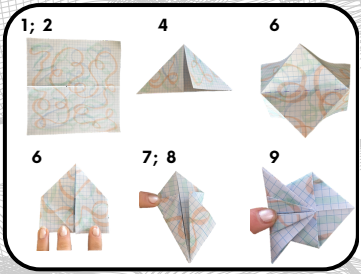
1. prendre une feuille CAREE de papier colorée ou non. PS : si colorée que d'un coté, placer la couleur de la feuilles face non visible.
2. plier le long d'une diagonale 2X
3. plier un des coté jusqu'au centre.
4. plier le coté opposé jusque en haut
5. plier le coté droit sur l'axe verticale du milieu 2X
6. retourner la pièce.
7. plier la pointe du haut vers la droite horizontale 2X
8. plier la pointe de coté 2X
9. retourner la pièce



UN POISSON :



1. prendre une feuille CAREE de papier colorée ou non.
2. plier la feuille en deux et couper sur le pli
3. poser la feuille coté coloré sur la table
4. plier le rectangle en deux, les deux coins du haut, puis les deux du bas
5. déplier et retourner
6. Pincer ensemble, doucement, le point en haut au milieu avec le point en bas au milieu.
7. Pliez le côté droit vers l'axe horizontal 2X
8. Dépliez les deux volets
9. replier les extrémités vers le centre du poisson.



en plus :

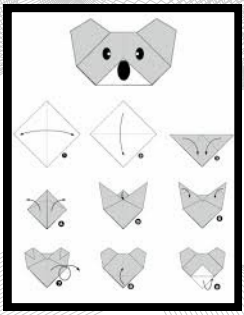
- au lieu de donner une feuille de couleur, donner une feuille blanche et demander de la colorier.(coloriage unie ou dégradé de couleur) (éviter la peinture ou matériel avec du relief)
- faire des origamis de toute les tailles et de toute les couleurs

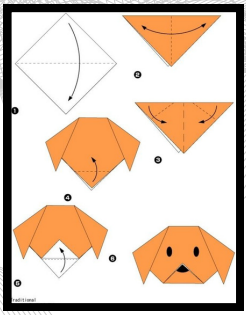
associer l'activité a un cours :

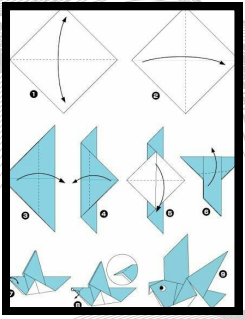
-MATH

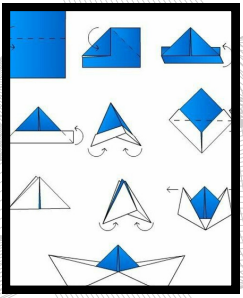
ORIGAMI (2)

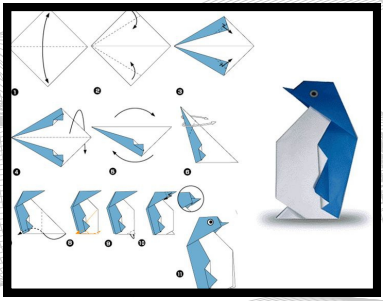


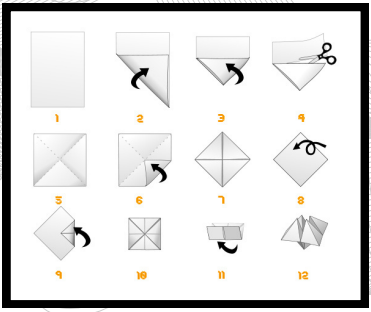


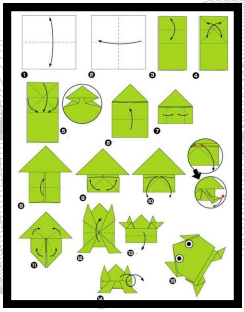












ATTRAPE SOLEIL

AVEC DE LA COLLE:

matériel :

1. colle blanche (-> pour matériaux léger, exemple : Crea Patch)
2. colorant ou peinture liquide
3. cure-dents
4. couvercle en plastique

mode opératoire :

1. prendre la colle et en mettre, en cercle ou autre forme, sur un couvercle en plastique souple
2. rajouter du colorant ou de la peinture liquide, des paillettes, des dessins, ... faite vous plaisir !
3. laisser sécher 24h
4. coller chaque rond a une ficelle pour créer



Tuto : comment faire un attrape soleil ?

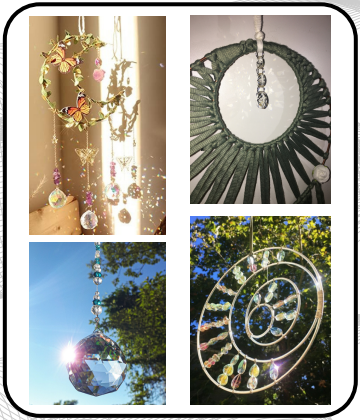
AVEC DES DIAMANTS SYNTHÉTIQUES:

matériel en général :

1. formes en contour métallique (cercle, lune, étoile,...)
2. diamant synthétique ou pendentif qui brille au soleil
3. des chaînes plutôt fines.

mode opératoire :

1. libre à votre imagination!



en plus :

- **possibilité de mélanger les techniques : attrape soleil avec du macramé, des origamis, des fleurs,...**
- **faire des attrape soleils de toute les tailles et de toute les couleurs**

associer l'activité a un cours :
-PHYSIQUE (-> optique)

MACRAMÉ

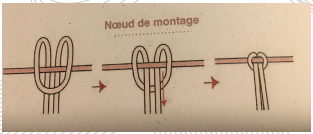


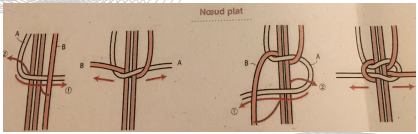
UNE DÉCORATION :

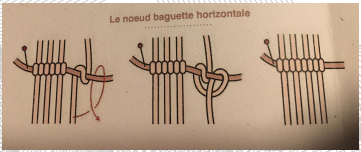
1. prendre le matériel nécessaire
2. apprendre à faire les nœuds (voir ci-dessous)
3. libre à l'imagination (possibilité de s'inspirer d'un modèle)

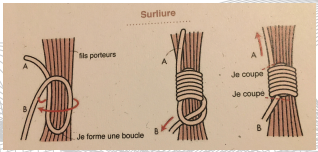
matériel :

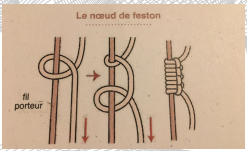
- support (cercle, bois flotté, baguette, ...)
- corde (couleurs et diamètre de choix)
- peigne

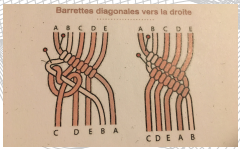


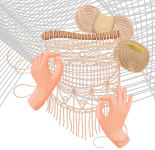




















en plus :

- **utiliser des cercles de différentes tailles**
- **en utiliser plusieurs sur un projet**

MACRAMÉ

UN BRACELET :

matériel :

1. ficelle de couleur
2. ciseaux
3. papier collant
4. un support pour accrocher le bracelet

mode opératoire :

1. voir la vidéo

Tuto : comment faire un bracelet en macramé







en plus :

- **plusieurs sorte de bracelet possible et 1 modèle est présenté**

ATTRAPE RÊVE

matériel :

1. ficelle ou laine de couleur
2. perles / plumes / ruban
3. grande aiguille pour plus de facilité
4. cercle en métal ou en bois de différentes dimensions

Tuto: comment faire un attrape rêve






en plus :

- **faire des attrape rêve de toute les tailles et de toute les couleurs**

associer l'activité a un cours :

-MATH (-> géométrie sacrée, symétrie)

-HISTOIRE (-> objet utilisé chez les Amérindiens)

MANDALA

plusieurs supports possibles :

1. feuille de papier (papier imprimante, papier à grain, toile)
2. bois
3. galet
4. ...

Le déroulement d'un atelier :

1. laisser libre l'imagination de l'élève, = créativité et confiance en soi
2. **création autonome** donc ne pas influencer l'élève avec vos choix personnels (l'écouter,...)

--> activité facile à organiser

matériel :

- crayon
- marqueur
- pastel
- peinture (aquarelle, acrilique,...)
- feutre
- ...



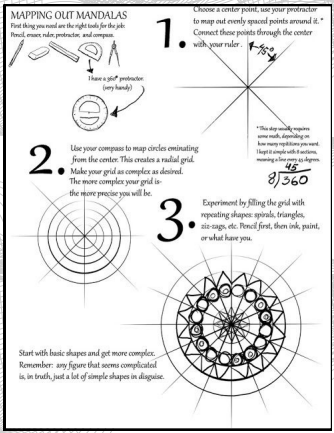












en plus :

- **possibilité de créer son propre mandala**
- **faire des mandalas de différentes tailles**

associer l'activité a un cours :
-MATH (->symétrie; cercle)

ATELIERS D'ÉCRITURE

- Exemples :
- Portrait chinois
- Jeux de mots
- Lettres à soi-même
- Journal intime
- Création de poèmes à base de mots, ou de phrases "exemples"
- Une histoire, à base de quelques mots aléatoires (lieu, animal, couleur, objet, adjectif, ...)



L'écriture est un merveilleux moyen d'exprimer ses émotions, de poser des mots sur des pensées, ses ressentis, ses souffrances ; elle favorise l'introspection et aide à une meilleure connaissance de soi.

.

Pour qu'elle soit efficace, il est essentiel de ne pas se soucier du jugement d'autrui. L'écrit n'a pas pour objectif d'être diffusé. Plus on écrit de manière spontanée, plus l'exercice sera efficace.
Les bienfaits de la thérapie par l'écriture sont nombreux : elle facilite la prise de recul sur soi, aide à comprendre ce qui ne va pas et invite à réaliser des changements de comportement et un travail sur soi (confiance, estime, amour de soi)
elle diminue le stress, l'anxiété, améliore la qualité du sommeil, apaise la souffrance morale, et permet de faire face à des difficultés (par exemple, de la timidité, un manque de confiance, des blocages)
elle développe la créativité...

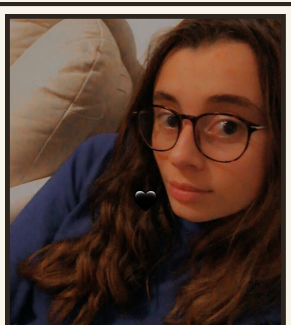


livre dont nous avons repris des ateliers d'écriture

<u>associer l'activité a un cours :</u>
-cours de langue : en plus d'être une activitée qui permet d'exprimer, de faire ressortir ses émotions, et d'apaiser, les ateliers d'écriture peuvent aider à l'amélioration des capacités linguistiques



KIRAN MAYA PRIYA BARUA



OCÉANE RAMOLO COURTOIS

Âge: 16 ans

élèves à l'école internationale du SHAPE

L'idée d'un projet sur l'art-thérapie nous est venue d'un amour et d'une passion commune pour les arts qui nous a guidé et aidé à travers notre vie quotidienne. En ayant été entourée des arts depuis toutes petites, mais sans jamais avoir réellement compris d'où venait ce bien-être ressenti après notre pratique ou contemplation des arts, nous nous sommes posés la question d'un point de vue scientifique. Nos découvertes nous ont absolument émerveillées ! Ensuite, nous avons constaté que tout autour de nous, dans les écoles, dans nos cercles d'amis que l'anxiété, le stress et les épreuves difficiles s'entremêlent. Nous nous sommes alors mises à nous demander si l'art ne pourrait pas aider les élèves, à leur tour ...

NOTRE PROJET

- Développer la place et l'importance des arts dans les écoles. Non pas l'aspect esthétique de ceux-ci, mais l'aspect "thérapeutique"
- Apporter un soutien et une aide mentale et psychologique supplémentaire dans les écoles.
- Imaginer un moment où l'on pourrait amener un art-thérapeute dans les centres PMS ...
- Aidez les personnes autour de nous, surtout les jeunes. Les faire sourrir un peu ! Parce qu'au final, c'est le but ultime de notre projet ...

AIDEZ- NOUS !

Ce projet est un rêve devenu réalité que nous souhaitons continuer à développer ! Ce carnet n'est qu'un début ☺

Il reste tellement de facettes de l'art-thérapie à découvrir ...

Si vous souhaitez nous offrir des suggestions ou des idées concernant ce carnet de route, ou si vous souhaitez tout simplement recevoir la version finale de ce carnet lors de sa finalisation contactez-nous via :

kmpbarua_orcourtois@outlook.com

En espérant que ce carnet vous permettra à votre tour de découvrir les merveilles de l'art-thérapie ... Merci de nous avoir accompagné jusqu'à la dernière page !