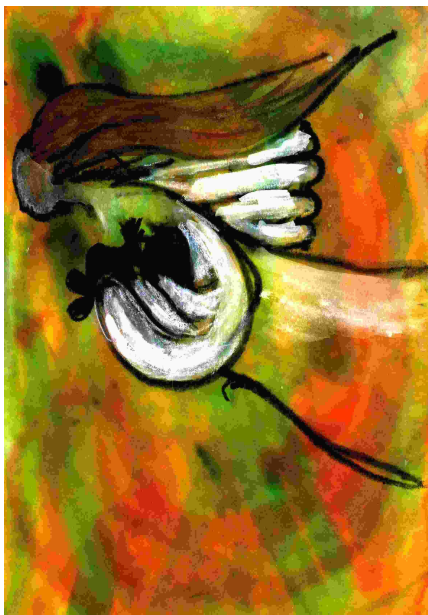


Expression de soi par l'art

- Vous vous sentez dépressive, anxieuse ou angoissée ?
- Vous ressentez le besoin de mieux comprendre votre situation et d'exprimer votre mal-être ?
- Vous vous sentez seule avec votre problème ?
- Vous avez envie de vous exprimer à travers l'art ?



Ce projet est pour vous

C'est un groupe d'art-thérapie et aussi...
des ateliers de création
un accompagnement
individuel au besoin
des activités telles que :
conférences, cours
spécifiques, etc.

Le Carrefour des femmes de Saint-Léonard

en collaboration avec l'équipe santé mentale adulte du CLSC St-Léonard, vous propose un parcours qui vous permettra de cheminer vers un mieux-être.

Soutien individuel

L'intervenante au Carrefour des femmes est disponible du lundi au jeudi pour vous écouter et vous accompagner dans votre démarche.

Diane Rioux, M.A.

Services complémentaires

Au Carrefour des femmes, nous offrons plusieurs cours et ateliers qui peuvent venir enrichir le cheminement de nos membres. Les cours sont axés sur le développement de la personne et nous privilégions une approche de prise en charge des femmes (empowerment).

Nous avons aussi, tous les mercredis, des conférences sur des thèmes variés.

Projet financé par :



Desjardins
Caisse de Saint-Léonard

Dates : du 22 septembre 2009 au 4 mai 2010 (30 semaines)
(Relâche du 16 décembre 2009 au 11 janvier 2010)

Heures : 9 h 30 à 11 h 45 (Groupe 1)
13 h à 15 h 15 (Groupe 2)

Entrevue obligatoire le 22 septembre 2009. Lors des inscriptions du 16 septembre, vous serez informé de l'horaire de votre entrevue.

Pour toute information

Diane Rioux, Intervenante

Carrefour des femmes de Saint-Léonard
8180 rue Collerette, local 3, Saint-Léonard
Téléphone : (514) 325-4910

Expression de soi par l'art

Art-thérapeutique

Ce cheminement s'adresse à toute femme qui ressent le besoin de faire face à sa souffrance, d'appivoiser sa vie afin de mieux se connaître, de reprendre confiance en soi et en son potentiel. Alliée à la dimension du partage en groupe, cette expérience ouvre une perspective renouvelée sur soi-même et sur son rapport avec les autres.

Pour ce faire, vous devez...

- Être motivée à apporter un changement dans votre vie.
- Vous ouvrir à l'expérience de groupe.
- S'engager à être présente à toutes les rencontres
- Avoir envie de vous exprimer et d'explorer divers matériaux d'art et activités artistiques.
- Vous engager à ne pas vous absenter plus d'une rencontre sans motif valable et sans en aviser les responsables.



Expression de soi par l'art

Qu'est-ce que l'art thérapie ?

L'art-thérapie est une approche thérapeutique qui utilise l'art (dessin, peinture, collage, modelage, poésie, conte) comme principal moyen d'expression et de connaissance de soi. Elle ne requiert aucune expérience artistique.

L'efficacité de cette forme de psychothérapie réside dans le fait que l'art est un véhicule de communication moins habituel que les mots. Il échappe donc plus facilement au contrôle de l'intellect et arrive ainsi à vous révéler des facettes de votre personnalité que vous ne connaissez pas. En psychothérapie par l'art, la parole est utilisée dans le but d'élaborer et d'associer autour des images que vous avez créées, tout en vous permettant de vous approprier les sentiments et les émotions qui y sont projetés.

Pour en savoir plus sur l'art thérapie, veuillez vous rendre sur le site de l'association des art-thérapeutes du Québec inc. à l'adresse suivante : <http://www.aatq.org>

Le groupe d'art-thérapie sera animé par :
Anne Benoît , MA, ATPQ
Membre de l'Association des Art-thérapeutes du Québec

