



PEINTURE THÉRAPEUTIQUE Stéphanie Bucher

A Charolles et à Saint Quentin-Le Rousset "Aux Hirondelles"

"JE DÉCIDE D'ÊTRE HEUREUX
PARCE QUE C'EST BON POUR LA SANTÉ" Voltaire

Peinture Thérapeutique

La peinture thérapeutique avec la méthode *artbucher* est un processus créatif, durant lequel les ressources et les forces intérieures sont explorées. Le contact spontané avec les formes et les couleurs donnent lieu à différentes expériences bienfaisantes, permettant de découvrir de nouveaux chemins d'actions qui peuvent être ensuite intégrés dans la vie de tous les jours.

Le point de départ pour le travail thérapeutique est le faire et non le produit final. C'est un point important à souligner dans mon approche de la peinture thérapeutique. La pensée, que l'accent est mis sur l'œuvre produite par le patient, qu'elle sera analysée et interprétée par le thérapeute et que la thérapie héberge dans cette analyse est fautive. L'œuvre peut, en effet, devenir un support de discussions et inviter à thématiser certains sujets, mais c'est d'abord sur le faire que porte le focus. Important sont alors les émotions ressenties pendant l'action de peindre; joie, apaisement, frustration, colère et ainsi de suite. En nous encourageant à être plus attentif à nous-même, la peinture thérapeutique est un excellent moyen d'instaurer un dialogue avec son monde intérieur et donc de nous apprendre à être plus conscient de soi et son environnement.

La peinture ouvre de nouvelles voies d'expression, renforce la mémoire visuelle, aide à développer sa capacité de concentration, d'endurance et surtout cultive l'inspiration. Tous ces facteurs accompagnent et animent les processus de guérison intérieurs. Force, vitalité et plus d'énergie peuvent par exemple être stimulées par le fait de peindre. De même, l'imagination, des expériences passées ou présentes, des états d'âme peuvent être, à travers le processus créatif, amenés sur le devant de la scène et être mieux perçus et acceptés.

Stéphanie Bucher

Tel. 06 22 95 26 33
www.artbucher.com
#_artbucher_
N° SIRET 90840827100017

