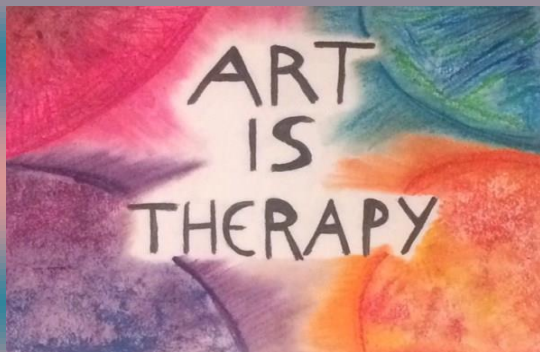




Qu'est-ce-que l'Art-Thérapie ?

L'Art-Thérapie est une discipline qui utilise le potentiel artistique d'une personne dans une visée thérapeutique.

Dans ce contexte, l'art permet d'accueillir et d'exprimer, dans l'instant présent, les émotions et les sentiments, de proposer un dialogue

avec soi-même et les autres créant un lien unique et individuel « corps-cœur-tête » au cœur d'un processus créatif.

La maladie au quotidien peut engendrer une perte de repères, de sens et d'identité et venir redistribuer les « cartes » dans les différentes sphères de vie (corporelle, familiale, environnement, amicale, professionnelle...). Pour traverser cette période parfois de tourmente, d'incertitude, la personne peut alors chercher à se recentrer sur ce qui fait sens et équilibre, par des outils comme l'art-thérapie. Les sphères de vie seront donc le point d'appui et de structuration et d'articulation des ateliers proposés.

Il n'est pas nécessaire de posséder des compétences artistiques pour participer à un atelier d'Art-Thérapie. Le but n'est pas de réaliser une œuvre d'art, mais de s'exprimer librement et d'explorer la créativité.

L'Art-Thérapie utilise divers moyens d'expressions (argile, peinture, dessin, collage, écriture, voix...) pour parler de soi dans un espace de liberté tout en étant accompagné par l'art-thérapie.

Ces séances d'Art-Thérapie vous sont offertes par l'équipe d'éducation thérapeutique du Centre de Référence des maladies Auto-immunes et Systémiques Rares du CHU de Lille CERAÏNOM et la filière de santé maladie rare FAI²R dans le cadre de votre programme d'éducation thérapeutique en partenariat avec Madame Perrine MALINES, art thérapeute.

Contact pour inscription : Mme AMARIA LARIBI

amaria.laribi@chu-lille.fr

Lieu des ateliers : CHU Lille- UTEP-Pavillon Paul Boulanger

Les objectifs des ateliers :

S'accorder un temps pour soi, une parenthèse créative invitant au lâcher-prise et au mieux-être,

Se donner la possibilité de s'exprimer et de parler de soi, autrement que par des mots,

Trouver ou retrouver la notion de plaisir dans une recherche de ressources et d'ancrages bénéfiques,

Se défouler, se détendre, se « redécouvrir », se faire du bien,

Mettre à distance la fatigue, le stress et l'anxiété, et chercher les zones de confort global,

... dans un cadre rassurant, contenant et bienveillant, accompagné par l'art-thérapeute.

Le programme des ateliers d'Art-Thérapie en 2026

Le programme qui vous est proposé est un atelier de 4 heures tous les mois, pendant 10 mois, sous forme d'ateliers collectifs (8 participants max) avec un temps d'accueil, un temps de création et un temps de mise en mots. Une pause d'une heure pour le déjeuner est prévue (prévoir votre repas)

Pour le sens donné à cette offre et son efficience, votre engagement dans ces ateliers doit s'envisager sur le suivi d'un maximum de séances (merci de bien considérer ce dernier point avant votre inscription).

JEUDI 22 JANVIER 2026	JEUDI 12 FEVRIER 2026	JEUDI 26 MARS 2026	JEUDI 9 AVRIL 2026	JEUDI 7 MAI 2026	MERCREDI 10 JUN 2026
10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H AT+YOGA

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026	JEUDI 8 OCTOBRE 2026	JEUDI 26 NOVEMBRE 2026	LUNDI 7 DECEMBRE 2026
10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H	10h - 15H AT+ YOGA

