

Zoom sur

Le corps en art-thérapie



En art-thérapie, le corps occupe une place centrale

Bien au-delà du geste artistique lui-même, que l'on peigne, écrive, modèle de l'argile ou danse, le corps est toujours engagé.

La pression du pinceau sur la feuille, le contact de la matière entre les mains, le mouvement de l'écriture ou encore la posture adoptée pendant la création constituent autant de portes d'entrée vers l'expression de soi.

L'art-thérapie est un processus de soins qui permet, par l'expression créative, la libération de sensations et de ressentis, quelques fois difficiles à verbaliser. Elle laisse émerger ce qui se vit à travers l'expérience corporelle.

La danse-thérapie illustre particulièrement cette dimension. En utilisant le mouvement comme principal médium d'expression, elle favorise l'écoute du corps, la conscience de soi et la mise en forme des émotions, comme l'exprime Anne Lemarié, art-thérapeute d'AGAT :

« Il ne s'agit pas d'apprendre à danser, mais plutôt de retrouver un lien avec son corps dans l'espace qui l'entoure, reprendre confiance en ses capacités, ressentir des émotions internes et les exprimer par le mouvement. Les participants découvrent que leur corps "parle", par ses mouvements volontaires ou spontanés, et cela peut faire surgir un sourire, le rire, la nostalgie, des larmes parfois. Toute une palette d'émotions s'exprime, en passant de l'âme au corps, et du corps à l'âme. »



Les projets

L'association AGAT sera présente à
« L'été oh ! parc »

au parc Paul Mistral, à Grenoble
pour une présentation de l'art-thérapie :

Samedi 25 juillet à 16h et à 17h10

Samedi 22 août à 16h et à 17h10

Tout public, sur inscription.



Inscriptions :

<https://www.grenoble.fr/1353-le-programme-jour-par-jour.htm>

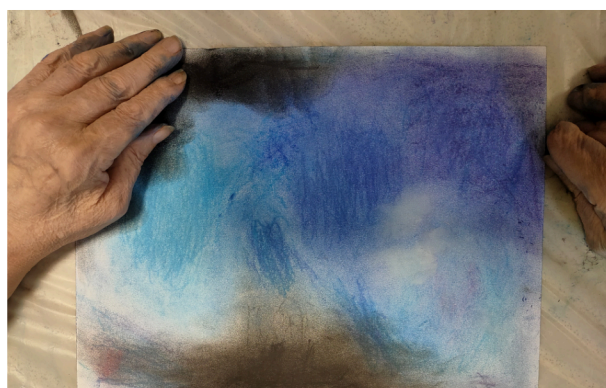
Vous souhaitez découvrir l'art-thérapie ?

AGAT propose un week-end

« découverte immersion »

les 7 et 8 novembre 2026.

Inscriptions et renseignements:
agatisere@gmail.com



Matière à penser...

*Il n'y a pas
de création
sans corps*

« Activateur du processus, le danse-thérapeute invite à la possible émergence d'un mouvement intérieur chez le patient. Il convie la globalité de l'être à une attention sensorielle singulière, une exploration somatique, à sa propre narration corporelle. »

*« Oser vivre son corps »,
Mylène Marion, danseuse, art-thérapeute et présidente d'AGAT*

Pour ne plus recevoir cette newsletter, merci de nous en informer par un "non" en retour de mail.