

# GROUPE

## Art-Thérapie et psychotrauma

### INFORMATIONS

Ce groupe hebdomadaire s'adresse à des adultes ayant vécu un ou plusieurs traumatismes psychiques et souhaitant entamer un chemin de reconstruction à travers la médiation artistique. L'art-thérapie permet d'exprimer ce qui ne peut pas toujours se dire avec des mots, en mobilisant le processus créatif comme ressource de transformation et de résilience. Dans un cadre sécurisant, bienveillant et sans jugement, les participant.e-s explorent différentes formes d'expression (dessin, peinture, collage, photo, etc.) pour accueillir leurs ressentis, restaurer le lien à soi et aux autres, et amorcer un travail de réparation symbolique.

### LES OBJECTIFS

- ▶ Restaurer l'image de soi et la confiance en ses capacités créatives et personnelles.
- ▶ Offrir un espace d'expression non verbale pour permettre l'émergence des émotions et vécus difficile
- ▶ Encourager l'élaboration psychique du vécu traumatique dans un cadre contenant et bienveillant.
- ▶ Soutenir le processus de résilience en mobilisant les ressources internes et relationnelles.
- ▶ Renforcer le sentiment de sécurité intérieure en favorisant l'ancrage et la régulation émotionnelle.

#### Lieu

##### Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

#### 5 participants **Groupe fermé**

 1h30 **6 séances**

 **Les lundis** de 17:00 à 18:30

 Âge minimum requis : **18 ans**

#### Groupe animé par :

##### **Mélanie Norberg**

Psychologue FSP

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.