

## Découvrir le potentiel de l'art-thérapie (mars 2023)



Art-thérapeute reconnue, Emmanuelle Dupuis pratique l'art-thérapie auprès des individus et des groupes, en pratique privée et en collaboration avec différents organismes. Elle a pour ambition de faire partager cette approche au plus grand nombre possible, en la faisant découvrir et expérimenter comme un: « moyen sérieux et crédible d'introspection, de cheminement et d'inspiration ».

Mais qu'est-ce que l'art-thérapie? L'art-thérapie utilise la création artistique comme moyen d'expression pour explorer plusieurs enjeux psychiques. Le processus artistique révèle souvent les émotions, les problématiques et leurs solutions. L'art-thérapeute guide la personne dans ce processus en utilisant son expertise pour atteindre des objectifs thérapeutiques.

Par son expérience acquise auprès d'individus et de groupes de tous âges, Mme Dupuis considère que l'approche de l'art-thérapie présente de nombreux avantages.

1. L'art-thérapie offre une expression créative différente qui peut amener des solutions uniques à des problématiques.
2. La créativité implique un engagement proactif dans la résolution de problèmes.
3. L'art-thérapie est liée à la neuroplasticité du cerveau, car la pensée créative permet de trouver de nouveaux chemins d'expression, favorisant l'exploration et l'essai-erreur plutôt que la recherche immédiate de solutions.
4. L'art-thérapie encourage la pleine conscience en activant l'imagination et la créativité, rééquilibrant ainsi la stimulation intérieure et extérieure. Cette méthode peut aider à gérer le stress et l'anxiété.

### **Le projet pilote**

En mars 2023, le Comité EDI du Département de communication de l'Université de Montréal et le Pacum ont lancé un atelier pilote visant à faire connaître l'art-thérapie auprès de quelques étudiant·e·s. Six étudiant·e·s volontaires ont ainsi eu l'opportunité d'y participer.

Après avoir reçu des commentaires positifs sur l'activité, la professeure Pascale Caidor, la présidente du Comité EDI, envisage de proposer une deuxième édition de l'atelier l'année prochaine afin de permettre à plus d'étudiant-e-s d'en bénéficier.

### **Choix de l'activité**

Mais pourquoi avoir choisi cette activité ? La professeure Pascale Caidor et les autres organisateurs de l'événement ont choisi cette activité car « l'art-thérapie peut encourager les participant-e-s à explorer leur créativité et à utiliser des formes d'expression différentes de celles qui sont plus conventionnelles, ce qui peut contribuer à valoriser les différentes perspectives et expériences. Enfin, les ateliers d'art-thérapie offrent un environnement calme et sûr où les participant-e-s peuvent se concentrer sur l'expression créative plutôt que sur les sources de stress et d'anxiété de la vie universitaire ».

« Pacum souhaite que nos étudiant-e-s puissent tirer parti de leur processus créatif pour résoudre des conflits et des problèmes, démêler des compétences interpersonnelles, gérer des comportements, réduire le stress, augmenter l'estime de soi et la conscience de soi. En ce sens, ce type d'exercices est justement idéal pour pouvoir fournir des outils à notre communauté. », précise Luis Gonzalez Alarcon, coordonnateur du Pacum.

---

Le Comité EDI du Département de communication a comme mandat de sensibiliser la communauté universitaire aux enjeux de l'équité, de la diversité et de l'inclusion, et de développer des stratégies pour y faire face.

Le Pacum a pour but de prévenir la détresse psychologique des étudiant-e-s du Département de communication ou l'aggravation de celle-ci tout en favorisant le maintien et le développement d'une bonne santé mentale.

Pour prendre rendez-vous avec les bénévoles du PACUM, vous pouvez utiliser les trois moyens suivants :

- COURRIEL: [pacum@com.umontreal.ca](mailto:pacum@com.umontreal.ca)
- FACEBOOK: PACUM
- TÉLÉPHONE: 514 559-2910