



Association
Yaksa Productions
Chemins créatifs



Sommaire

A la rencontre de Yaksa Productions :	3
Petite histoire de l'association :	4
Un accompagnement bienveillant :	5
Un mot sur l'art thérapie :	6
A qui s'adresse l'art thérapie ?	7
Et si on parlait créativité ?	8
Carnet créatif :	9
Carnet de deuil :	11
Carnet de burn out :	12
Carnet totem, ensemble :	13
Carnet créatif enfants, ados & famille :	14
Ateliers ludiques autour de l'écriture :	15
Livre d'or :	16

A la rencontre de Yaksa Productions :

Niché au cœur du quartier Saint-Agne, à Toulouse, entrez dans l'univers chaleureux de Yaksa Productions. Accueillis par Marie Carré, vous y découvrirez un atelier, intimiste et coloré, dédié à l'art-thérapie.

Entre les étagères remplies de livres, pinceaux, encres et crayons divers et variés, l'atelier Yaksa Productions est une véritable invitation à la création et au lâcher-prise dans un cadre bienveillant et sécurisant. Laissez-vous porter par vos mains, vos sens et votre intuition pour laisser de côté votre quotidien et prendre un temps rien que pour vous. Au cours des séances toutes les techniques, propositions et textures artistiques sont là pour vous accompagner dans votre cheminement intérieur. Collage, écriture spontanée, dessin, peinture, pastel, aquarelle, photographies ...

Si nous ne pouvons pas changer les événements nous pouvons changer notre manière d'y faire face.



Petite histoire de l'association :

L'association existe depuis 2002, créée pour promouvoir et rendre accessible à tous la pratique de l'écriture, des ateliers et temps de lecture sont proposés dans des centres culturels et des bibliothèques. Des partenariats se mettent en place avec des musées et des galeries d'art permettant d'explorer avec les mots les univers d'artistes tels qu'Alberto Giacometti (à Albi), Jean-Paul Marcheschi (au musée Paul Dupuy, à Toulouse), ainsi que des ateliers réguliers au centre d'art d'Albi Le Lait et à la Galerie du Château d'eau à Toulouse. L'association est aussi intervenue dans un hôpital de jour, une association de soins de support en oncologie, des IME, les apprentis d'auteuil (...)

Les projets s'enrichissent des apports des arts-plastiques, du livre objet, du land-art et c'est en 2017 que l'objet de l'association intègre une vocation thérapeutique à la pratique créative. C'est ainsi qu'aux ateliers d'écriture ludiques et créatifs et de l'accompagnement individuel à l'écriture viennent s'ajouter des nouvelles propositions dans lesquelles la créativité est une ressource naturelle pour prendre soin de soi.

En janvier 2022, l'association s'installe dans le quartier Saint-Agne et ouvre l'atelier 5 rue Saint Thomas d'Aquin.

Le projet de l'association est de pouvoir offrir une parenthèse créative et ressourçante à chacun. Un espace où l'art et la créativité se côtoient pour mettre de la couleur dans la vie et mieux vivre ensemble

Le saviez-vous ?

Dans la littérature Bouddhiste et Indouiste, les Yakshas (du sanskrit « Yaksa ») sont des esprits de la nature qui protègent les trésors cachés sous la terre et les racines des arbres. Ce sont ces êtres bienveillants qui ont inspiré le nom de l'association.



Un accompagnement bienveillant :



Vous serez accompagné par Marie Carré, Art-thérapeute certifiée (RNCP) dont le mémoire de fin d'étude évalue les bienfaits de l'art-thérapie proposée aux aidants familiaux. L'art-thérapie permet de ressentir, de retrouver l'élan vital, de se sentir exister et de se remettre en mouvement quand tout semble figé.

Cette formation l'ouvre à **la relation d'aide, à une approche du soin humaniste** et lui donne des outils pour observer et comprendre ce qui se joue pendant le processus créatif.



En 2021 elle obtient un DU psychopathologie enfants, adolescents, famille (Université Toulouse III). En 2020 pendant la première période du confinement, elle se forme au journal créatif. Dans un premier temps avec Nathalie Hanot (psychologue belge, auteur du "Carnet de deuil" et "Carnet du burn-out" ainsi que d'un accompagnement du stress post traumatique avec le journal créatif...) et en janvier 2022 elle intègre la formation d'Anne-Marie Jobin (école Le Jet d'Ancre basée au Canada) pour être certifiée en journal créatif© en Décembre 2022.

Ces outils viennent enrichir sa formation d'art-thérapeute et ouvrent de nouvelles perspectives dans sa pratique.

Un mot sur l'art thérapie :

Le Canada ou la Suisse valident officiellement ce métier par un diplôme d'état, mais c'est une discipline dont la reconnaissance peine à se faire en France. Il existe autant d'approches que de formations et cela rend la communication et la compréhension du métier complexe.

Grâce à un rapport de l'OMS (2019), l'art-thérapie peut aujourd'hui trouver sa place au sein des Soins de Supports et de la Médecine Complémentaire. La pratique active ou passive des arts est présentée comme ayant une **influence positive sur la santé tout au long de la vie permettant de soigner et de cultiver un mieux-être au quotidien pour tous**, non seulement en complément des protocoles thérapeutiques en milieu hospitalier, mais aussi dans l'éducation et dans la vie de tous les jours pour améliorer notre bien-être.

L'OMS a, par exemple, constaté que certaines pratiques comme la création plastique ou l'écoute de la musique, limitent les effets secondaires des traitements contre le cancer, dont les nausées et permettent de diminuer le niveau d'anxiété, de lutter contre la douleur et de faire baisser la tension artérielle, en particulier chez les enfants, mais aussi chez leurs parents.

Pour plus de détails, consultez le [site de l'oms](#).



En bref :

L'art-thérapie est une méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins thérapeutiques.

L'objectif principal étant l'amélioration de la qualité de vie du sujet.

A qui s'adresse l'art thérapie ?

Qui a dit qu'il fallait être un artiste pour pratiquer l'art-thérapie ? **L'art-thérapie se pratique à tout âge et sans compétence artistique préalable.** Vous n'apprendrez pas à dessiner ou à peindre via l'art-thérapie, mais vous apprendrez que vous êtes un être créatif, en exprimant simplement qui vous êtes, ce que vous ressentez, en réaction ou en interaction avec ce qui vous entoure.

Nous sommes potentiellement aussi créatifs que les enfants (nous avons tous été enfant, d'ailleurs rappelez-vous...) mais par peur de déplaire, dépendants du regard de l'autre, conditionnés très jeunes à être ce que l'on attend de nous, nous avons fini par faire taire cette partie de nous.

Les objectifs des séances peuvent être multiples et répondre autant à des besoins personnels qu'à des indications thérapeutiques de la part de médecins ou de psychologues. D'où l'importance de faire mieux comprendre ce métier qui offre une prise en charge complémentaire et humaniste dans un parcours de soin.

En plus du bien être physique, mental et émotionnel qu'elle procure, l'art thérapie fait appel à nos ressources internes et stimulent particulièrement nos capacités de concentration, d'attention, d'organisation et de motricité.

C'est une manière d'être dans l'instant présent, de ressentir du plaisir, d'observer et d'exprimer ce plaisir sans jugement, ce qui peut aider à se projeter de façon positive dans l'avenir. C'est-à-dire à améliorer l'estime de soi.

A l'atelier, dans votre structure ou en visio :

Marie adapte ses propositions aux besoins et envies de chacun : que vous ayez simplement envie de vous détendre et de contacter votre créativité ou que vous souhaitiez entreprendre un travail sur vous, l'accompagnement peut être aussi ludique et léger que profond et introspectif.



Et si on parlait créativité ?

Lorsque nous créons nous sommes en relation avec nous-même, nous avons des outils autre que la parole pour nous exprimer et cela facilite la communication. L'art-thérapie peut tout aussi bien augmenter l'adhérence d'un patient au système de soin (dans le cadre d'une prise en charge pour une maladie), qu'aider à tout âge à identifier des émotions pour pouvoir les exprimer, redonner le sentiment d'exister à quelqu'un qui a vécu un choc, et surtout **prendre soin de soi au quotidien** de manière créative et active.

Créer c'est faire exister, en créant je prends conscience que je suis l'auteur de ma vie, je me donne le pouvoir d'exister.

« Être créatif, c'est se réaliser en tant que personne »

Carl Rogers

En art-thérapie, les créations ne sont pas là pour être exposées (sauf indications thérapeutiques) c'est l'attention et la rencontre avec soi-même favorisée par le processus créatif qui importe et va remettre en mouvement.



Carnet créatif :


Il s'agit d'un carnet intime non conventionnel, un outil d'exploration de soi qui allie les mondes de l'écriture, du dessin et du collage de façon originale et créative.

L'association de ces trois langages permet de faire apparaître et ainsi mettre à distance des parties de soi inatteignables juste avec la parole ou l'écriture. Ceci sans nécessiter d'aptitudes artistiques particulières.

C'est d'abord l'Américaine Lucia Capacchione, en 1979, qui propose le terme de "The Creative Journal". Cette pratique est reprise et développée par l'auteure et art-thérapeute québécoise Anne-Marie Jobin à partir de 1998. En 2004 elle fonde l'école Le Jet d'Ancre pour transmettre le Journal Créatif®. Marie a suivi la formation de 200 heures et est officiellement certifiée «Journal Créatif» .

Cette méthode s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie, de journal thérapie et de créativité. C'est un outil vivant, non figé qui évolue avec le temps et inclut une diversité d'approches thérapeutique et de recherche en développement de la créativité..

L'utilisation du carnet créatif comme outil thérapeutique peut devenir un véritable rituel du quotidien pour se faire du bien : une véritable hygiène / écologie mentale.



Les pages créées deviennent matière, miroir potentiel derrière lequel on passe pour explorer la réalité d'un point de vue nouveau. **On avance sur les chemins créatifs, comme un explorateur qui partirait à la découverte de lui-même.**

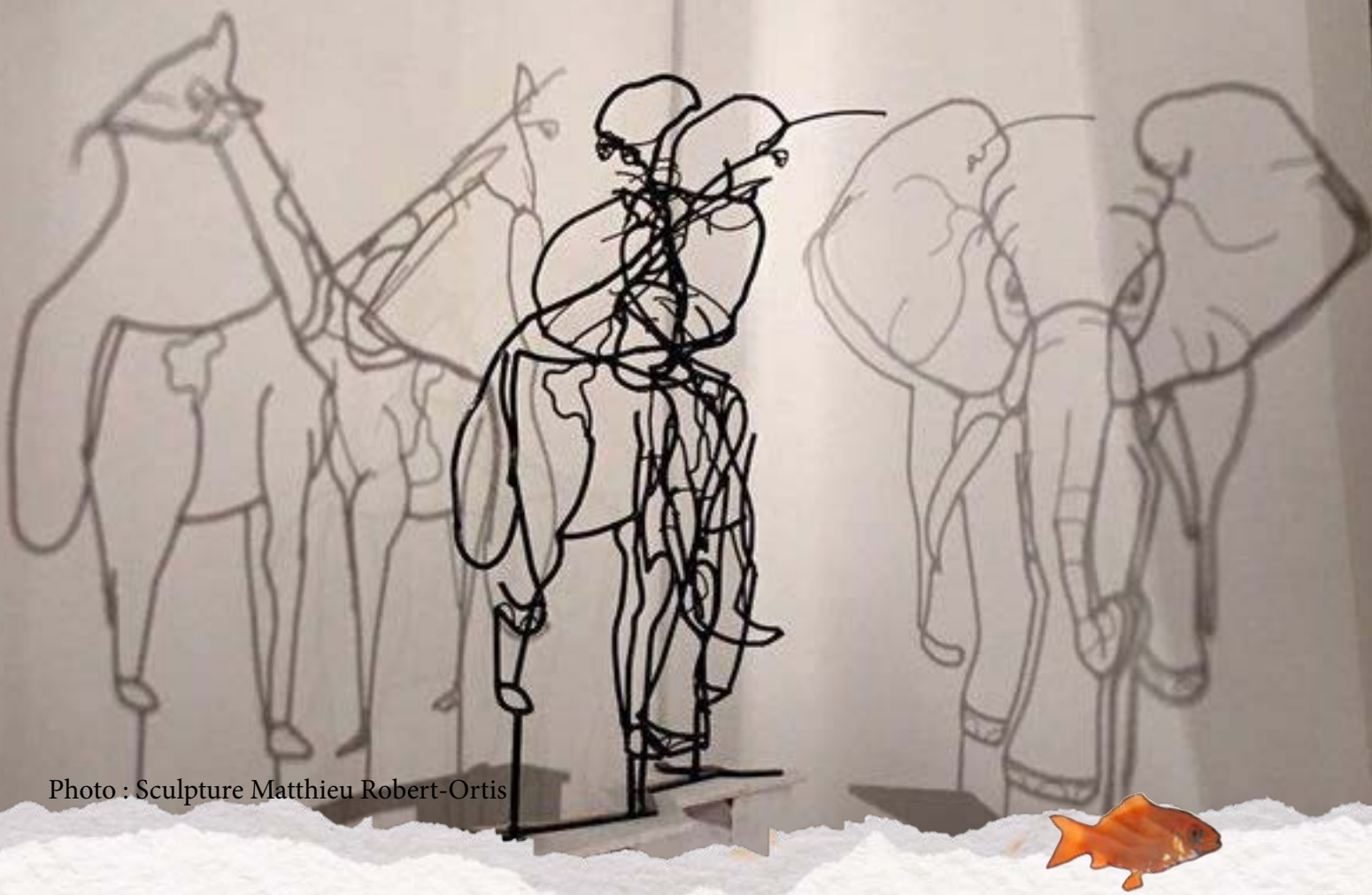


Photo : Sculpture Matthieu Robert-Ortis

La réalité est une anamorphose, notre perception se modifie selon l'endroit où l'on se place. Si nous ne pouvons pas changer les événements nous pouvons changer notre manière d'y faire face.

Un carnet à soi :

Dessiner les yeux fermés, écrire avec la main non dominante, réaliser un collage sans réfléchir en choisissant les 5 premières images qui nous parlent, peut être une occupation agréable et ludique. A l'atelier, guidés par Marie vous découvrirez que cela peut aussi éclairer le présent, solliciter des connaissances intuitives, donner une indication ou simplement stimuler la créativité et faire du bien. En donnant à voir autrement, le carnet invite à faire un pas sur le côté.

A l'atelier

En petit groupe Marie vous proposera différents accompagnements de découverte de cet outil pour se faire du bien au quotidien et pour aller plus loin si besoin. (cycle de 5 ou 10 séances)

Les séances en individuel sont plus adaptées au rythme et aux besoins spécifiques de chacun.

Des carnets autour de thématiques spécifiques sont également proposés.

Carnet de deuil :

Le Carnet de deuil© est une proposition de Nathalie Hanot adaptée par Marie Carré.

Chaque deuil est unique, incomparable, et multiple, c'est une perte qui impacte notre vie entière, notre équilibre, nos projets, nos habitudes, c'est une perte qui transforme la réalité. Un deuil peut être lié au décès d'un proche, mais ce peut être aussi l'annonce d'une maladie, un accident, une séparation, une perte d'emploi, un départ à la retraite, un déménagement, tout ce qui nous amène à devoir faire face à une nouvelle réalité dans laquelle on a perdu le sens.

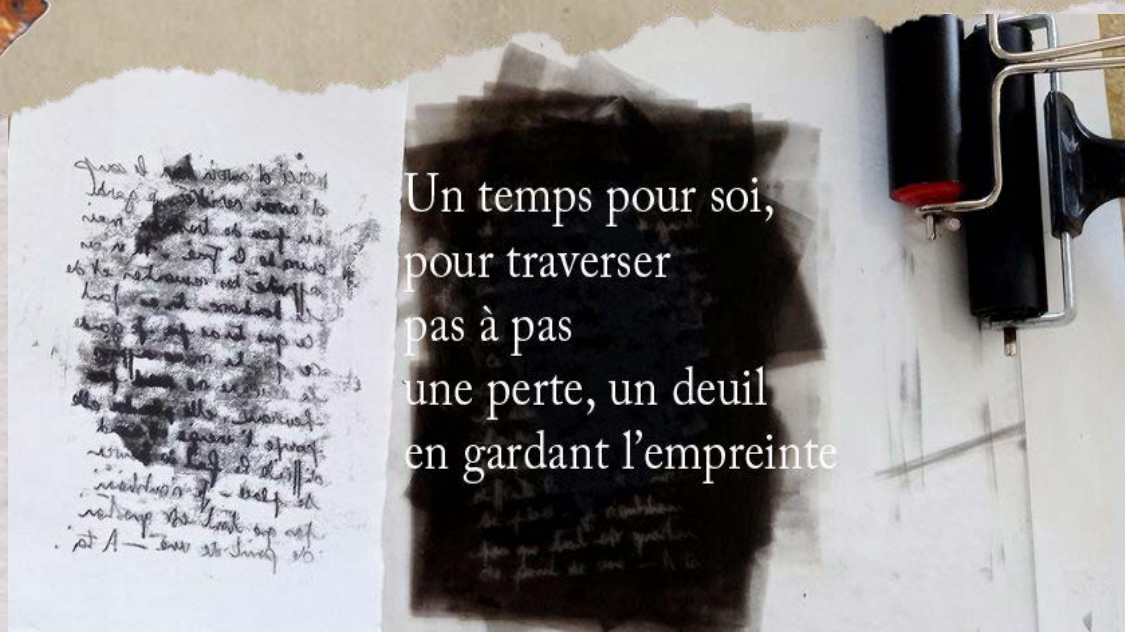
Si l'on compare le temps du deuil avec celui qu'une blessure physique intense met à cicatriser, on comprend qu'il s'agit d'un processus long et douloureux mais nécessaire. C'est un temps pendant lequel on a besoin de se sentir soutenu, accompagné. Dans nos sociétés modernes, ce temps accordé au deuil disparaît, il faut aller vite, il faut vite l'accepter afin de vite reprendre sa place dans la société, il faut oublier pour avancer, ne pas panser. Face au décès d'un proche, comment se réparer si on ne peut pas en parler ?

A travers la réalisation d'un carnet de deuil, on vient s'accorder le temps nécessaire pour prendre soin de soi et se réparer en douceur. C'est un cheminement intérieur, symbolisé page après page, qui donne des points de repères et nous invite à exprimer les émotions qui nous traversent. Au fur et à mesure que nous créons, la réalité de la perte, l'absence, se transforme en une nouvelle présence douce et intérieure.

Le deuil n'est pas un travail d'oubli mais un rituel de mémoire dans lequel la créativité est une alliée précieuse pour transformer symboliquement et nous donner la force et l'envie de dire "oui" à nouveau.

A l'atelier :

Le carnet de deuil se fait en accompagnement de 12h (réalisable sur un week-end) en groupe, ou bien à travers un suivi individuel qui prend le temps d'accompagner chaque vécu.



Un temps pour soi,
pour traverser
pas à pas
une perte, un deuil
en gardant l'empreinte

Carnet de burn out :

Ce chemin créatif s'adresse à tous ceux qui ont besoin de souffler, de faire une pause dans un quotidien qui les épuise. C'est un temps privilégié à l'écoute de ses besoins et de ses véritables aspirations. C'est un espace qui va permettre de prendre de la distance et reprendre contact avec ses ressources intérieures, avant de reprendre le travail, ou de choisir un autre chemin plus propice à l'épanouissement et à l'équilibre personnel. Chacune des propositions est là pour renouer avec la créativité et prendre la mesure de ce qui nous arrive.

C'est un chemin qui est également adapté pour offrir un répit aux aidants familiaux ou professionnels.

Le processus proposé permet d'observer « L'incendie du Burn Out » en changeant de regard pour mieux en comprendre les mécanismes. L'énergie que l'on passe à lutter contre lui nous amène à oublier d'alimenter notre propre feu intérieur, celui qui rend chacun de nous unique.

Les propositions créatives vont nous permettre d'ouvrir symboliquement des portes d'accès vers nos ressources intérieures, nos ressentis, nos pensées, nos émotions. De prendre le temps de respirer, de mieux nous connaître, de trouver nos propres solutions et de nous stimuler. De devenir acteurs de nos vies plutôt que de les subir.



A l'atelier :

Ce carnet créatif se fait en accompagnement de 12h (réalisable sur un week-end) en groupe, ou bien à travers un suivi individuel qui s'adapte en prenant le temps d'accompagner chaque vécu.



Carnet totem/ensemble :



Le carnet totem est une invitation à s'exprimer à propos d'une histoire collective, pour honorer et exprimer un vécu. Ce sont des pages réalisées de manière individuelle qui sont ensuite assemblées dans un carnet unique.

C'est un carnet qui fait du lien, qui fait du bien, il porte l'intention de permettre l'accueil, l'expression et la transformation d'émotions vécues individuellement en émotions collectives. Il est Co Création. Il reçoit et porte l'expérience vécue de chacun dans son individualité. Créer un carnet totem, c'est d'abord se relier à soi-même puis aux autres. Il socialise l'expérience.

Un projet réunissant une cinquantaine de participants a été réalisé en 2022 avec les foyers ruraux et la CAF 31 sur le thème "*Maman, mais pas que..*". L'objectif était de proposer une parenthèse, une bulle d'air pour sortir du quotidien, et se rappeler que nous avons tous un super pouvoir : nous sommes tous créatifs. Et la créativité c'est bon pour la santé ! A l'issue des ateliers une journée festive a été organisée pour assembler toutes les pages et réaliser le grand livre collectif.

En Juillet 2022, pour accompagner et recueillir les témoignages et ressentis sur l'installation (photo, vidéo) de Sabine Raymond pendant le festival «Faites de l'image» un livre collectif a été réalisé par les visiteurs de l'exposition. En Octobre 2022, pour les 20 ans de l'association, un parcours poétique et un atelier créatif ont été proposés au jardin Monplaisir.

A l'atelier :

Il peut se décliner sous diverses thématiques: rituel de deuil, de célébrations et de fêtes, ou pour honorer collectivement, un vécu de groupe, une étape de vie, une personne.

Il peut aussi se faire en famille, dans une école. Besoin de rassembler autour d'une structure, d'un événement, d'une entreprise, chaque projet est unique et tout est possible! N'hésitez pas à nous contacter pour que nous discutons de votre projet



Carnet créatif enfants, ados & famille :

Le carnet est un espace dans lequel on peut s'exprimer à tous âges. De façon ludique, pour entraîner sa créativité, ou de manière plus intime, c'est une autorisation à s'exprimer librement. A travers l'invention d'histoires, de collages, de photographies, sans aucune pression, c'est un allié pour grandir et prendre confiance en soi.

C'est une invitation à communiquer autrement qu'avec la parole. **Il peut devenir outil de transformation facilitant l'autonomie, journal d'exploration créative des émotions et des sentiments.**

C'est aussi une pratique qui peut se faire en individuel, en fratrie ou en famille sur une thématique commune.

Témoignage d'un enfant de 10 ans pendant la réalisation d'un carnet autour de la question des émotions en famille. " j'ai appris des choses bizarres sur les émotions et c'est très cool!"



Ateliers ludiques

autour de l'écriture :

Les ateliers se déclinent en rencontres régulières, en petits groupes ou en suivi individuel pour des projets personnels.



Atelier les mots en liberté:

C'est un rendez-vous autour de consignes qui sont là pour délier l'imaginaire et soutenir l'écriture. Un moment de partage et d'échange autour des mots, un temps pour se faire plaisir et rire. C'est un temps où l'on s'autorise à se laisser surprendre par soi-même et les autres.

C'est un laboratoire d'expérimentation sans jugement et sans enjeu pour ceux qui aiment apprivoiser la forme, jouer avec les mots et se laisser embarquer sur des chemins de traverse. Mais c'est aussi l'occasion de franchir le pas. Un cadre bienveillant, qui dédramatise l'écriture, qui se joue des mots et se nourrit de l'énergie du groupe. Pour ceux qui osent et ceux qui n'osent pas mais qui aimeraient bien quand même...

Les ateliers débutent par des échauffements avec des petits jeux simples qui mettent en confiance. Petit à petit l'écriture prend forme et le flot des mots produit un résultat toujours étonnant et valorisant. Une phase de lecture suit le temps d'écriture, c'est un moment très enrichissant pour tous.

L'atelier n'est pas un cours de français, il s'agit d'aborder la langue sous toutes ses formes et surtout de s'amuser, de découvrir des textes et des auteurs, d'épuiser les clichés, d'inventer et d'imaginer que tout est possible.

Atelier récit de soi:

Proposition d'accompagnement pour toutes personnes ayant un projet autour de l'autobiographie, l'autofiction. Il s'agit de se nourrir de qui on est pour écrire, se servir de ce qui existe pour inventer et fabriquer le texte.

En petit groupe, je vous fais des propositions d'écriture pour ouvrir la mémoire, pour trouver des entrées. Ensuite, toujours en groupe vous travaillez sur vos projets personnels. (récit de vie, témoignages, nouvelles, récit de voyages, transmission...)

En individuel, je vous propose un accompagnement par internet adapté à votre rythme.

Livre d'or

- Quand j'arrive à l'atelier, je suis souvent stressée par ma journée et je repars toujours apaisée.
- C'est magique ! je n'avais jamais envisagé mon histoire sous cet angle, ça change tout, je suis celle que je suis et je m'accepte comme je suis.
- On a tous les mêmes émotions mais on les exprime différemment, ou on ne sait pas les exprimer, j'ai compris que ma tristesse était de la colère non exprimée et qu'elle avait besoin de sortir de moi.
- Je suis sur la bonne route, je me sens plus légère et ça se répercute dans ma vie, ces deux heures passées ensemble me font du bien toute la semaine.
- Même planté au milieu du désert un arbre peut pousser !
 - Le carnet de deuil est une vraie découverte créative, émotionnelle et apaisante.
 - Je suis emportée peu à peu sur le chemin de la vie.
 - Ça remue beaucoup de choses, ça m'a remis en mouvement.
 - Ça me fait du bien, je laisse faire, je prends du plaisir à faire et à me sentir vivante sans oublier.
- De la bienveillance, du lâcher-prise, beaucoup d'amour !
- Une redécouverte de notre créativité, de ce que l'on est capable de faire. un beau moment ensemble.
- Merci pour cet instant créatif, de lâcher prise et d'insouciance.
- Un instant de créativité, de simplicité et de plaisir, une parenthèse énergisante.
- Un moment de lâcher prise, d'introspection et de créativité.
- Il était une fois, la pluie, la création, l'instant présent, une parenthèse, merci !
 - Le carnet m'a apporté un socle et un accompagnement. C'est un chemin où poussent des graines qui rejaillissent chaque jour.
 - Les pages remplies sont d'un grand secours, une bulle où tout devient possible, une porte que l'on ouvre vers soi et vers les autres. A moi maintenant de poursuivre ma route.
 - Des outils qui m'ont permis d'avancer, de me libérer, de m'apporter du bonheur, chaque séance était attendue avec impatience et joie.



En résumé

En individuel ou en petits groupes, à l'atelier ou dans votre structure, pour s'échapper du quotidien ou aller un peu plus loin, les chemins créatifs vous accompagneront à toutes les saisons.

Reprendre confiance en soi,
Avancer sereinement en identifiant et en exprimant ses émotions,
Apprendre à mettre à distance le critique intérieur,
Faire du lien, se faire du bien,
Créer, inventer, se découvrir.
S'autoriser à être acteur de sa vie !





Contact :

Marie Carré
Art thérapeute (RNCP)
Yaksa Productions



06.75.25.43.74
atelier@yaksa.fr

5 rue Saint Thomas d'Aquin
31400 Toulouse
(métro Saint-Agne)

www.yaksa.fr