

D'autres médiums sont fréquemment utilisés en art thérapeutique

- Modelage par l'argile
- Peinture
- Collage
- Découpage
- Dessin
- Jeu de sable
- Ecriture
- ...

L'important est de choisir un médium qui VOUS plait, et de laisser place à la création !



Ressources

Association des art-thérapeutes du
Québec:
<https://aatq.org>

Ateliers thématiques des Services à la
Vie Etudiante (UQÀM) pour mieux vivre
l'anxiété:

[https://vie-etudiante.uqam.ca/conseils-
soutien/nouvelles-ressources/33-
conseils-et-soutien/nouvelles/917-
groupe-de-soutien-pour-mieux-vivre-l-
anxiete.html](https://vie-etudiante.uqam.ca/conseils-soutien/nouvelles-ressources/33-conseils-et-soutien/nouvelles/917-groupe-de-soutien-pour-mieux-vivre-l-anxiete.html)

Centre d'écoute et de référence Halte
Ami:

<https://ecoute.uqam.ca>

Mandalas libres de droit:
<https://mondaymandala.com>

Remerciements

AGEPSY-CS

Catherine Emmanuelle Drapeau, candidate
art thérapeute, psychologie Ph.D.

France Landry, psychologue

Gabrielle Yale-Soulière, M. Sc., ps. ed.

Isabelle Hallé, psychologue

L'ART THÉRAPEUTIQUE EN CONTEXTE D'ANXIÉTÉ

Commandité par l'Association
générale des étudiant.e.s en
psychologie aux cycles supérieurs à
l'UQÀM (AGEPSY-CS)

L'anxiété

C'est quoi?

L'anxiété est une émotion naturelle qui peut être ressentie par toutes au quotidien.

Elle se traduit par un sentiment de peur ou d'inquiétude qui permet d'anticiper ou d'éviter un danger potentiel en mobilisant le corps pour lui permettre de répondre rapidement face à la menace.

Cependant, des niveaux trop élevés d'anxiété peuvent être problématiques voir nocifs pour une personne.

L'anxiété face aux évaluations

En contexte d'évaluations ou en situation où on peut se sentir jugé.e, l'anxiété fait référence à la peur de l'échec ou la menace pour l'ego.

Elle peut engendrer une diminution de l'attention, des performances scolaires et du sentiment d'auto-efficacité.

Hahn, H., Krupp, P., Kirschstein, T., Bähler, G., & Müller-Höber, B. (2017). Test anxiety in medical school is unrelated to academic performance but correlates with an affective/behavioral imbalance. *Psych. Res.*, 312(2), e0171203.
Wagner, J. B., & Craighead, W. E. (2010). The Corsini encyclopedia of psychology (Vol. 4). John Wiley & Sons.
Correia, S. M., Correia, C. S., Hinkel, F., Adolphs, K. W., & Kirschner, G. E. (2018). Medical students' perception of test anxiety triggered by different assessment modalities. *Medical Teacher*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/01446998.2018.1445578>
Pravara, R., & Stephens, E. J. (2015). Test anxiety and academic achievement. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed. pp. 264-269). <https://doi.org/10.1016/B978-0-10-07030-8.22004-1>
Dordick, F. G., Hakeem, H., Akhouri, M., Daghghi, M., Zainali, Z., Daghghi, M. S., & Bakram, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3774-3778.

L'art thérapeutique

Définition

L'art thérapeutique est une activité qui utilise différents médiums artistiques permettant de diminuer le sentiment d'anxiété.

Ses effets

Plus précisément, l'art thérapeutique induit un état de "flow" pendant lequel le corps et l'esprit sont entièrement focalisés sur le moment présent. Cela favorise une diminution du cortisol et par le fait même une baisse de l'anxiété.

L'art thérapeutique permet également de développer un environnement sécurisant dans lequel déposer ses émotions et facilite l'accès aux pensées plus inconscientes.



Abbing A, Pomstein A, van Hooren S, de Senneville L, Smeets H, Baars E (2018) The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomized and nonrandomized controlled trials. *PLoS ONE* 13(12): e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>

Les mandalas

Origine

Le mot «Mandala» provient du Sanskrit : «Manda» signifie cercle, et «La» signifie accomplissement.

Le mandala est originalement un médium de méditation, utilisé dans diverses religions, surtout le bouddhisme tibétain.

Utilisation en art thérapeutique

Le mandala a été utilisé pour la première fois en thérapie par Carl Jung comme moyen d'auto-compassion. Jung a révélé que le mandala a un effet calmant et curatif sur le créateur.

Le mandala fonctionne comme une représentation symbolique du fardeau émotionnel et conflictuel d'un individu, mais fournit en même temps un sens de l'ordre et de l'intégration de ce conflit.

Le mandala permet aux gens d'oublier l'agitation qu'ils vivent et aident les individus à se recentrer pour se focaliser sur le processus de dessin lui-même. Le mouvement physique concentré sur une tâche de répétition permet le calme d'esprit.

Buchter, S. L. (2004). A practical art therapy. Jessica Kingsley Publisher.
Henderson, P., Rosen, D., & Mancuso, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandala. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3). <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>
Aspinwall, C., Schneider, M. P., & Silverstein, M. (2020). Mandala Drawing for Predicting Test Anxiety in College Student. *Proceedings of the 2nd Transnational International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020): Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 476, 451-456. <https://doi.org/10.24018/ijshs.v4i2.2020.451>
Kim, H., Kim, S., Choo, X., & Kim, J. (2017). Effects of Mandala Art Therapy on Subjective Well-Being, Resilience, and Hope in Psychiatric Inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31, 492. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2017.08.008>