

Forme de l'activité

Atelier

2h

Présentiel

Discussions

Réflexions

Activités



Sublimer pour s'exprimer - Une exploration du vécu émotionnel par l'art

Il s'agit d'une activité de création libre dans un cadre sécuritaire, permettant l'expression du vécu émotionnel par l'art. Les personnes participantes choisiront une thématique émotionnelle qui leur parle sur le moment, et la mettront sur papier pour en observer la forme.

Contenu

Introduction de la personne accompagnatrice et présentation des participant.e.s

Présentation du concept de sublimation

Période de création libre

Retour et discussion de groupe (ce qui a été vécu, les réflexions, etc.)

Conclusion

Objectifs

- Créer à l'extérieur de la performance et/ou d'un objectif précis.
- Permettre l'expression brute de l'émotion au travers un médium artistique (peinture, crayon, etc.), communément appelé la sublimation.
- Exploration et retour de l'émotion par un échange de groupe.



CPPA

Centre psychologique pour artistes