



Atelier De
Nukleopatra

ATELIER DE NUKLEOPATRA

Formations • Art-thérapie • Prévention

Un accompagnement concret, humain et expérientiel
pour les professionnels, les établissements et les équipes.

Dorothee Lamotte
Professionnelle de santé
Art-thérapeute &
formatrice

LES ATELIERS

- ATELIERS DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE
 - CARNET DE DEUIL®
 - ATELIERS POUR PERSONNE ALZHEIMER
 - ATELIERS CRÉATIFS POUR PERSONNES ÂGÉES EN EHPAD
- PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS
- ATELIERS AUTOUR DU DEUIL DE L'AIDANT
 - ATELIERS MÉMOIRE ET IDENTITÉ
 - ATELIERS ÉMOTIONS ET EXPRESSION
 - ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS / LIEN SOCIAL
- CONSTRUISONS UN ATELIER SUR MESURE

LES ATELIERS

Ma démarche : l'art-thérapie comme médiation

L'objectif n'est pas de produire une œuvre artistique.

La création constitue ici une médiation : elle permet d'explorer, d'exprimer et de mettre en forme une expérience parfois difficile à dire directement.

Elle devient un support de relation, de stimulation et d'expression, permettant à la personne d'être reconnue pour ce qu'elle peut encore faire et ressentir.

Comment se déroule un atelier ?

À travers une succession de propositions créatives, chaque participant construit progressivement son propre production.

Ce temps de composition devient un espace personnel d'expression, de mémoire et de transformation, que chacun peut continuer à enrichir au fil du temps.

Aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Collage

Écriture

Dessin

Modelage

LandArt

Jeux de rôle

Peinture

MODALITÉS PRATIQUES

- Format : atelier individuel ou collectif
- Durée : à définir selon le projet
- Groupe : petit groupe privilégié
- Lieu : établissement, association, structure ou cabinet
- Matériel : fourni ou défini avec la structure

ADAPTATIONS POSSIBLES

- à l'âge des participants
- au type de perte
- aux capacités cognitives et physiques
- au niveau d'autonomie
- au contexte institutionnel



ATELIERS DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE

Une porte d'entrée pour les établissements et structures
Expérimenter avant de construire un projet plus large.

L'atelier permet de comprendre concrètement la différence entre activité créative, animation et médiation art-thérapeutique.

1 Pourquoi cet atelier ?

Il peut être difficile pour une structure d'intégrer immédiatement une nouvelle approche. L'atelier découverte permet aux équipes et aux participants d'expérimenter concrètement la médiation artistique et d'en comprendre les possibilités.

2 Pour qui ?

- EHPAD
- établissements sanitaires et médico-sociaux
- associations
- structures d'accompagnement
- équipes professionnelles
- groupes d'usagers ou de bénéficiaires

3 Objectifs

- découvrir l'art-thérapie
- expérimenter différentes médiations
- observer les réactions des participants
- identifier les besoins
- envisager un projet adapté

4 Les bénéfices pour les participants

- découverte
- plaisir
- expression
- expérience nouvelle
- possibilité de poursuivre dans un cadre plus régulier

Adaptations possibles

L'atelier peut être conçu spécifiquement pour les résidents, les aidants, les professionnels ou un groupe mixte.

5 Les bénéfices pour la structure

- tester une nouvelle approche
- observer sa pertinence pour le public
- identifier les besoins
- préparer un projet ou un cycle

Une première expérience pour découvrir ce que la création peut apporter à votre public.

Modalités pratiques

Format : séance découverte
Durée : adaptable
Public : selon le projet
Lieu : établissement ou structure d'accueil

CARNET DE DEUIL®

Accompagner les personnes confrontées à une perte

Une approche créative pour déposer ce qui est vécu, donner une forme à l'absence et avancer à son propre rythme.

1 Pourquoi cet atelier ?

Le deuil ne se résume pas à des mots. Certaines émotions sont difficiles à verbaliser, parfois trop intenses, parfois encore confuses. Le **Carnet de Deuil** offre un espace contenant permettant d'explorer son vécu autrement, à travers l'écriture, les images, les couleurs et différentes propositions créatives.

3 Objectifs

- reconnaître et accueillir **ce qui est vécu**
- mettre des **mots** ou des **images** sur son expérience
- permettre l'expression des **émotions**
- préserver les **souvenirs et les liens**
- identifier et mobiliser ses **ressources**
- cheminer progressivement vers une **nouvelle étape de vie**.
- **Se projeter** vers ce qui peut encore être vécu
- Maintenir ou restaurer une **image positive de soi**
- **Rompre l'isolement** et recréer du **lien social**

Un espace pour continuer à vivre avec l'absence, sans avoir à effacer le lien.

2 Pour qui ?

Un atelier pour les personnes en deuil

- décès d'un proche
- perte d'un animal
- séparation ou rupture
- perte d'un rôle, d'une fonction ou d'un projet
- changement majeur dans la vie
- perte d'autonomie ou transformation du quotidien

4 Les bénéfices pour les participants

- se sentir écouté et reconnu
- sortir de l'isolement
- mieux identifier ses émotions
- retrouver des ressources personnelles
- conserver une trace de ce qui compte
- avancer sans avoir à « oublier »

5 Les bénéfices pour la structure

- proposer une réponse complémentaire aux accompagnements existants
- favoriser l'expression et le lien social
- offrir un espace différent de la parole thérapeutique classique
- contribuer à une démarche globale d'accompagnement

ATELIER "ALZHEIMER"

Stimuler, valoriser et maintenir le lien

Des expériences créatives adaptées pour favoriser l'expression, la stimulation et le plaisir d'être ensemble.

1 Pourquoi cet atelier ?

Lorsque les capacités cognitives évoluent, il reste de nombreuses possibilités d'expression. La médiation artistique permet de solliciter autrement les capacités préservées et de favoriser une expérience positive, sans placer la personne en situation d'échec.

2 Pour qui ?

Un atelier pour les personnes souffrant de maladie neurodégénérative

- Personnes vivant avec une maladie d'Alzheimer ou une maladie neurocognitive, notamment aux stades léger à modéré.

3 Objectifs

- stimuler les capacités préservées
- favoriser l'expression personnelle
- valoriser les compétences restantes
- mobiliser les souvenirs et les sensations
- favoriser les interactions
- maintenir une expérience de plaisir et de réussite

Adaptations possibles

- troubles cognitifs
- troubles moteurs
- troubles visuel
- fatigabilité
- niveau d'autonomie
- capacités attentionnelles

**Stimuler
autrement, pour
continuer à faire,
ressentir et être
en lien.**

4 Les bénéfices pour les participants

- stimulation cognitive douce
- valorisation
- plaisir de créer
- maintien de l'autonomie dans l'activité
- expression non verbale
- interactions avec les autres

5 Les bénéfices pour la structure

- enrichir les activités proposées
- proposer une activité véritablement adaptée
- favoriser une approche centrée sur les capacités préservées
- soutenir le travail des équipes

ATELIERS CRÉATIFS POUR PERSONNES ÂGÉES EN EHPAD

Expression, plaisir et lien social

Créer pour le plaisir, retrouver le goût de faire et partager une expérience avec les autres.

La priorité n'est pas la performance artistique mais l'expérience vécue pendant la création.

1 Pourquoi cet atelier ?

L'entrée en institution peut entraîner une perte de repères, d'habitudes, de rôles et parfois d'identité. L'activité créative permet de retrouver un espace où chacun peut choisir, expérimenter, créer et être valorisé.

2 Pour qui ?

Résidents d'EHPAD, quel que soit leur niveau d'autonomie, avec adaptation des propositions

3 Objectifs

- favoriser le plaisir
- maintenir l'expression personnelle
- soutenir l'estime de soi
- favoriser le lien social
- stimuler les capacités sensorielles et cognitives
- créer des expériences positives

Adaptations possibles

L'atelier peut être conçu pour des groupes hétérogènes ou spécifiques : résidents autonomes, personnes présentant des troubles cognitifs, personnes très fatigables ou à mobilité réduite.

Créer, partager, ressentir : des moments qui redonnent une place à chacun.

4 Les bénéfices pour les participants

- plaisir
- stimulation
- expression
- valorisation
- échanges
- sentiment d'accomplissement

5 Les bénéfices pour la structure

- diversifier les animations
- favoriser la participation des résidents
- créer des temps collectifs de qualité
- contribuer au projet d'accompagnement personnalisé

Modalités pratiques

Format : collectif ou individuel
Durée : séance ponctuelle ou cycle
Lieu : EHPAD
Matériel : fourni et adapté

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES AIDANTS

Prendre soin de ceux qui accompagnent

Parce qu'aider durablement suppose aussi de pouvoir prendre soin de soi.

Les participants alternent temps d'échange, exercices de réflexion et médiations créatives permettant de prendre du recul sur leur situation.

1 Pourquoi cet atelier ?

Être aidant implique souvent une accumulation de responsabilités, d'inquiétudes et de renoncements. L'épuisement peut s'installer progressivement sans que l'aidant identifie les signaux d'alerte.

2 Pour qui ?

- aidants familiaux
- proches accompagnant une personne âgée
- proches de personnes malades ou dépendantes
- aidants confrontés à une situation d'accompagnement prolongée

3 Objectifs

- repérer les signes de fatigue et d'épuisement
- identifier ses limites
- reconnaître ses besoins
- retrouver des ressources
- prévenir l'isolement
- favoriser une relation d'aide plus soutenable

Adaptations possibles

Selon les besoins : prévention, soutien après une période difficile, accompagnement lors d'une aggravation de la situation ou préparation à une transition.

4 Les bénéfices pour les participants

- meilleure connaissance de leurs ressources
- prise de recul
- expression des émotions
- diminution du sentiment d'isolement
- identification des besoins
- pistes concrètes pour préserver leur équilibre

5 Les bénéfices pour la structure

- soutenir les aidants
- prévenir les situations d'épuisement
- renforcer l'accompagnement des proches
- proposer une action de prévention concrète

Prendre soin de l'aidant, c'est aussi prendre soin de la relation d'aide.

Modalités pratiques

Format : collectif
Durée : séance ponctuelle ou cycle de plusieurs ateliers
Public : aidants familiaux
Matériel : fourni

ATELIERS AUTOUR DU DEUIL DE L'AIDANT

Accompagner les pertes liées au rôle d'aidant

Quand aider transforme une vie : reconnaître les pertes visibles et invisibles.

La médiation artistique offre un espace pour représenter les transformations et les pertes qui ne trouvent pas toujours leur place dans les échanges habituels et surtout comment retrouver sa place après ce deuil

1 Pourquoi cet atelier ?

Le deuil de l'aidant peut commencer **bien avant même le décès de la personne accompagnée.**

Perte de la relation telle qu'elle existait, perte de projets, perte de liberté, changement de rôle, transformation de l'image de l'autre : ces pertes méritent elles aussi d'être reconnues.

2 Pour qui ?

- aidants familiaux
- proches accompagnant une personne âgée
- proches de personnes malades ou dépendantes
- aidants confrontés à une situation d'accompagnement prolongée

3 Objectifs

- identifier les différentes pertes vécues
- mettre en mots ou en images les transformations
- reconnaître les émotions associées
- préserver ce qui fait lien
- retrouver progressivement des repères

4 Les bénéfices pour les participants

- reconnaissance de leur vécu
- expression des émotions
- mise à distance
- valorisation du chemin parcouru
- identification des ressources

Adaptations possibles

Selon le contexte : maladie évolutive, entrée en institution, perte d'autonomie, fin de vie, décès ou changement de rôle.

5 Les bénéfices pour la structure

- mieux accompagner les proches
- prévenir les situations de rupture
- reconnaître la dimension émotionnelle du rôle d'aidant
- proposer un accompagnement complémentaire

Accompagner un proche, c'est parfois aussi faire le deuil de la vie que l'on avait imaginée.

Modalités pratiques

Format : collectif ou individuel
Durée : ponctuelle ou cycle
Public : aidants familiaux et professionnels

ATELIERS ÉMOTIONS ET EXPRESSION

**Mettre en forme ce qui ne peut pas toujours se dire
Une autre manière d'exprimer ce que l'on ressent.**

La création permet de mettre en forme une expérience, sans obligation de raconter ou d'expliquer.

1 Pourquoi cet atelier ?

Certaines émotions sont difficiles à identifier ou à exprimer.
La création offre un autre langage : couleurs, formes, matières, images et symboles permettent de donner une forme à l'expérience intérieure.

2 Pour qui ?

Personnes âgées, adultes, aidants, professionnels ou personnes rencontrant des difficultés à verbaliser leur vécu émotionnel.

3 Objectifs

- identifier les émotions
- favoriser leur expression
- développer la conscience de soi
- favoriser l'apaisement
- faciliter les échanges

4 Les bénéfices pour les participants

- expression
- prise de recul
- meilleure identification émotionnelle
- valorisation
- partage avec le groupe

Adaptations possibles

Selon l'âge, les capacités, les objectifs du groupe et le contexte institutionnel.

5 Les bénéfices pour la structure

- favoriser le bien-être
- améliorer les possibilités d'expression
- prévenir certaines situations de retrait ou d'isolement
- proposer un espace complémentaire

Quand les mots manquent, la création peut devenir un autre langage.

Modalités pratiques

Format : individuel ou collectif
Durée : séance ponctuelle ou cycle
Matériel : adapté au public

CONSTRUISONS UN ATELIER SUR MESURE

Votre public, vos enjeux, votre réalité de terrain.

Parce qu'un atelier pertinent commence par une compréhension précise des besoins de la structure et des personnes accompagnées.

*Je ne propose pas une activité « catalogue » à appliquer uniformément.
Je pars de votre problématique pour construire une médiation artistique adaptée.
La création devient alors un moyen au service d'un objectif d'accompagnement.*

Pourquoi cet atelier ?

Chaque public est différent.
Âge, capacités, histoire, problématiques rencontrées, objectifs institutionnels, contraintes matérielles et disponibilité des équipes doivent être pris en compte.

L'objectif est donc de **construire une proposition réellement adaptée à votre contexte.**

Objectifs

Selon votre projet, l'intervention peut viser :

- stimulation cognitive
- prévention de l'épuisement
- accompagnement du deuil
- expression émotionnelle
- maintien du lien social
- valorisation de l'identité
- soutien des aidants
- prévention des risques psychosociaux
- cohésion d'équipe
- sensibilisation à l'art-thérapie

Adaptations possibles

- Le projet peut être ajusté en fonction :
 - du nombre de participants
 - des capacités cognitives
 - des capacités motrices
 - de la fatigabilité
 - des objectifs de l'établissement
 - du budget disponible
 - des contraintes organisationnelles

**Vous avez une problématique, un public ou un projet ?
Construisons ensemble la médiation la plus adaptée.**

Comment se déroule la construction du projet

1

ÉCHANGER

Comprendre votre public, vos enjeux et vos attentes.

2

IDENTIFIER

Définir les objectifs prioritaires.

3

CONCEVOIR

Choisir les médiations, la durée, le format et les supports.

4

EXPÉRIMENTER

Mettre en place une première séance ou un atelier pilote.

5

EVALUER ET AJUSTER

Observer les effets et faire évoluer le projet si nécessaire.

Les bénéfices pour la structure :

- réponse personnalisée
- cohérence avec le projet d'établissement
- adaptation aux contraintes
- possibilité de construire un cycle
- accompagnement dans la durée

Modalités pratiques

Format : séance ponctuelle, atelier pilote ou cycle
Durée : sur mesure
Public : à définir
Lieu : au sein de votre structure
Matériel : intégré selon le projet