

ATELIER DE NUKLEOPATRA

Formations • Art-thérapie • Prévention

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

Dorothée Lamotte
Professionnelle de santé
Art-thérapeute &
formatrice

Par téléphone : 06 20 08 31 17

Par mail : contact@atelierdenukleopatra.fr

En message privé : *pour plus d'infos !*

Directement sur le site internet :

WWW.atelierdenukleopatra.fr

Une expertise née du terrain

J'accompagne les établissements, les équipes et les professionnels autour de trois enjeux qui se croisent souvent : prendre soin de ceux qui prennent soin, traverser les pertes et les changements, et remettre de la créativité et du sens dans les pratiques.

ATELIERS RESSOURCES



Prendre soin de ceux
qui prennent soin



FORMATIONS ET SENSIBILISATIONS



Traverser les pertes
et les
changements



ACCOMPAGNEMENTS SUR MESURE



Remettre de la
créativité et du sens
dans les pratiques



Mon parcours de 30 ans dans le secteur hospitalier, comme soignante puis cadre de santé, a nourri une approche résolument opérationnelle. Les contenus ne restent pas au niveau des concepts : ils sont reliés aux réalités du terrain, aux situations vécues et aux besoins des équipes.

Aujourd'hui, je mets cette expérience au service de formations professionnelles et d'interventions d'art-thérapie, avec une conviction : pour qu'un apprentissage transforme réellement les pratiques, il doit pouvoir être compris, expérimenté, mis en mots et réutilisé.



MA SIGNATURE :

comprendre → expérimenter → ressentir → mettre en mots → repartir avec des outils.

L'ART-THÉRAPIE COMME MÉDIATION



ATELIER DE
NUKLEOPATRA

ART-THÉRAPIE • FORMATION • ACCOMPAGNEMENT
PRÉVENTION DES ÉPUISEMENTS PROFESSIONNELS

Bien plus qu'une activité créative :
un outil thérapeutique au service du soin, de la prévention
et du mieux-être.

L'art-thérapie est une pratique professionnelle, reconnue,
qui utilise le processus de création comme médiation
pour favoriser l'expression, la compréhension de soi,
la transformation et la reconstruction intérieure.



QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

L'art-thérapie mobilise le processus créatif (dessin, peinture, collage, écriture, modelage, musique, mouvement...) pour :

- ✓ exprimer ce qui est difficile à mettre en mots
- ✓ donner une forme à ses émotions
- ✓ prendre du recul et mieux se comprendre
- ✓ retrouver des ressources et du pouvoir d'agir
- ✓ favoriser le lien, la communication et la cohésion

Ce n'est pas le résultat esthétique qui compte,
mais ce que le processus de création permet
de découvrir, de transformer et d'intégrer.

CE QUE L'ART-THÉRAPIE N'EST PAS.

- ✗ Ce n'est pas un atelier manuel ou de bricolage.
- ✗ Ce n'est pas un cours d'art ou d'expression artistique.
- ✗ Ce n'est pas une activité d'animation.
- ✗ Ce n'est pas une thérapie médicale ou psychiatrique.
- ✗ Ce n'est pas réservé aux personnes « douées » ou créatives.

C'est une approche professionnelle encadrée,
qui repose sur des compétences spécifiques
en art-thérapie et en accompagnement humain.

POURQUOI UTILISER L'ART COMME MÉDIATION ?



ACCÉDER À L'INVISIBLE

Le processus créatif
permet de toucher ce
qui ne peut pas toujours
se dire avec des mots.



SÉCURISER L'EXPRESSION

La médiation artistique
offre un cadre contenant
qui facilite l'expression
en douceur.



DÉPASSER LES RÉSISTANCES

Créer permet de contourner
les blocages, de libérer
les émotions et de favoriser
l'introspection.



ACTIVER LES RESSOURCES

Le processus créatif soutient
l'estime de soi, la capacité
à se projeter et à redevenir
acteur de sa vie.



FAVORISER LE LIEN

Dans les groupes,
la création devient un
vecteur de partage,
de compréhension
et de cohésion.



RÉDUIRE LE STRESS ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT

En mobilisant le corps,
les émotions et l'imaginaire,
on régule le stress et
on renforce la résilience.

DES APPLICATIONS CONCRÈTES DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES



EN EHPAD

- Maintenir le lien et l'estime de soi
- Stimuler les capacités préservées
- Favoriser l'expression et la mémoire
- Rompre l'isolement
- Apporter bien-être et sérénité



AUPRÈS DES ÉQUIPES SOIGNANTES

- Évacuer la charge émotionnelle
- Prendre du recul sur les situations vécues
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Renforcer les ressources personnelles et collectives



EN ENTREPRISE

- Gérer le stress et les tensions
- Mieux communiquer
- Traverser les changements
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Développer créativité et innovation



MA POSTURE PROFESSIONNELLE

- ✓ J'offre un cadre sécurisant, bienveillant et non jugeant.
- ✓ J'accompagne le processus, pas la performance.
- ✓ Je propose des médiations adaptées aux objectifs, au public et au contexte.
- ✓ Je respecte le rythme de chacun et la singularité de chaque personne.
- ✓ Je m'appuie sur une éthique professionnelle, la confidentialité et le respect.

“ Créer, c'est se rencontrer.
Se rencontrer, c'est se transformer.
Se transformer, c'est retrouver
sa place, son énergie
et sa capacité d'agir. ”



Ma conviction

L'art-thérapie n'est pas un luxe ni un supplément d'âme.
C'est un levier puissant de santé globale, de prévention
et de qualité de vie pour les personnes accompagnées
et pour les équipes qui prennent soin des autres.



UNE APPROCHE
HUMAINE ET ADAPTÉE



DES OUTILS
CONCRETS



UNE PÉDAGOGIE
EXPÉRIENTIELLE



DES RÉSULTATS
DURABLES



UN ENGAGEMENT
À VOS CÔTÉS

Des interventions pensées pour les réalités de terrain

- EHPAD et résidences pour personnes âgées
- Établissements et services de santé
- Professionnels de santé et médico-sociaux
- Directions, cadres et responsables d'équipe
- Professionnels de l'accompagnement
- Entreprises et équipes confrontées aux changements, aux tensions, à la perte de sens ou aux situations humaines difficiles



Chaque intervention peut être construite à partir d'une problématique précise :

- prévention de l'épuisement, deuils répétés,
- accompagnement des aidants, communication,
- créativité,
- cohésion,
- qualité de vie
- et des conditions de travail (QVCT)
- ou prévention des risques psychosociaux (RPS).



Une offre lisible en trois univers



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Développer des compétences, prévenir l'épuisement et mieux accompagner les situations de perte.

1



ART-THÉRAPIE EN EHPAD

Des ateliers adaptés aux résidents et aux équipes, utilisant les médiations artistiques comme supports d'expression, de stimulation et de relation.

2



FORMATIONS & INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

Prévenir l'usure professionnelle, soutenir les collectifs et travailler les changements ou événements qui fragilisent les équipes.

3



Une même philosophie : partir du réel, proposer une expérience et transformer cette expérience en ressources.

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Des formations pour les professionnels qui souhaitent mieux comprendre les phénomènes **d'épuisement**, de **deuil** et de **perte**, et disposer de **repères** et d'**outils immédiatement mobilisables**.

Formats possibles



Journée

Demi-Journée

Cycle de
plusieurs séances

Interventions construites sur
mesures

En présentiel fortement conseillé.

La pédagogie privilégie les situations concrètes, les échanges, les exercices expérientiels, les médiations créatives simples et les temps de débriefing.

Prévenir l'impact des deuils répétés chez les soignants

Accompagner des personnes en fin de vie, annoncer ou vivre des décès, perdre des résidents ou des patients, changer de service, voir partir des collègues : les professionnels de santé sont régulièrement confrontés à des pertes qui peuvent s'accumuler.

OBJECTIFS

- Identifier les **différents types de deuils** professionnels.
- Comprendre leurs effets sur les **émotions**, le **corps**, les **relations** et les **pratiques**.
- Repérer les signes d'**accumulation** et d'**épuisement**.
- Comprendre les **mécanismes de protection** et leurs **limites**.
- Expérimenter des **outils de prévention** et de régulation.
- Construire des pistes d'**action individuelles et collectives**.

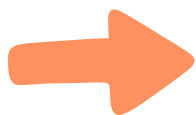
Une formation pour ne plus considérer chaque perte comme un événement isolé, mais comme une expérience qui peut laisser des traces.



Prévention de l'épuisement professionnel

Une approche préventive centrée sur les signaux faibles, les mécanismes d'épuisement et les ressources disponibles avant que la situation ne se dégrade.

AXES DE TRAVAIL



- Comprendre les **mécanismes** de l'épuisement.
- Identifier les **signaux d'alerte**.
- Distinguer **fatigue, stress, surcharge et épuisement**.
- Travailler les **ressources individuelles et collectives**.
- Retrouver des **marges de manœuvre**.
- Faire de la prévention un **sujet d'équipe** et non uniquement une **responsabilité individuelle**.

Déclinable en formation ponctuelle ou en parcours d'accompagnement.

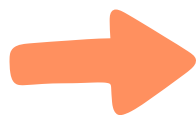
Exemple de parcours : 12 semaines, avec un rendez-vous hebdomadaire.



Recueil des directives anticipées : accompagner la parole

Une formation pour les équipes qui souhaitent être plus à l'aise avec un sujet souvent délicat : permettre à la personne d'exprimer ses volontés, entendre ce qui compte pour elle et inscrire cette parole dans une démarche d'accompagnement.

AXES DE TRAVAIL



- Créer un **dialogue commun** entre les différents intervenants dans la prise en charge de la préparation au décès du résident autour des directives anticipées.
- Faciliter l'**expression des ressentis** et des **représentations liées à la fin de vie** à travers l'art.
- Développer une **posture d'écoute** et d'accompagnement dans le recueil des volontés des résidents.
- Favoriser la **cohésion d'équipe** et la **compréhension des enjeux** pour chaque métier.
- Offrir des **outils symboliques** pour accompagner sans heurter.

La formation peut intégrer des mises en situation, des outils d'animation et un support ludique autour des directives anticipées.

Faire des directives anticipées un véritable temps de dialogue, et pas seulement un document à remplir.



Sensibilisation à l'art thérapie et aux médiations artistiques

Une formation pour les soignants qui a pour but de mieux accompagner les personnes atteintes de maladies neurodégénératives, par des ateliers courts, réalistes, adaptés et faciles à mettre en place.

AXES DE TRAVAIL

ADAPTER

- Apprendre à ajuster une proposition en fonction des capacités, de l'état du jour et des besoins de la personne.

EXPÉRIMENTER

- Tester eux-mêmes des médiations simples : couleur, image, collage, écriture, musique, mouvement, matières, objets...

OBSERVER

- Porter attention à ce qui se manifeste pendant l'activité : émotions, communication, engagement, plaisir, souvenirs, interactions.

RÉINVESTIR

- Repartir avec des idées d'**ateliers courts, facilement reproductibles dans le quotidien de l'établissement.**

Des outils simples pour le quotidien.

Une autre façon de regarder les capacités encore présentes.

Mise en action dès la fin de la formation avec le **kit de démarrage fourni**.



Sensibilisation à l'art thérapie et aux médiations artistiques

Pour les résidents

- Des propositions adaptées à leurs capacités
- Davantage de possibilités d'expression
- Des expériences valorisantes et sources de plaisir
- Une stimulation sensorielle et émotionnelle
- Des occasions de maintenir le lien et la communication

Pour les soignants

- Une nouvelle manière d'entrer en relation
- Des outils simples à utiliser au quotidien
- Un autre regard sur les capacités préservées
- Des temps d'accompagnement plus individualisés
- Une possibilité de sortir ponctuellement de la relation uniquement centrée sur le soin

Pour l'établissement

- Développer les approches non médicamenteuses
- Enrichir les pratiques d'accompagnement
- Favoriser une approche centrée sur la personne
- Donner aux équipes des outils facilement transférables
- Nourrir le projet personnalisé et la qualité de vie des résidents

**Il ne s'agit pas de faire faire de l'art à une personne.
Il s'agit de lui proposer un autre chemin pour être en relation, s'exprimer et
continuer à prendre sa place.**

Des thématiques complémentaires

Selon les besoins de votre établissement, je peux également construire des interventions autour de :

- ✿ l'accompagnement du deuil et des pertes
- ✿ l'écoute et la relation d'aide
- ✿ les médiations artistiques dans l'accompagnement
- ✿ l'accompagnement des aidants professionnels et familiaux
- ✿ la fatigue compassionnelle et les situations émotionnellement éprouvantes
- ✿ la perte de sens et les transformations professionnelles
- ✿ la créativité comme ressource dans les pratiques d'accompagnement

Certaines thématiques peuvent être regroupées dans un parcours cohérent plutôt que proposées comme des modules isolés.



ART-THÉRAPIE EN EHPAD et maisons SENIORS

L'art-thérapie ne demande pas de savoir « faire de l'art ». Elle utilise une activité artistique adaptée comme médiation pour favoriser l'expression, la relation, la mobilisation des capacités et l'expérience positive.

Les ateliers sont pensés pour être accessibles, sécurisants et adaptables aux capacités, aux envies et à l'histoire de chaque groupe.

Publics possibles :

Résidents autonomes



Personnes présentant des troubles cognitifs légers à modérés.



groupes mixtes



Une palette d'ateliers adaptables

- Médiations autour des 5 sens
- Création et expression émotionnelle
- Collage, couleur, image et symbolisation
- Écriture et récit de vie
- Mémoire, souvenirs et objets signifiants
- Activités créatives adaptées aux personnes présentant des troubles cognitifs
- Ateliers autour des saisons, des événements et de l'identité
- Création collective et lien social

Je dispose également d'une banque d'exercices de médiation créative destinée notamment aux personnes présentant une maladie d'Alzheimer à un stade léger ou modéré, afin de varier les propositions et de les ajuster au groupe.

Ce que l'intervention peut apporter

Pour les résidents

- Stimuler l'expression et la communication
- Soutenir l'estime de soi et le sentiment de compétence
- Favoriser la relation et le plaisir partagé
- Mobiliser les sens et les capacités encore disponibles
- Offrir un espace différent du soin quotidien.

Pour l'établissement

- Proposer une activité porteuse de sens
- Diversifier les médiations
- Valoriser le projet personnalisé
- Soutenir la dynamique collective
- Créer des occasions d'observer autrement les résidents



**L'objectif n'est pas
la performance artistique :
c'est l'expérience vécue par la personne.**

FORMATIONS & INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

Les entreprises vivent elles aussi des pertes : réorganisation, départ d'un collègue, fusion, changement de direction, maladie, décès, restructuration, perte de repères ou de sens.

Ces événements peuvent fragiliser les personnes et le collectif. Je propose des interventions qui permettent de mettre des mots sur ce qui se passe, de prévenir l'épuisement et de recréer des ressources collectives.

Les formats sont construits avec l'entreprise : sensibilisation, atelier, formation, parcours ou intervention ponctuelle.

Des interventions au service de la QVCT

Exemples de thématiques :

- Prévenir l'épuisement professionnel.
- Identifier les signaux d'alerte avant le burn-out.
- Comprendre les effets des pertes et des changements sur une équipe.
- Accompagner les deuils en entreprise.
- Comprendre le rôle de l'aidant en entreprise.
- Prévenir les risques liés à la surcharge émotionnelle.
- Retrouver des ressources individuelles et collectives.
- Utiliser la créativité comme levier de cohésion et de prévention.
- Faire vivre une démarche de QVCT de manière expérientielle.

**Une intervention peut être construite
à partir
d'une situation réelle vécue
par votre équipe.**



FORMATIONS & INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

Une intervention en 4 temps

1

ÉCOUTER

Comprendre votre contexte,
vos contraintes et votre objectif

2

CONSTRUIRE

Adapter le contenu au public,
au terrain et au format

3

EXPÉRIMENTER

Faire vivre les concepts par des situations,
exercices et médiations

4

TRANSFÉRER

Débriefier, formaliser les apprentissages
et repartir avec des pistes concrètes

Chaque prestation peut être ajustée :
durée, taille du groupe, niveau de connaissances, contraintes matérielles,
objectifs institutionnels et problématiques rencontrées.



Des formats souples

- Sensibilisation courte : donner des repères et ouvrir le sujet.
- Demi-journée : comprendre et expérimenter.
- Journée : approfondir et construire des outils.
- Cycle : inscrire la prévention ou l'accompagnement dans la durée.
- Atelier ponctuel : répondre à un besoin ciblé.
- Parcours sur mesure : articuler formation, expérimentation et suivi.

Interventions conseillées en présentiel.

Une double compétence : terrain + art-thérapie



- **35 ans d'expérience** dans le secteur hospitalier.
- Une **connaissance concrète** des réalités des équipes soignantes et des établissements.
- Une **expertise** en art-thérapie et médiations créatives.
- Une pédagogie **active et expérientielle**.
- Des contenus conçus pour être **transposables** dans la pratique.
- Une **attention** portée à la personne comme au collectif.

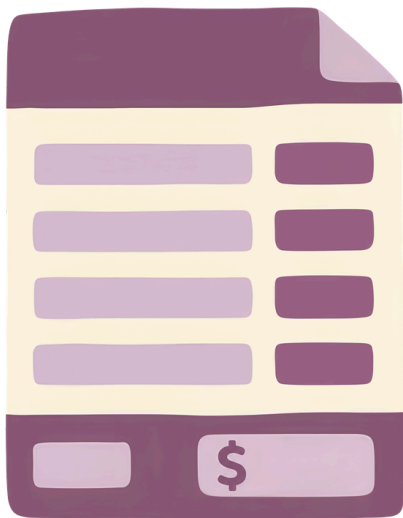
Je ne propose pas seulement des contenus : je crée des expériences d'apprentissage et d'accompagnement qui peuvent laisser une trace utile.

De votre besoin à l'intervention

- 1 — Un premier échange pour préciser votre besoin.
- 2 — Une proposition adaptée à votre public, votre objectif et votre format.
- 3 — La préparation des contenus et des supports.
- 4 — L'intervention.
- 5 — Un temps de bilan et, si pertinent, des pistes pour la suite.

Pour les établissements et entreprises, une prestation peut être pensée comme une action isolée ou comme la première étape d'un programme plus large de prévention et de qualité de vie au travail.

Informations fournies dans ma proposition



- Intitulé de l'intervention
- Public concerné
- Objectifs
- Durée et format
- Nombre de participants
- Modalités pédagogiques
- Besoins matériels éventuels
- Modalités d'évaluation
- Tarif / devis sur demande
- Conditions d'intervention et d'annulation

Les modalités administratives et de financement sont précisées dans le devis ou la convention selon la nature de la prestation.



Par téléphone : 06 20 08 31 17

Par mail : contact@atelierdenukleopatra.fr

En message privé : pour plus d'infos !

Directement sur le site internet :

WWW.atelierdenukleopatra.fr

