

# L'EXPRESSION CRÉATIVE ET ARTISTIQUE N'EST NI UN SIMPLE LOISIR FAMILIAL NI UNE MATIÈRE NÉGLIGEABLE À L'ÉCOLE mais un besoin humain fondamental à tout âge



La pratique artistique et l'éducation créative ne doivent pas être considérées comme seulement des loisirs en famille ou des matières négligeables à l'école. Ce type d'expression joue sur deux niveaux :

- à un niveau **personnel**, elle permet de réellement sentir qui nous sommes, d'être en pleine maîtrise de notre corps, de relâcher des tensions, d'exprimer des émotions, d'être dans un état de flow;
- à un niveau **collectif**, les rituels artistiques créent un sentiment d'appartenance, donnent de la force au collectif et créent du lien fort.



## Des rites collectifs pour faire face à leurs sentiments les plus puissants et les plus terrifiants

Les adultes et les enfants se sont toujours **exprimé** à travers différentes **formes de créativité** : peindre sur les parois des grottes, danser autour du feu, raconter et écouter des contes et des fables, sculpter l'argile, regarder et/ou jouer des pièces de théâtre...

## L'expression créative et artistique participe à notre bonne santé mentale

Toutes les cultures humaines (au cours de l'Histoire et sur les différentes parties du globe) ont conçu des **rituels dansés, contés, chantés** parce que ces rituels sont des moyens d'exprimer ce qui a besoin d'être partagé collectivement. S'en priver détériore la santé mentale individuelle et collective.



## La pure joie de créer

Ce qui compte est le **processus** de création et, dans le cadre familial ou scolaire, nous devons garder en tête la **pure joie de l'acte créatif**, la pure joie du faire ensemble (danser ensemble, chanter ensemble, dessiner ensemble...)

Cela suppose une relation teintée de respect et de bienveillance pour que l'enfant se sente autorisé à créer sans peur de jugement.



## Des bénéfices personnels et collectifs

Passer par l'expression artistique donne un **sens personnel à des événements qui en manquent**.

Les activités **rythmiques en groupe** ont aussi un pouvoir thérapeutique (musique, danse, théâtre, jeux sensoriels...)



## Une expression créative et artistique sans enjeu de performance.

Les expériences artistiques de ce type n'ont rien à voir avec une performance et la qualité du résultat en termes de beau/pas beau ou **réussi/ pas réussi est hors sujet**. De même, l'analyse psychologique des créations n'est pas l'objectif.



## Accompagner l'expression artistique

Il s'agit d'offrir aux humains de tout âge des **opportunités d'expression** artistique ludiques (non imposées et sans enjeu sur le résultat). Cela suppose également un emploi du temps et un environnement organisés de manière à prendre en compte les **besoins créatifs des enfants, comme des adultes**.

