

L'art-thérapie pour qui ?

Séances individuelles

Enfants, adolescents, étudiants, adultes, seniors

Toute personne recherchant un soutien d'expression et un mieux-être dans une période délicate : difficultés émotionnelles et relationnelles, transition de vie, burn-out, situations d'anxiété, deuil, maladie, épuisement...

Séances collectives en institution

Selon les besoins de la structure, séance individuelle ou en petit groupe pour garantir un accompagnement et un travail thérapeutique de qualité.

EHPAD / résidence autonomie : favoriser le lien social, la stimulation cognitive et sensorielle, la motricité fine, l'estime de soi, l'autonomie.

Établissement scolaire / université : encourager l'expression des émotions, la confiance en soi, la place au sein du groupe, la créativité, la gestion du stress en période d'examen, l'orientation, les ressources.

Association / Structure médico-sociale : Soutenir l'expression dans les parcours de soins, offrir des moments de répit aux malades et aux aidants, accueillir, exprimer, traverser, transformer, se projeter.

Approche **accessible à tous**, aucune compétence artistique particulière n'est requise.
Ce qui est créé, exprimé ou ressenti en séance est **accueilli avec respect, dans une posture d'écoute, de confidentialité** et de bienveillance.

Contact & infos pratiques

Anne-Sophie Rosello

Art-thérapeute & médiatrice artistique

07 49 98 21 59

coloremoi.info@gmail.com

Renseignement et réservation en ligne :

www.coloremoi.com

Séances individuelles ou collectives

À domicile, en visio et en institution

(EHPAD - IME - MAS - Hôpital - Établissement scolaire - Associations aidants/maladie - Structure médico-sociale).

Secteur Besançon, Grand-Besançon (Doubs, Haute-Saône < 45 km)

Devis sur demande Séance ponctuelle, cycle thématique (5 à 10 séances), ateliers réguliers (hebdomadaire / bimensuel / mensuel), forfait (demi-journée ou journée).

Bilan ou fiche de suivi à définir ensemble.

Aide financière (mutuelle santé) ou subvention (médiation artistique, prévention, bien-vieillir, mieux-être, lien social, santé mentale...).

Matériel fourni pour les particuliers et/ou à définir avec la structure institutionnelle en séance collective.

SIRET : 484 373 592 00043 / RC Pro
Membre du SFAT (Syndicat Français des Arts-thérapeutes)



colorëmoi
ART-THÉRAPIE
& CRÉATIVITÉ



Art-thérapie

Une approche douce dans un parcours de soin ou de mieux-être.

L'expression créative au service d'un soutien émotionnel, relationnel et personnel.

Ne pas jeter sur la voie publique - © Colorëmoi - Anne-Sophie Rosello - 2026

Anne-Sophie Rosello - Art-thérapeute certifiée

Intervention à domicile et en institution sur Besançon et Grand-Besançon

Aucune compétence artistique particulière n'est requise

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

Un accompagnement thérapeutique qui s'appuie sur la création artistique pour favoriser la communication, là où la parole vient parfois à manquer, pour soutenir l'expression de soi, mobiliser les forces créatives et tendre vers un mieux-être personnel.



Sans objectif esthétique ni attente de résultat, l'attention se porte avant tout sur **le processus créatif**, l'accueil des émotions et des ressentis. Cette approche s'inscrit dans **un cadre confidentiel, contenant, bienveillant, respectueux du rythme, des limites et des capacités de chacun.**

Quels bénéfices ?

Un **espace adapté** pour créer, explorer, déposer, exprimer et **accueillir ce qui est présent en soi.**

Favoriser l'expression autrement que par uniquement la parole.

Accueillir et soutenir la régulation émotionnelle pour participer à un mieux-être.

Stimuler les fonctions cognitives, sensorielles et l'expression créative.

Restaurer la confiance, l'estime de soi, le sentiment d'autonomie et de décision.

Renforcer le lien social, l'inclusion, le partage et la capacité d'adaptation.

Offrir un espace de répit et de soutien pour aider à traverser les moments difficiles.

L'art-thérapie ne remplace ni traitement, ni suivi médical.



Arts plastiques, encre, craie, peinture, graphisme...



Collage, papiers, matière, image...



Écriture créative, intuitive, jeu, conte...



Modelage, argile, pâte à modeler, volume...



Land-art, Mandala, expression corporelle...



Jeu de sable, sandtray therapy, théâtralisation...

Quelle approche ?

Art-thérapeute certifiée et membre du SFAT, j'inscris ma pratique dans une approche humaniste de relation d'aide centrée sur la personne.

J'accompagne en individuel ou en groupe, à travers des dispositifs ajustés au public, à ses besoins, son rythme, ses ressources et capacités.

Les propositions s'appuient sur différents médiums artistiques, choisis selon les objectifs thérapeutiques et l'évolution observée au fil des séances.

“ Je crois au processus créatif qui invite à mettre en formes, en couleurs et en lumière, le potentiel, les ressources et la créativité que chacun porte en soi. ”



Comment se déroule un accompagnement ?

Chaque séance est un dispositif structuré autour de plusieurs étapes :

Accueil

Un moment pour accueillir et échanger sur son état du jour, établir un climat de confiance et introduire la séance.

Mise en route

Une invitation douce ou ludique à se recentrer sur soi, à entrer dans la séance et à amorcer progressivement le processus créatif.

Temps créatif

Un temps pour laisser place à sa créativité à travers le médium proposé (dessin, peinture, collage, modelage, écriture...). Un espace pour s'exprimer à sa manière, sans pression de performance ou souci de résultat et en se laissant guider par le processus créatif.

Temps d'échange*

La personne choisit ce qu'elle souhaite partager de sa création, de ses ressentis ou de son expérience, dans une écoute bienveillante, sans jugement ni interprétation.

Clôture

Un moment pour clôturer l'expérience vécue et se préparer à réintégrer son quotidien.

Durée : de 45 min à 2h (selon le public et le type d'accompagnement)

*En fonction du public, ce temps peut parfois ne pas avoir lieu sous cette forme.

En **séance individuelle**, l'accompagnement s'ajuste au vécu et au rythme de la personne. En **groupe**, la présence des autres crée un appui différent, où chacun peut s'exprimer, trouver sa place et cheminer à partir des partages et des résonances.