

# **\*SYNTHÈSE DES POSSIBLES EFFETS ASSOCIÉS À L'EXPRESSION CRÉATIVE**

## **De façon générale :**

L'expression créative, se déroulant en groupe, peut contribuer à l'augmentation du mieux-être général de la personne, tant au niveau personnel que social.

Elle peut favoriser une disposition émotionnelle & psychologique améliorée et avoir des effets positifs sur la santé physique & cognitive. Les ateliers favorisent aussi les échanges sociaux entre les participants.

Enfin, l'utilisation de différents mediums artistiques permet une expression autre que verbale aux participants.

## **De façon spécifique :**

### *1. Au niveau psychologique & émotionnel*

L'expression créative peut contribuer à l'augmentation d'un état psychologique positif, à une disposition de bien-être et de bonheur. Elle peut aussi aider à une régulation émotionnelle et un calme intérieur. La diminution du stress, de pensées et d'états « négatifs » sont aussi des effets possiblement associés à l'expression créative.

Elle permet d'ailleurs de créer un « flow », lequel s'apparente à un état méditatif, centré dans le « ici & maintenant ».

Enfin, l'expression créative peut contribuer à une meilleure estime de soi, une identité positive, un sentiment de fierté et d'accomplissement.

## *2. Au niveau physique*

L'expression créative peut permettre une amélioration du système humanitaire, avoir un impact positif dans les cas de maladie de Parkinson et, chez des personnes hospitalisées, diminuer la médication et le délai de traitement.

## *3. Au niveau cognitif*

Une amélioration de la concentration et le retard du déclin des fonctions cognitives peuvent être synonymes des bienfaits associés à l'expression créative.

## *4. Au niveau social*

L'expression créative se déroulant en groupe encourage les participants dans ce processus, tout comme cette expérience est favorisée par le groupe. Elle est donc souvent associée à l'augmentation des contacts sociaux et des échanges positifs, tout comme un effet positif de groupe en général.

## *5. Au niveau de l'expression*

Puisque les arts visuels et les mots écrits notamment sont utilisés, l'expression prend forme de façon autre que verbale, ce qui permet d'enrichir les moyens possibles de communication.

**\*Revue de la littérature et synthèse réalisés par Édith Cambrini (2018)**