



ARTOPRAXIA

L'art comme pratique de déconnexion numérique



Le Piège de la Consommation Numérique

Les écrans nous enferment dans une posture de spectateur.
La solution n'est pas seulement de fuir l'écran, mais de retrouver nos mains.



*Artopraxia cherche à
transformer un **temps de**
privation en temps d'action.*

La Logique de Substitution

Beaucoup d'approches mesurent, limitent ou interdisent. Artopraxia ne cherche pas à créer du vide autour du numérique. Elle remplit ce vide par une pratique concrète.



Temps
d'écran

—



Défilement
passif

+



Action
manuelle

=

La
Déconnexion
Active

Un Nouveau Réflexe Quotidien

La question n'est plus « Comment passer moins de temps devant un écran ? »
mais « Que pourrais-je faire à la place ? »

L'approche classique

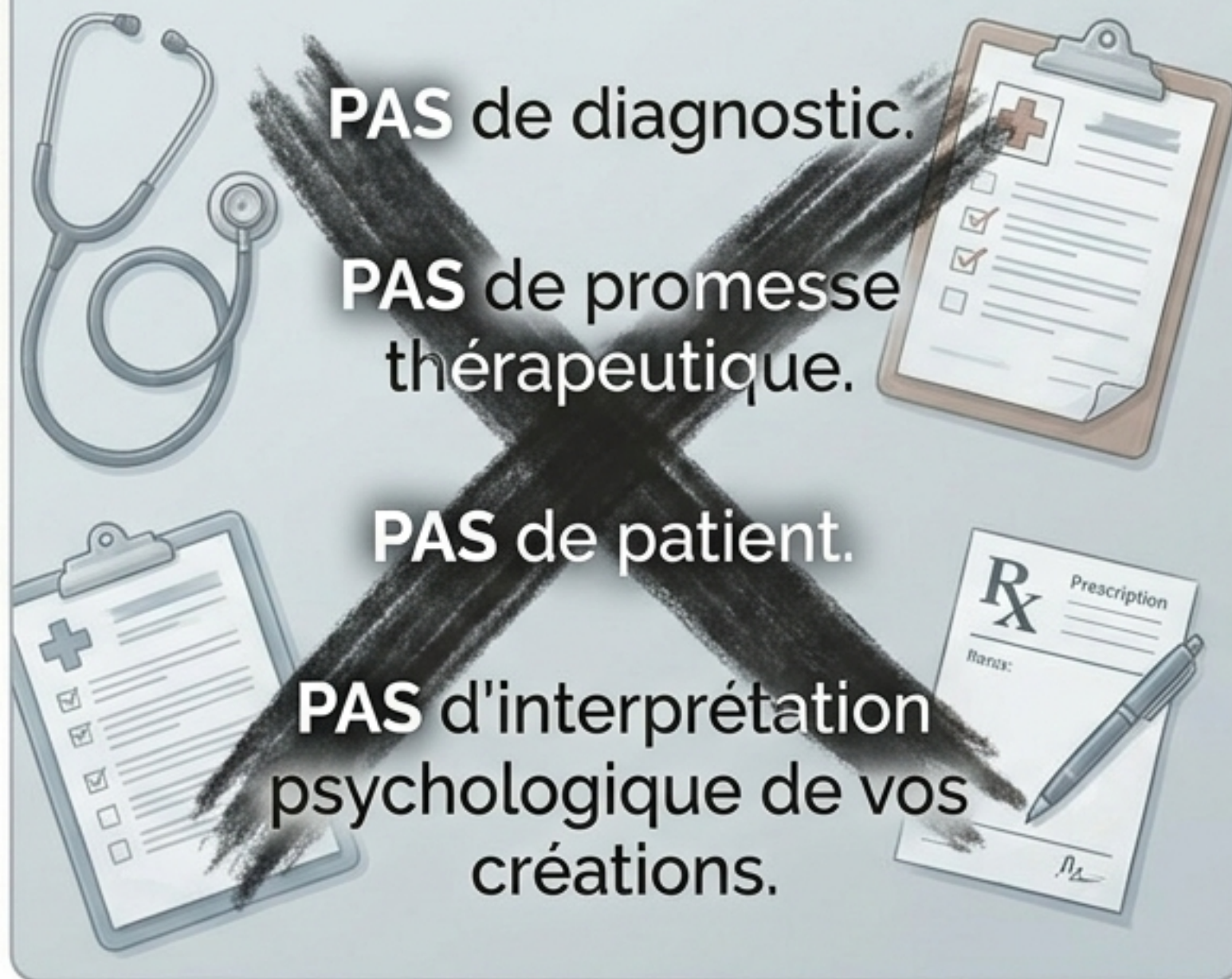


Le réflexe Artopraxia



Ce N'est Pas une Thérapie

Espace Clinique - Ce que ce n'est PAS



Espace Quotidien - Ce que c'est



La Matrice des Territoires

	Détox Numérique	Art-Thérapie / Musicothérapie	Artopraxia
Objectif	Abstinence technologique	Prise en charge d'une pathologie/souffrance	Déconnexion active par le faire
Statut	Utilisateur sevré	Patient	Pratiquant / Créateur
Cadre	Rupture temporaire	Cadre clinique et professionnel de santé	Espace quotidien, sans rendez-vous

Le Processus, Pas la Performance

« Je ne sais pas dessiner » n'est plus une excuse.

Le Mythe de la Performance Parfaite



La Réalité du Processus Créatif



Un cercle imparfait pendant cinq minutes remplit sa fonction.

L'oeuvre peut simplement être un brouillon.

La réalisation finale est secondaire ; l'action est primordiale.

Un Périmètre Sans Limite

Beaux-Arts

Peindre, Dessiner, Sculpter

Musique & Écriture

Jouer du piano, Tenir un journal

La question est simple :
« **Qu'avez-vous fait pendant
que vous ne regardiez pas
votre écran ?** »

Loisirs Créatifs

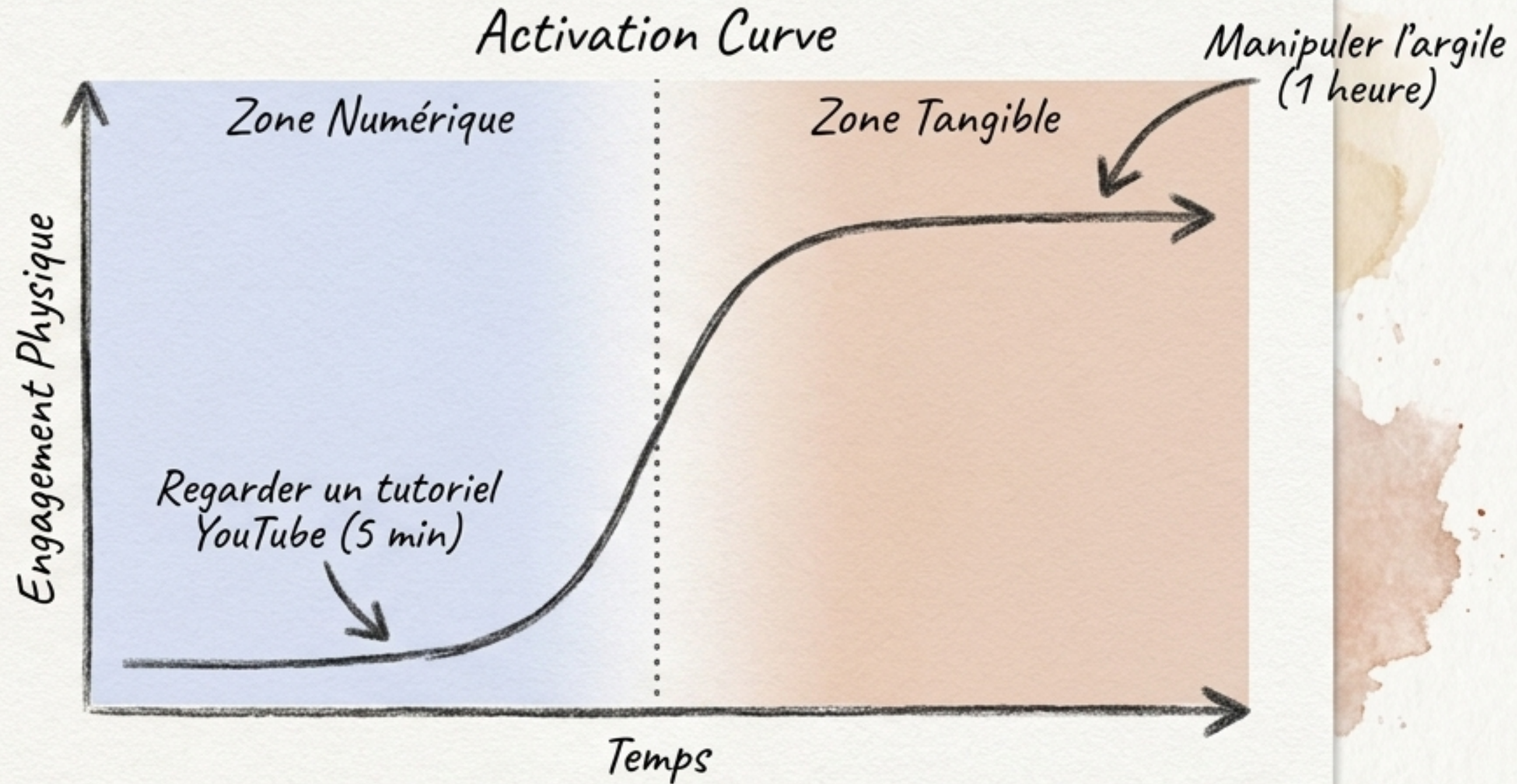
Papier mâché, Collage,
Pâte à modeler

Le Bricolage

Mesurer, scier, poncer un morceau
de bois, réparer un meuble.

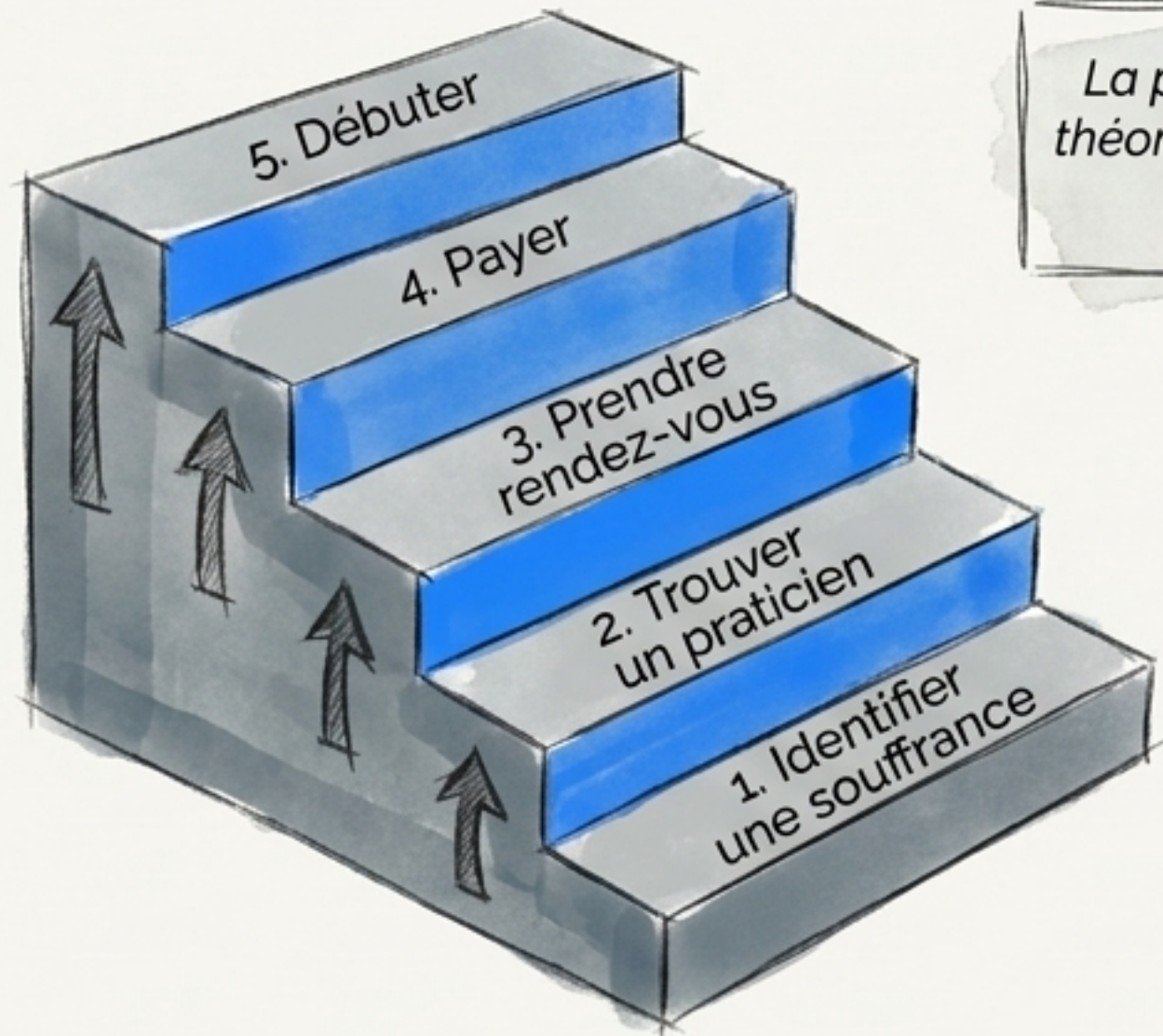
Le Numérique Comme Tremplin

Artopraxia ne diabolise pas la technologie. L'écran peut être le point de départ.
Il ne doit simplement pas être le point d'arrivée.



Une Barrière d'Entrée Inexistante

Démarche Thérapeutique

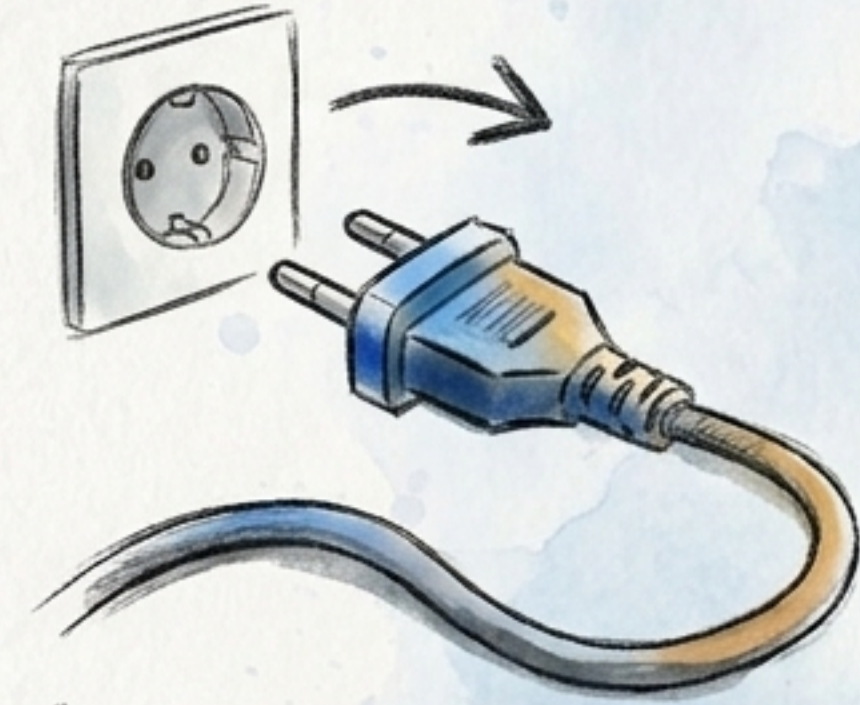


La pratique précède la théorie. Aucun diagnostic n'est demandé.

Démarche Artopraxia



La Philosophie Artopraxia



Déconnexion

Vous n'avez pas besoin
d'être malade pour avoir
besoin de poser votre
téléphone.



Pratique

Vous n'avez pas besoin
d'être un artiste pour
créer.



Matière

Moins de numérique ne
signifie pas moins d'activité.
C'est l'espace pour
recommencer à faire.

Passez à l'Action.



**Posez l'écran et
faites quelque chose.**

Dessinez. Peignez. Jouez. Bricolez. Puis, si cela vous plaît, recommencez demain.