

- Expression de soi
- Accès à l'inconscient
- Enseignement direct
- Enseignement indirect

**Facilite  
la communication**

- Catharsis
- Abréaction
- Émotions positives
- Contre-conditionnement des peurs
- Induction de stress
- Gestion de stress

**Promeut le  
bien-être  
émotionnel**

- Résolution créative de problèmes
- Résilience
- Développement moral
- Développement psychologique accéléré
- Autorégulation
- Estime de soi

**Accroît  
les ressources  
internes**

**Améliore  
les relations  
personnelles**

- Relation thérapeutique
- Attachement
- Compétence sociale
- Empathie