

Art-thérapie à médiation plastique et visuelle

Parfois il est impossible de mettre des mots sur des maux.
Alors laissons nos mains s'exprimer au travers de la créativité
pour nous permettre une meilleure compréhension
de nos fonctionnements, de nos schémas internes et de qui nous sommes.
Un cheminement rempli de surprises, de découvertes, qui permet de se re-crée,
vivre un meilleur équilibre et découvrir l'Art d'être Soi...

La créativité peut être vue d'une manière ludique ou comme un outil dans les soins. Elle nous permet de nous confronter à nous-même, de voir éclore des solutions et d'aller de l'avant.

« Tout se trouve à l'intérieur de nous, de manière consciente ou inconsciente »

L'art-thérapie utilise la création artistique pour observer, d'une manière détournée, nos problématiques conscientes et inconscientes. Elle nous permet une transformation positive de nous-même.

En art-thérapie, l'utilisation d'un langage non-verbal, un langage universel est mis en avant. C'est par l'intermédiaire de l'acte créatif que nous expérimentons le lâcher prise ; vivons le moment présent et coupons court aux pensées parasites.

Créer, c'est aussi rêver et s'ouvrir aux possibles. Voir les événements vécus sous un autre angle pour apprivoiser une autre vision et rediriger nos pensées et actions vers une amélioration de notre condition physique, psychique et émotionnelle.

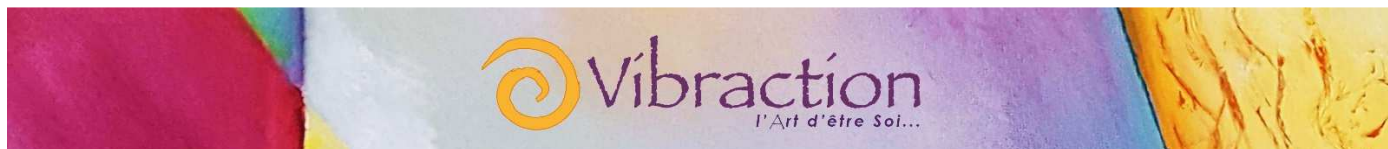
La prise de conscience est favorisée par la symbolisation, la métaphore, la mise en images, en formes et couleurs. Grâce au contact avec la matière, nous explorons, découvrons et développons nos sensations, nos perceptions, nos compréhensions, ceci au fur et à mesure de nos créations.

Les « œuvres » ainsi créées sont un miroir, une représentation de nous-même et de la situation présentée. Dans chaque création, nous trouvons également des pistes de réflexion et un début de solution.

L'atelier est un espace sécurisant, un « espace potentiel » où tout peut se créer, se recréer et se transformer : « Un endroit où les mains ont la parole ».

« Être créatif c'est bon pour la santé »

En résumé, créer c'est aussi vivre une attitude intérieure d'ouverture à la vie et aux autres, trouver des solutions, retrouver votre dynamisme et l'envie d'être.



Art-thérapie à médiation plastique et visuelle

Techniques utilisées

Collage, peinture, argile, land-art, photographie, photolangage, crayons, pastels secs et gras, néocolors, feutres, encaustique (peinture fer à repasser), ...

Exemples d'application :

Relation à Soi-même :	renforcer son estime, (re)prendre confiance, (re)trouver un mieux-être, renouer avec son enfant intérieur (son âme), augmenter ses pensées positives, s'accepter pleinement, prendre conscience de son potentiel et de son être, ...
Relation aux autres :	trouver sa place, oser dire, rétablir la communication, rétablir des relations harmonieuses, ...
Les problèmes existentiels :	lâcher-prise, donner un sens à sa vie, dépasser ses souffrances, prendre conscience de ce qui est et de ce qui peut être modifié, revenir à l'essentiel, gérer et sortir de situation de crise, générer des changements, ...
Ressources :	trouver des solutions, développer son intuition, trouver un équilibre, (re)connaître ses qualités et ses besoins, (re)trouver et explorer sa créativité, (re)trouver du plaisir, partager de la joie de vivre, rayonner de tout son être, ...

Pour qui ? :

L'art-thérapie s'adresse à toute personne (enfant, adolescent, adulte) en situation de mal-être ou curieuses de nouvelles expériences. Ne nécessite aucun prérequis.

Consultations :

- à l'Atelier Vibration sur rendez-vous

Important :

- Séances remboursées par certaines assurances complémentaires reconnues ASCA, RME et VISANA. *Pensez à vérifier avec votre caisse pour avoir la certitude que la prestation va être prise en charge. Cela varie en fonction des contrats.*
N° RCC 1822360
- Afin d'éviter une facturation, merci de m'avertir de tout changement ou annulation de séance au plus tard 48 heures à l'avance.