

L'art- thérapie comme processus de transformation de soi

L'art- thérapie s'adresse à toute personne désireuse de cheminer symboliquement vers un aller mieux et un être davantage.

Je vous propose une approche thérapeutique qui va articuler les arts plastiques tels le collage, la couleur, la création d'images, les mandalas, les traces, les empreintes... et un travail sur les ressentis, les émotions...

Il s'agira de faire un trajet symbolique sur la trace à jamais oubliée, mais jamais perdue, c'est-à-dire la représentation de choses refoulées.

Nul besoin d'être artiste ou de maîtriser le dessin, la démarche s'origine dans l'éveil de la créativité, de la vitalité, propre à chacun d'entre nous. L'idée sera plutôt du côté de la découverte de son propre regard et de son geste, de saisir ce qui va émerger et de laisser les nœuds de tension se défaire et faire de la place à l'écoute de soi, nouveau territoire à explorer et à enrichir.

Marie SIGISMEAU