

L'art thérapie c'est quoi ?

L'art thérapie, c'est la verbalisation de ses émotions et ressentis grâce à un support qui est la création, ceci dans le but d'avancer sur le chemin de son bien-être.

La création permet de ne pas se laisser emporter par sa pensée, de mettre en lumière ses émotions et de les ressentir de manière plus spontanée.

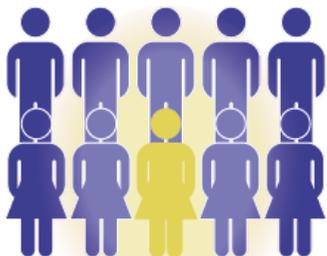
L'Art utilisé peut être le dessin, la danse, la voix, le conte, etc.

Pour qui suivre une thérapie ?

Nous suivons une thérapie pour nous-mêmes.

Nous sommes la personne avec qui nous passons l'intégralité de notre vie.

Nos proches seront le reflet de notre bien-être.



Ne pas jeter sur la voie publique



Informations pratiques

Atelier :

6 rue de la chartreuse
27920 St Pierre de Bailleul

E-mail : lestrelin.elodie@gmail.com

Téléphone : 06.98.64.70.68

Je suis là pour écouter votre vérité, votre histoire.



Réanimez votre flamme

Toute personne possède en elle la meilleure façon de se sentir bien.

Pourquoi ?

J'ai accompagné une personne, qui m'est très chère, qui est passée par un cancer du sein et j'ai eu un déclic.

Je souhaite aider les personnes ayant eu un cancer du sein à reprendre leur vie en main, à s'aimer telles qu'elles sont.

Après le parcours médical certaines personnes ne sont pas ou plus suivies pour diverses raisons. Pourtant ces personnes ont besoin de se reconstruire pour reprendre leur vie en main.

J'ai dû me reconstruire moi-même et j'ai fait appel à des professionnels. Les, j'ai compris qu'il était difficile de s'en sortir sans cette personne tierce qui montre où nous bloquons, où nos pensées tournent en rond.

Cette tierce personne permet de mettre en évidence ce qu'on ne voit pas ou plus de nous, que cela concerne nos forces ou nos faiblesses. Elle aide à déchiffrer nos ressentis.

Je désire apporter à d'autres personnes la même aide dont j'ai pu bénéficier.

Vous donner confiance en vous

Ça permet de reconstruire votre vie, d'y reprendre goût et d'établir des projets à moyens et/ou longs termes. De trouver et prendre votre place au sein de votre entourage et dans la société.

Vous accueillir comme vous êtes

On n'est pas la même personne qu'hier, ni celle de demain. Sans jugement je vous guide sur votre chemin de là où vous êtes à la destination que vous désirez pour votre bien-être.

Vous n'êtes pas le cancer du sein

Vous avez été malade mais cela ne vous définit pas. Ça ne vous définissait pas déjà pendant le traitement et encore moins en rémission.

Vous montrer vos forces

Vos forces et atouts vont vous permettre de surmonter les obstacles et épreuves que la vie met sur votre route.

Vous aider à vous aimer comme vous êtes

Pour aimer les autres, il faut commencer par s'aimer soi. Je vous accompagne sur le chemin de votre plus belle rencontre : "Vous".

Vous recherchez à vous reconstruire avec le cancer du sein, reconstruire votre féminité.

Plus rien ne va dans votre vie et vous recherchez une sauveuse.

Vous vous sentez perdue et vous avez des difficultés à avancer.

Je vous propose deux pairs-aidances en art thérapie :

Rencontre avec soi et sa féminité

et

Réanimer votre flamme

"Colorons notre vie d'adulte avec nos yeux d'enfant"

Mes aspirations