

L'art-thérapie s'adresse à toute personne rencontrant des difficultés dans son quotidien. Cela peut être d'ordre scolaire, familiale, sociale, professionnelle. Une problématique passagère ou quelque chose de plus ancrée en vous.

Mon travail consiste à stimuler vos capacités créatrices. Car ce sont ces mêmes capacités que nous sollicitons lorsque nous sommes confrontés à des difficultés. Et c'est aussi grâce à celles-ci que nous parvenons à trouver nos propres solutions, nos propres compromis.

Les séances d'art-thérapie que je propose ne sollicitent pas la parole.

Elles n'exigent aucune compétence technique ni artistique.

Une séance est comme une parenthèse poétique où je vous invite à un bricolage ludique et éphémère.

Créer, expérimenter, bricoler, se tromper, s'amuser, se raconter, et prendre un peu de distance avec ce qui vous préoccupe.

Ces temps créatifs peuvent vous permettre de vous réapproprier votre parole, votre histoire, vos émotions dans l'ici et maintenant.

Mes propositions sont adaptées aux enfants, aux adolescents, aux adultes, et aux seniors.

Les séances proposées durent en moyenne 45 minutes et uniquement à domicile.