

L'ART DE LA PSYCHÉ

Sarah MANOUVRIER



QUI SUIS-JE ?



J'ai pris la décision de concevoir **une activité professionnelle** à mon image en lien avec le **bien-être et la santé mentale**, tout en respectant mes valeurs, telles que **l'empathie, le partage, le respect et la bienveillance**.

C'est pourquoi je me suis formée en tant qu'**Art-Thérapeute et Psychopraticienne**, plus spécifiquement en **thérapie brève**.

Je propose également des **soins énergétiques** pour un **soutien émotionnel** lors de **votre descente des profondeurs de l'inconscient vers la conscience**.

L'intérêt est d'accompagner ma patientèle dans tous les domaines nécessaires vers la **guérison des blessures invisibles de la Psyché**.

QU'EST-CE QUE L'ART-THÉRAPIE ?

Dans un monde où la **santé mentale de la population est de plus en plus préoccupante**, l'Art-Thérapie est un **outil ou un support reconnu par L'OMS**, Organisation Mondiale de la Santé, qui aide les patients à **résoudre leur conflit intérieur en déposant leur propre vécu, tout en régulant leurs émotions refoulées**.

Plutôt que de se concentrer sur la création artistique en tant que telle, l'Art-Thérapie met l'accent sur le **processus de création et sur la relation entre l'individu, son œuvre et la thérapeute** par le dessin, la peinture ou l'écriture.

Dans notre société actuelle où nous sommes de plus en plus **confrontés au stress**, l'Art-Thérapie nous permet donc de **nous déconnecter et de prendre du temps pour soi** en nous **reconnectant à notre essence profonde**.

En plus d'être un **anti-stress**, le travail par l'Art aide à **améliorer votre concentration** et vous **recentrer sur l'instant présent** afin de porter **attention à vos émotions et sensations internes**.

POUR QUI ?

Tout public, aucune compétence artistique n'est requise.

- Les enfants de tout âge (séparation, décrochage scolaire, harcèlement, abus...);
- Les personnes à la santé mentale fragile (dépression, burn-out, bore-out...);
- Les personnes en situation de handicap;
- Les personnes neuroatypiques et hypersensibles;
- Les personnes âgées et isolées.



ART THÉRAPEUTE PSYCHO PRATICIENNE

THÉRAPIE BRÈVE

ENJEUX ?

- Développer une meilleure **estime, amour et confiance de soi** ;
- Traiter un **stress, anxiété ou choc post-traumatique** ;
- Traverser une période de **deuil, maux ou souffrances** ;
- Surmonter la **dépendance, maladie ou phobie** ;
- Se reconstruire après une **rupture** (amoureuse ou professionnelle) ;
- **Exprimer nos sentiments, résoudre des conflits internes et extérioriser notre parcours personnel.**

ATELIER INDIVIDUEL

Un suivi thérapeutique de **8 séances minimum** est conseillé pour **bénéficier des bienfaits** de cette méthode afin **d'améliorer le bien-être émotionnel, mental et physique.**

La durée et la fréquence des séances sont **adaptées en fonction de la nature des problèmes** abordés et **l'objectif du patient.**

Ce type d'accompagnement permet un chemin vers la **connaissance de son Moi profond** et guide les personnes en **quête de leur légende personnelle.**

Je vous propose de vous initier vers l'autonomie totale et ainsi retrouver la paix intérieure :

3 TYPES D'ACCOMPAGNEMENT

ART-THÉRAPIE :

Tu ressens du stress et/ou de l'anxiété, tu rencontres des difficultés à exprimer tes émotions et tu souhaites découvrir des outils pour t'apaiser.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :

Tu souhaites te libérer de schémas répétitifs qui t'empêchent de vivre pleinement et tu as besoin d'être suivi dans ce processus.

PSYCHOTHÉRAPIE :

Travail sur tes blessures et tes traumatismes de l'enfance dont tu as déjà conscience ou que tu es prêt à rencontrer.



Cabinet Médical de Fauvillers

278, rue du Centre · 6637 Fauvillers

(+32) (0) 456 718 351 *

✉ lartdelapsyche60@gmail.com

*Tarif sur demande

Première séance découverte par téléphone pour un échange relationnel

