

## L'art-thérapie, pourquoi ?

Le dispositif d'accompagnement mis en place par l'art-thérapeute permet à la personne de prendre contact avec son intériorité, de l'exprimer par la créativité, et de créer des liens et du sens dans un processus de changement.

Ainsi, au fil du temps, l'art-thérapie aide à :

- retrouver confiance en soi
- renouer une communication
- restaurer une image valorisante de soi
- exprimer et soulager une souffrance
- affirmer sa personnalité

Elle participe ainsi à un **mieux-être de soi.**

**Parce que créer permet de se sentir vivant.**

## Les séances :

**Plusieurs séances sont généralement nécessaires car tout changement s'inscrit dans la durée.**

Chaque cas étant différent, le nombre et la fréquence des séances sont à étudier ensemble.

Elles peuvent se faire **de façon individuelle ou par petits groupes** de 3-4 personnes.

Durée d'une séance : environ 1h

Laurence Teyssier

Lichemialle  
43620 St Pal de Mons.

Contact :

06.20.40.33.86

04.63.89.99.53

laurence.teyssier@hotmail.fr

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements ou une demande de devis.

# ART thérapie

créer  
(se) chercher  
(s') exprimer  
inventer

Laurence Teyssier

Lichemialle  
43620 St Pal de Mons.

Diplômée PROFAC  
Formation professionnelle d'art-thérapeute  
certifiée par l'Etat