



CRÉATIVITÉ ET RÉSILIENCE

Accompagnement thérapeutique intégrant des images, des mots, des sons, des couleurs... pour soutenir votre transformation intérieure et favoriser votre résilience.

Je m'appuie sur une approche alliant expression créatrice, recherche scientifique et écoute profonde, afin de restaurer le lien à soi, aux autres et au monde. Le processus thérapeutique se déroule en plusieurs étapes, dans un cadre sécurisant et respectueux

1. Accueil et écoute profonde

Un échange ouvert, où l'écoute attentive et bienveillante permet de cerner les besoins, le vécu et les attentes. Par le dialogue, des images intérieures et des mots spontanés émergent, offrant déjà un premier éclairage sur des situations parfois difficiles à nommer.

2. Mise en forme créative

Les ressentis, souvent complexes ou indicibles, sont invités à s'exprimer par des formes artistiques : couleurs, gestes, écriture libre... Cette étape, inspirée des travaux de Daria Halprin sur la force expressive du corps et de Shaun McNiff et Markus Scott Alexander sur l'Art Based Research, permet de dépasser les limites du langage verbal.

3. Observation et émergence de sens

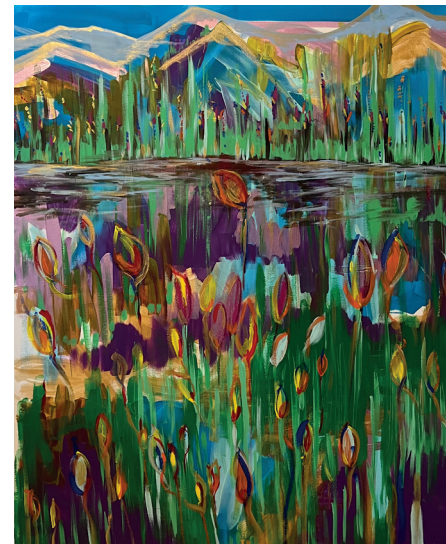
Les créations produites deviennent des supports de réflexion et de dialogue. À travers leur contemplation, des liens se révèlent, de nouvelles compréhensions surgissent, et les émotions trouvent un espace de reconnaissance et de transformation.

4. Intégration et transformation

Un travail d'intégration, par la parole et l'ancrage corporel, permet de relier l'expérience créative au quotidien. Cette phase soutient le développement de nouvelles ressources intérieures, favorise la réparation psychique et renforce la capacité de résilience.

5. Ouverture et continuité

Enfin, selon les besoins, le cheminement peut se poursuivre par des explorations créatives ou corporelles supplémentaires, afin de consolider les acquis et de maintenir un lien vivant avec sa propre créativité comme ressource durable.



Ce travail allie expression créatrice, rigueur scientifique et profonde humanité, dans le but de restaurer le lien à soi, aux autres et au monde.

Aurélie Beer

Artiste, Art-thérapeute & formatrice
Les arts expressifs
75014 Paris

www.moulinavent.art