



On ne peut guérir la partie soignée, sans soigner le tout.

*On ne doit pas soigner le corps séparé de l'âme
et pour que l'esprit et le corps retrouvent la santé,
il faut commencer par soigner l'âme.*

*Car, une erreur fondamentale
des médecins d'aujourd'hui,
est de séparer l'âme et le corps*

Platon

A toi , mon amie de toujours,
avec qui je partage cette aventure...

A propos de moi

Je suis art-thérapeute moderne et pluri-expressionnelle. Je suis également chromothérapeute, formée en neuroscience et en neuromindfulness.

Mes quatre années de formation en développement personnel et en neurosciences, m'ont amené à m'intéresser aux maux physiques, aux émotions qui provoquent ces maux, et à l'influence des couleurs sur le cerveau.

J'ai également étudié l'art-thérapie comme source d'expression et de libération émotionnelle, ainsi que l'impact de la créativité sur l'estime et la confiance en soi.

Sachez que notre état émotionnel, peut impacter nos humeurs et notre santé.

Car, toutes les émotions que vous refoulez à l'intérieur de vous, et ce, parce que vous ne pouvez ou ne voulez pas les verbaliser, peuvent se cristalliser dans différentes parties de votre corps sous forme de symptômes physiques.

Prendre soin de soi devrait être une priorité !

Avec ce carnet, j'ai souhaité transmettre de façon ludique, des outils pour libérer vos émotions. Soyez créative, collez des images, peignez, coloriez, amusez-vous à transformer les lettres

Enfin, le travail sur soi proposé dans ce carnet, ne remplace en aucun cas l'accompagnement d'un professionnel de santé selon vos besoins, pour une parfaite libération émotionnelle..

L'art-thérapie ,

est un outil d'épanouissement personnel.

Il libère les émotions refoulées et permet ainsi d'aller chercher

les solutions aux problématiques que vous ressentez

en faisant ressortir, par l'art, les maux intériorisés.

En dégageant des angoisses, colères, anxiétés

et toutes sources de frustrations,

le corps se libère alors de charges négatives et de traumatismes.

" Une discipline qui se situe au croisement

de la science et de l'art ."

" L'art étant une œuvre de l'esprit,"

il permet de vivre en embellissant un monde parfois difficile à supporter...

Il est un pont entre l'esprit et la matière.



Remerciements

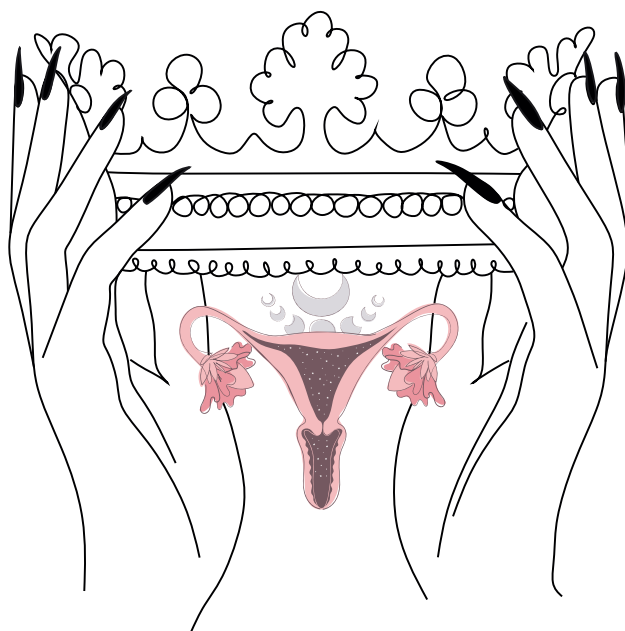
Je remercie monsieur Jacques Martel et madame Lucie Bernier d'avoir été à l'écoute de ce projet, inspiré du grand dictionnaire des malaises et des maladies.



atma.ca/produits/le-grand-dictionnaire-des-malaises-et-des-maladies

Premiers pas vers ma guérison...

Mon utérus

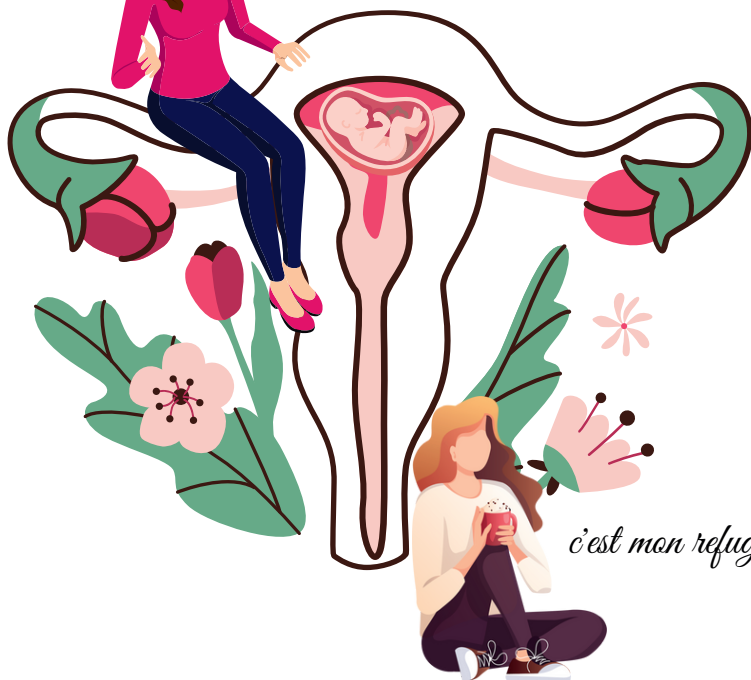


*Pour la santé de mon utérus,
je me fais examiner tous les ans...*

*Mon utérus ,
c'est le foyer de ma créativité...*

c'est ma féminité

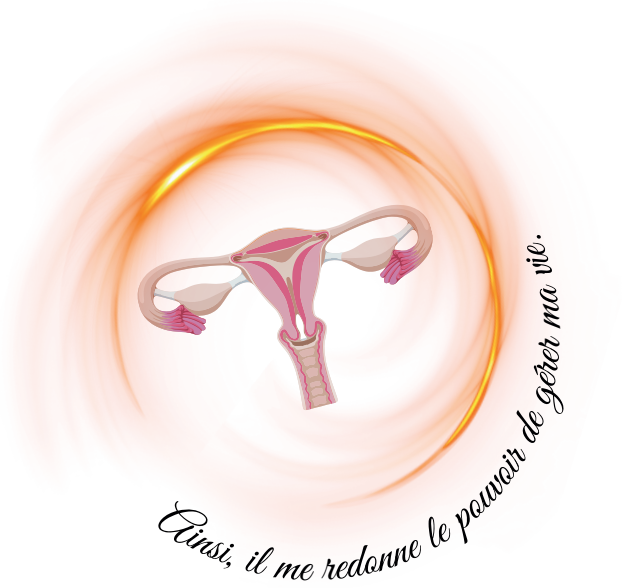
il me donne ce merveilleux pouvoir d'enfanter



c'est mon refuge

Mon utérus *a des basculements !*

Il me dit qu'il est temps que je développe ma créativité



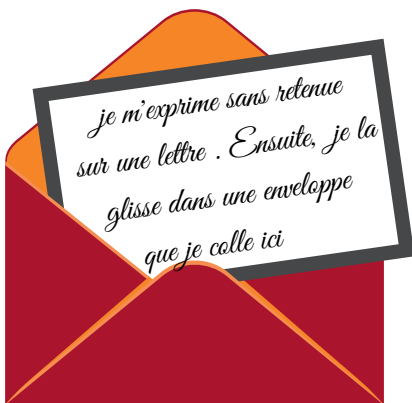
Ainsi, il me redonne le pouvoir de gérer ma vie.

Et il est Grand temps que je m'interroge !

Extrait du livre : Le grand dictionnaire des maux et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier



Comment est-ce que je me sens en tant que femme ?

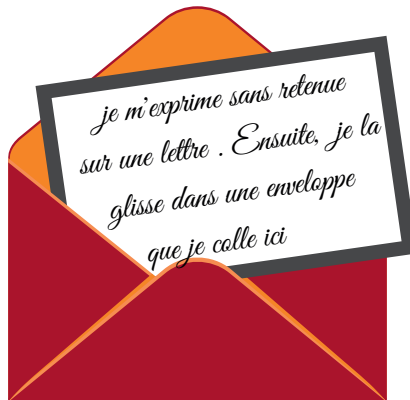


Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier



Comment est-ce que je me sens en tant qu'épouse, amante ?

Femme d'affaires ?



Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier



*Est-ce que je me sens coupable, honteuse
dans le fait d'avoir eu ou non des enfants ?
Suis-je déçue de ne pas avoir de famille?*



Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies des auteurs Jacques M. et L. Bernier

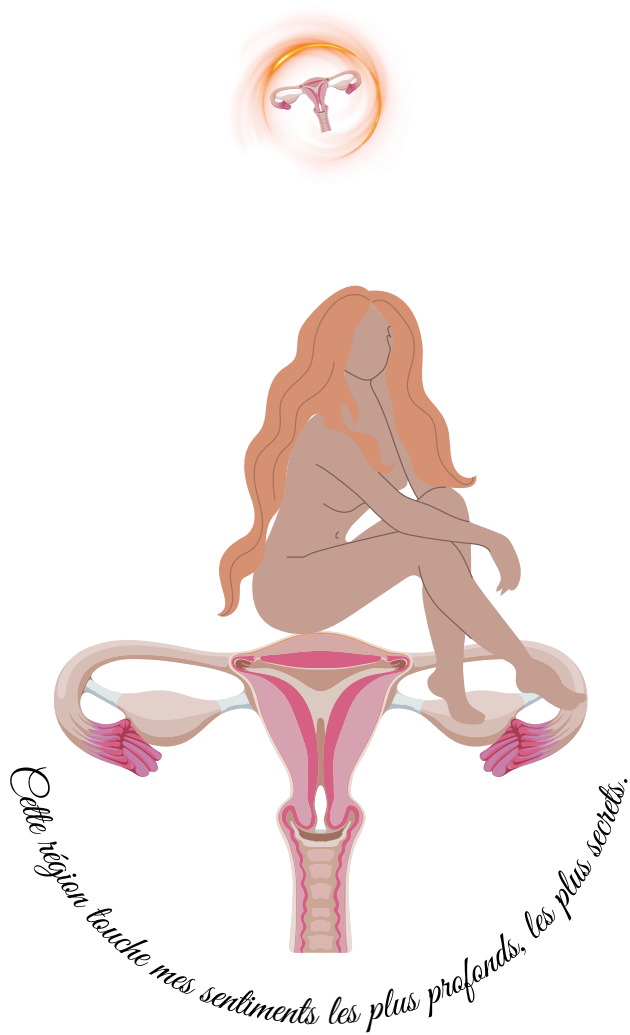


*Je ne me sens plus en phase avec mon conjoint
et cela me rend triste.*

*Quand
je le rends responsable de mon mal-être ,
cela peut entraîner une inflammation de **mon Utérus***

*Comme il est mon miroir,
ce qui me déplaît en lui, me renvoie à ce qui me déplaît en moi*

Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier



Cette région touche mes sentiments les plus profonds, les plus secrets.

La culpabilité, la honte et la solitude peuvent me grignoter à l'intérieur.

Un deuil non fait, peut en être la cause ...

Extrait du livre : Le grand dictionnaire des maux et des maladies des auteurs J. Martel et L. Bernier