



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 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 des problématiques 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.

L'art -thérapie; " Une discipline qui se situe au croisement de la science et de l'art ."

Comme " 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



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



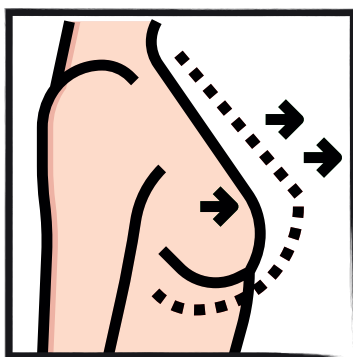
Premiers pas vers la guérison...

Mes seins

Les seins représentent la conscience de qui je suis
et ma générosité envers moi-même et les autres.

Une personne ayant de gros seins,
a souvent commencé dès son plus jeune âge à se sentir obligée
de materner les autres pour se sentir aimée.

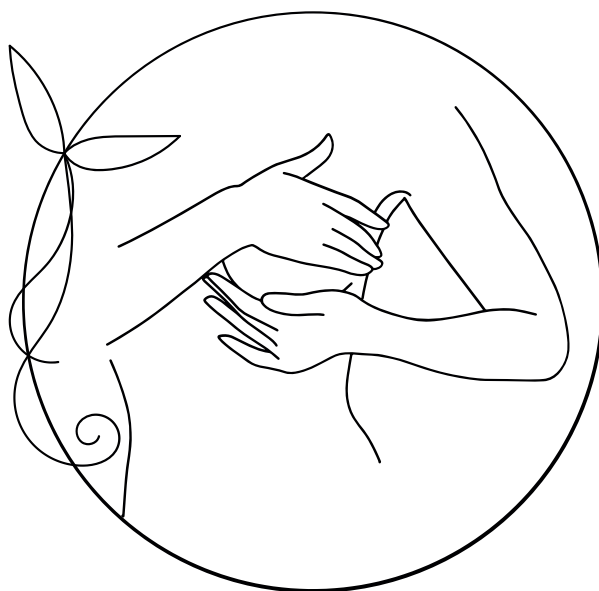
Une personne ayant de petits seins,
peut douter de ses capacités de mère
et éprouve constamment le besoin de prouver qu'elle peut l'être.



Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, des auteurs Jacques Martel et Lucie Bernier

Mon sein gauche

Représente mon côté émotionnel

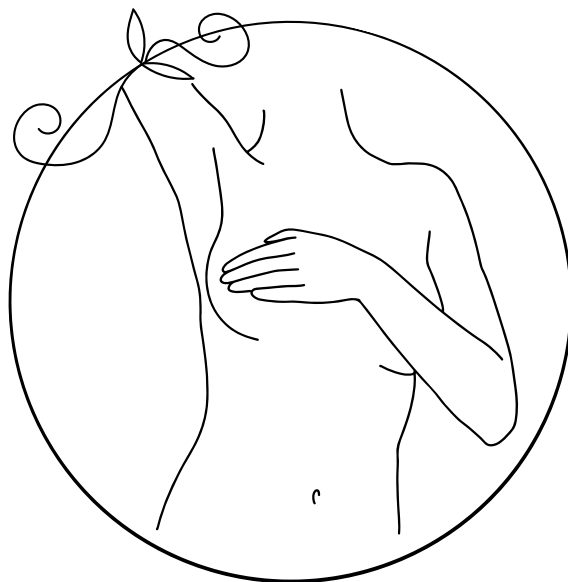


J'accepte la femme que je suis et la mère qui est en moi !

Je me *libère* de TOUTES mes *émotions refoulées* et
Je ne garde plus mes *douleurs affectives* à l'intérieur de MOI

Mon sein droit

Représente mes responsabilités



J'accepte la femme que je représente dans la société
J'assume ce *rôle* et TOUTES mes *responsabilités*

Mes seins sont petits...

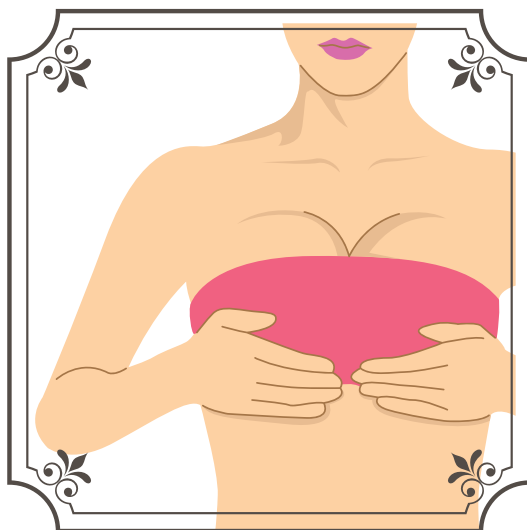
Je fais confiance en mes capacités de mère !



Mon côté yang

est probablement dominant alors, je considère qu'avoir des seins est inutile

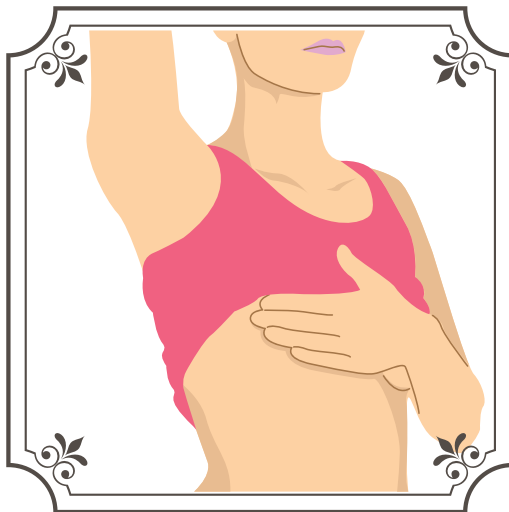
Mes seins sont gros !




Je me sens obligée de *Materner* les autres
pour me sentir *Aimée*
J'ai peur du rejet , et ma poitrine me permet d'attirer l' *Admiration*



Mes seins sont mous et tombants !



 Je vais donc apprendre
à devenir un peu plus *Ferme*
dans ma façon de parler et dans ma façon d'agir, aussi !

Une photo de moi , de mes seins

Sur la page suivante,
je colle une photo de moi torse nu .
Cette photo, je vais la décorer !
je colle des motifs, je dessine, je colorie, je peins etc.

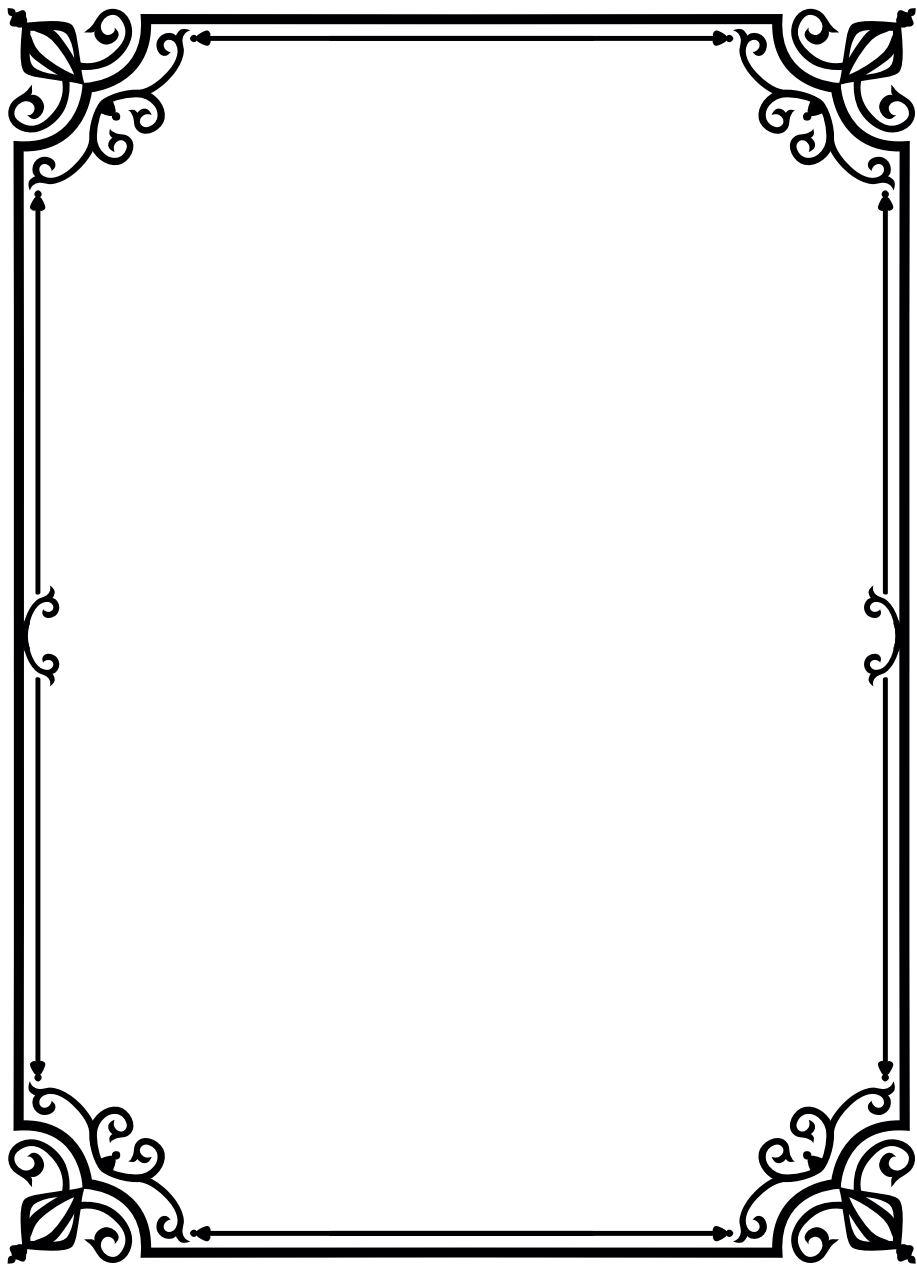
Chaque motif collé, dessiné ou peint sera accompagné d'une intention d'amour .
Je caresse mes seins (la photo) avec un pinceau en essayant de ressentir cette douceur sur ma peau

.....

J'accompagne cette créativité avec une musique qui me fera vibrer



Une photo de moi , de mes seins



Coller des motifs, dessiner, colorier, peindre etc...

Libération émotionnelle

J'écris ce message 1 fois par
jour pendant 21 jours et je le
signe



Moi, (prénom),
J'assume et j'accepte ma féminité,
cela fait partie de moi que je le veuille ou non.
Désormais,
j'accepte de recevoir autant que je donne.

Extrait du livre : Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, des auteurs Jacques Martel et Lucie Bernier