

Informations et contact



Qui suis-je ?

Je m'appelle Emeline Van Calster. Psychologue de formation et passionnée par les art-plastique j'ai réfléchi pendant longtemps à la manière de combiner ces deux approches ce qui m'a amenée vers l'art-thérapie !

Je vous propose aujourd'hui une rencontre dans un cadre calme et accueillant où chacun est le bienvenu et libre de s'exprimer.

Comment me contacter ?

📍 Centre Kiné & Terrhappy Rue de l'Ourthe 46A, 5377 Somme-Leuze

☎ 0478 02 20 25

@ info@emelinevancalster.be

🌐 www.emelinevancalster.be

Un projet ?

Vous travaillez dans une école, un home, une institution et vous êtes intéressée par un projet d'art-thérapie ? Je me déplace volontiers pour vous proposer des ateliers qui soient adaptés à chacun !

Vous avez des difficultés à vous déplacer ? Je peux venir à domicile ou on peut se rencontrer en visioconférence !

Découvrir l'art-thérapie !



C'est quoi ?

C'est avant tout **un moment que l'on prend pour soi**. Avec l'art-thérapie on utilise l'art pour s'exprimer quand on est face à une difficulté, une souffrance, un moment important dans sa vie, ... Elle permet à chacun d'apprendre à se connaître, de libérer sa créativité, de lâcher prise mais aussi de s'épanouir. On prend le temps de s'écouter, de percevoir nos ressentis, nos émotions et on retrouve confiance et estime de soi.

L'art est ici un outil qui à travers l'utilisation des couleurs, les textures, les formes, ... nous permet de voir les choses sous un autre angle, d'éclaircir ses idées, de se (re)découvrir et de se sentir bien.

Ce n'est pas....

L'art-thérapie n'est pas un simple atelier créatif ni un cours de dessin ou de peinture. Bien que cela puisse apporter autant de plaisir qu'un hobby et que l'on puisse y découvrir certaines techniques, ce ne sont les objectifs premiers.

Ce n'est pas non plus un espace totalement libre, un certain cadre est mis en place de manière à garantir le bon déroulement de la séance.

Enfin, l'art-thérapie n'a pas pour but de « guérir », c'est un accompagnement, une aide qui peut nous soulager lorsque l'on rencontre un moment plus difficile.

C'est pour qui ?

Pour tout le monde ! Petits et grands sont les bienvenus, il n'y a pas d'âge pour faire de l'art-thérapie.

Avec les **enfants** on part à l'exploration de soi de manière ludique ! On se découvre, on s'exprime, on rencontre ses émotions et on prend confiance en soi.

À **l'adolescence**, on peut faire face à certaines difficultés (sociales, émotionnelles ou scolaires) ce qui nous amène à aborder de nouvelles thématiques. On apprend à mieux se connaître, à développer nos projets ; on retrouve un moment de confiance et de liberté.

Le processus se poursuit à l'âge **adulte**. Face aux événements de la vie, parfois difficiles, on repart à la recherche de son soi intérieur, on apprend à lâcher prise et on prend soin de nous.

T'façon je suis nul(le)....

Pas besoin d'être artiste pour faire de l'art-thérapie ! L'important c'est le processus dans lequel on décide de se lancer et qui va nous permettre d'aller mieux ou d'aller encore mieux ! Ce que l'on crée est personnel et nous appartient !

« *Je n'ai pas d'idée, je ne suis pas créatif(ve)* ». Nous avons tous de la créativité en nous et ce depuis tout petit, le tout c'est de la laisser émerger !

C'est pour quoi ?

L'art-thérapie peut être intéressante simplement quand on recherche un moment de calme et de bien-être, quand on doit faire face à un stress important ou à des tensions. Mais on peut aussi venir parce que l'on a besoin de faire le point, de reprendre confiance en soi ou pour guérir certaines blessures. L'art thérapie permet de travailler autour de différentes thématiques et ce à différents niveaux.

On fait quoi ?

On se rencontre un individuel ou en groupe. On prend d'abord un moment pour discuter des raisons de votre venue et de vos objectifs. On discute des matériaux et des outils avec lesquels vous préféreriez travailler. Je peux alors vous proposer une activité plus ou moins ciblée ou libre en fonction de la situation. Je reste présente pour que l'on puisse discuter au cours de la réalisation ou on prend un moment de silence selon ce qui est le mieux pour vous à ce moment précis !

Une fois terminée, on fait le point sur ce qu'il s'est passé, ce que vous avez découvert, les difficultés ou les soulagements que vous avez rencontrés pendant la séance. C'est un moment d'échange libre où tout peut être dit et où je suis là pour vous aider à mettre des mots sur votre vécu.