

## L'Art-Thérapie Évolutive

Simplicité, mais efficacité !

En effet, cette thérapie, ou outil d'évolution personnelle et transpersonnelle nous permet de prendre contact avec une partie de nous, oubliée derrière les habitudes mises en place pour nous protéger, nous sécuriser, nous faire accepter par les autres, entrer dans le cadre, oublier les douleurs, les déceptions, les choses non comprises, non acceptées etc.

Cette impression de ne pas faire ce qu'on aimerait faire de sa vie, de ne pas être totalement soi, c'est finalement cette partie qui n'est plus en accord avec nous et qui ne demande qu'à reprendre le dialogue ! Pour passer ces habitudes ou filtres devenus si puissants, il faut retrouver ce langage universel et naturel que sont le dessin et la symbolique.

Grâce aux travaux de Marie-Odile Brethes qui a créé l'art-thérapie évolutive, nous pouvons nous servir de la symbolique des formes, des couleurs, de la position des éléments dans le dessin, des représentations archétypales et des subpersonnalités et beaucoup d'autres choses, pour commencer le dialogue avec nous-même. Recevoir les messages qui aident à mieux se connaître ne suffit pas forcément pour changer les choses ! Il faut entrer dans l'action!

C'est extrêmement important pour engager le processus de changement et d'évolution ! Le passage à l'acte suite à une prise de conscience est le plus difficile à mettre en place, notre ego trouvera toujours une excuse !?

C'est tellement plus facile par le dessin d'envoyer un «accusé de réception» pour signifier avoir compris le message, puis ensuite d'entrer dans la phase de guérison ou évolution du dessin.

Une fois connecté à vous-même, toute amélioration, guérison, transformation du dessin remontera pour améliorer, guérir, transformer cette partie de vous pleine d'amour et de créativité qui ne demande qu'à s'exprimer ...

Séances en individuel ou en groupe de 6 personnes.

# Art-thérapie Évolutive® & PNL



- Identifier ses blocages et souffrances.
- Se libérer de ses émotions et croyances limitatives.
- Vitaliser ses qualités et ressources.
- Éveiller ses potentialités.
- Faire émerger et mettre en œuvre ses projets personnels et professionnels
- Devenir créateur de sa vie.

Elle s'axe rapidement sur  
l'épanouissement de l'être.

Jacques Bréger  
Développement personnel  
&  
transpersonnel



## **L'art-thérapie évolutive®**

s'adresse à tous les publics.

Son côté ludique, son approche par le dessin au pastel sec, sa facilité de mise en œuvre, favorisent la relation avec les adultes, les adolescents, les enfants et s'avère particulièrement efficace avec les personnes ayant des difficultés avec les thérapies verbales.

J'ai suivi cette formation en 2009 au côté de Marie Odile Brethes, créatrice de la méthode en 2000. Elle s'inspira des travaux sur la psyché de Carl Gustav Jung, des principes de la Psychosynthèse de Roberto Assagioli, de la psychologie humaniste développée par Abraham Maslow.

Elle est évolutive, car elle prend en compte l'évolution de la conscience de l'être et sa dimension spirituelle.

Sa pratique consiste à faire évoluer l'œuvre jusqu'à ce qu'elle envoie à la psyché un message régénérant, élévateur et transformateur.



## **PNL**

J'utilise cet outil formidable pour aider la personne à enlever ses blocages, identifications, croyances sur elle et les autres, comportements inadaptés, addictions, phobies et toutes choses qui créent dans la vie de tous les jours des freins à son évolution !

En effet, j'ai trouvé dans la PNL une panoplie extraordinaire de techniques contribuant à un bien-être plus rapide.

Ce confort de vie retrouvé permet au patient une sérénité dans laquelle l'art-thérapie pourra développer toute sa magie, et ainsi amener plus rapidement à l'épanouissement de la personne.



## **Déroulement d'une séance.**

Le pastel sec, me permet plus de précision de lecture que le pastel gras ou la peinture. Lors de la première séance gratuite, un entretien avec le thérapeute permet au patient d'évoquer ses besoins et ses attentes.

Devant la feuille blanche, la personne, peut se sentir perdue, en panne d'imagination. Puis, passé quelques hésitations, elle recontacte les plaisirs simples de l'enfance et se laisse aller à la créativité nouvelle ou retrouvée. Ainsi, elle donne libre cours à un échange entre elle et son subconscient.

Grâce à ma formation qui intègre l'étude de la symbolique des formes, couleurs, positions, les grands principes de la Psychologie Humaniste : écoute empathique, authenticité et non-jugement, j'analyse le dessin au fur et à mesure de son évolution et fais part au dessinateur des messages qui apparaissent à travers les symboles.

Selon le ressenti de la personne, je lui proposerai de répondre au message. On peut faire évoluer un dessin en découpant, collant, brûlant, ce qui ouvre une communication entre la personne et son subconscient.

Ce faisant, on peut ressentir d'anciennes douleurs disparaître, des tensions se relâcher, un lâcher prise s'opérer, une nouvelle énergie arriver.

