

PHOTOGRAPHIE THÉRAPEUTIQUE

Apports & Bienfaits

« Je suis acteur de mon propre changement, avec l'aide de l'image qui m'est renvoyée. »

Effets ni hasardeux ni magiques, qui viennent notamment de :

- Pouvoir d'action personnel et conscientisation des schèmes
- Déconstruire son mode de fonctionnement
- Intervention de la puissance émotionnelle des images
- Rôles donnés à l'autre
- Apprentissage du contrôle de soi
- Eliminer la fatalité de la difficulté

Outils

Approche intégrative qui utilise des outils tirés de :

- Photographie
- Psychologie
- Sexocorporel
- Lois du corps

Suivi Thérapeutique

- Rencontre & Anamnèse préalables:
Désirs, Besoins, Buts
- Séances individuelles
- Suivi réguliers ou non



*Pour tous & à tout âge !
Pour soi, pour ses relations*

Pour quelles problématiques/difficultés?

- Confiance en soi & aux autres
- Estime de soi
- Lâcher-prise
- Ré-appropriation de son corps, le comprendre
- Insight / prises de conscience des mécanismes, schémas de son fonctionnement
- Nouveaux outils pour appréhender le quotidien
- Gestion du stress
- Attitude intérieure positive
- Développement personnel, harmonie et épanouissement

Je vous accueille avec douceur, jovialité et bienveillance derrière mon objectif... et le votre !

Une Thérapie douce et en plein air

La photographie permet d'aider la personne à se laisser porter, à s'ouvrir, à ôter ses inhibitions et à réaliser qu'il ne lui arrive rien de mal, à réaliser, à partager, à lâcher-prise... Vivre avec et dans son corps en **harmonie** est le début de l'épanouissement et du bien-être, et se laisser prendre en photo sous supervision est un bon outil pour démarrer un tel processus. Utilisée comme thérapie, la photo montre des bienfaits étonnants et implique de nombreux mécanismes psychologiques, physiques et émotionnels. La photographie thérapeutique aide à déceler les schémas néfastes et à **appliquer les apprentissages à la vie quotidienne**, personnelle et professionnelle.

Chacun de nous présuppose ce qu'il vaut au travers du regard d'autrui. Nous croyons donc connaître notre « vraie valeur » par ce biais, sans que nous ne pouvons affirmer que nous sommes suffisamment à la hauteur. Nous avons bien souvent besoin de cette preuve pour le croire. Or, de pouvoir de l'image et des mots est énorme. Pourquoi ne pas prendre en main ce pouvoir ?

*Vous désirez améliorer votre amour pour vous-même?
Comprendre votre fonctionnement? Gérer votre stress et commencer à prendre soin de vous différemment ?*