



Je suis Médiatrice Artistique en Relation d'Aide

Créer pour se rencontrer, s'exprimer, se transformer en douceur, la médiation artistique en relation d'aide est une forme d'accompagnement qui utilise la création par l'Art comme support d'expression et de transformation. Elle ne demande aucun savoir-faire technique, seulement l'envie ou le besoin de déposer ce qui est là, au travers de la matière, de la couleur, du geste.

Depuis l'âge de 16 ans, je suis passionnée par l'univers de l'image et de la création. J'ai suivi quatre années d'école en communication graphique, puis j'ai poursuivi mon chemin en tant qu'artiste peintre intuitive, laissant émerger librement les émotions, les ressentis et les élans de l'âme à travers mes œuvres.

Aujourd'hui, je vous accompagne avec bienveillance en tant que médiatrice artistique en relation d'aide, en mettant mes compétences artistiques et relationnelles au service de votre mieux-être.

Comment se déroule une séance ?

Vous êtes invité(e) à explorer différentes formes d'expression créative : peinture intuitive, collage, dessin libre, écriture spontanée, modelage, création symbolique, etc. Je vous accompagne avec douceur pour accueillir vos ressentis, laisser émerger ce qui a besoin de s'exprimer, et transformer les blocages intérieurs par l'acte de création. Il ne s'agit ni de produire une œuvre, ni d'être « doué », mais de laisser parler ce qui ne peut parfois pas se dire avec des mots.

Les bienfaits de la médiation artistique en relation d'aide :

- Libération des émotions enfouies ou retenues.
- Meilleure connaissance de soi et de ses besoins.
- Reconnexion à son intuition, sa créativité et son potentiel unique.
- Apaisement du mental et ancrage dans le moment présent.
- Soutien lors de périodes de transition, de deuil, de stress ou de quête de sens.
- Renforcement de l'estime de soi et de la confiance en ses ressources.

Pourquoi venir ? Pour qui ?

La médiation artistique s'adresse à toute personne en recherche de :

- sens, de mieux-être ou de transformation intérieure.
- un espace pour souffler, déposer, ralentir, se ressourcer.
- une autre manière d'entrer en lien avec Soi.
- une approche douce, vivante et respectueuse, sans analyse ni jugement : lâcher prise.

Pour les adultes, adolescents, enfants dès 6 ans. Période de transition, deuil, burn-out, etc.

Informations pratiques

- **Durée : 3h (prévoir un temps d'échange en début de séance)**
- **Tarif : 120 € matériels inclus.**
- **Lieu : à Marignier. Sur rendez-vous uniquement**
- **Accessible à tous (adultes, adolescents, personnes âgées, aidants...)**
- **Cette prestation ne remplace pas un avis et traitement médical.**

«Créer, c'est se révéler. Offrez-vous un moment pour être en vous, accompagné par la couleur et le mouvement et avec le cœur.»