



[www.etreheureuxdetresoi.com](http://www.etreheureuxdetresoi.com)

# De l'Artiste à la thérapeute

## L'Art comme Source de RESILIENCE

Depuis l'enfance et pour des raisons intimes, j'ai été amenée à m'intéresser aux liens étroits entre la maladie, les drames de nos vies et les **bienfaits qu'une expression artistique** pouvait apporter. Personnellement, ces configurations psychologiques m'ont conduite à vivre une **existence dédiée à l'enseignement et à l'art !** J'ai donc eu la chance de pouvoir m'**exprimer et libérer bien des maux** par le biais des mots (écriture, chant) ou de tableaux et de sculptures. Tous ce qui ne s'extériorise pas, s'imprime au plus profond de nous et ressurgit tôt ou tard de manière douloureuse! **Remettre du beau et du sens** là où il pouvait y avoir chaos, chagrin et impuissance, c'est là **la source de la résilience...**



La belle Métamorphose ou, « COMMENT RENAITRE A LA LUMIERE? »‘

**Le temps de la réalisation** d'une œuvre, quelque soit cette œuvre, modeste ou plus ambitieuse, technique ou plus spontanée, permet le temps de la **mise en conscience**. C'est agir pour retrouver du sens dans ce qui s'est passé, c'est comprendre et peut-être, accepter et dépasser, même les plus grandes douleurs. C'est aussi le temps de **mettre du symbole** qui parle à tous et autorise celui qui souffre à « se dire » sans être trop explicite. Il sort ainsi de son silence et de la honte qui condamne. C'est la possibilité de dire et d'être **« ré-accueilli » dans la société humaine**. Le symbole parle directement à nos inconscients et a, de ce fait, un pouvoir libérateur exceptionnel.

Enfin, que nous soyons créatif par le biais de bouquets, de broderies, de poèmes ou de chants... qu'importe! **Nos « trois cerveaux » sont mis en action**. Notre cortex, celui qui est responsable de notre verbalisation, de notre intelligence la plus fine et la plus individualisée, conte une histoire... Nos émotions avec le cerveau limbique, nourrissent ce récit. Pour finir, c'est par notre corps et le cerveau dit reptilien, que nous allons extérioriser ces créations et ces drames... C'est donc **une implication totale de notre individualité** et de ce qui fait la noblesse de notre humanité qui passent par l'Art.

Parallèlement à ces créations, je me suis formée au fil des années afin de comprendre nos constructions mentales, relationnelles, émotionnelles... En somme, mon souhait, ma passion, étaient de **saisir les chaînes qui nous entravent inconsciemment et de les dénouer** grâce à certains outils thérapeutiques actuels tels que la **psychogénéalogie**. Aujourd'hui, après les avoir expérimenté et avoir vécu en profondeur les changements que ces démarches apportent, je les partage avec vous. J'espère qu'elles vous **offriront les mêmes émerveillements** et les mêmes soulagements qu'à moi. **En tant qu'artiste**, et sans me substituer à un art thérapeute, je pourrais, si vous le souhaitez, vous accompagner un instant pour de petites créations qui aideront à votre **développement personnel**.

Soyez le Créateur de Vos Vies

Sylvie FORESTIER

Retrouvez-moi sur

**les ateliers de Carnets Créativité et Confiance**

ou sur mon site artistique

**[www.sylvieforestier-art.com](http://www.sylvieforestier-art.com)**