

Art-thérapie

Un outil de guérison et d'évolution

Alexandra Duchastel

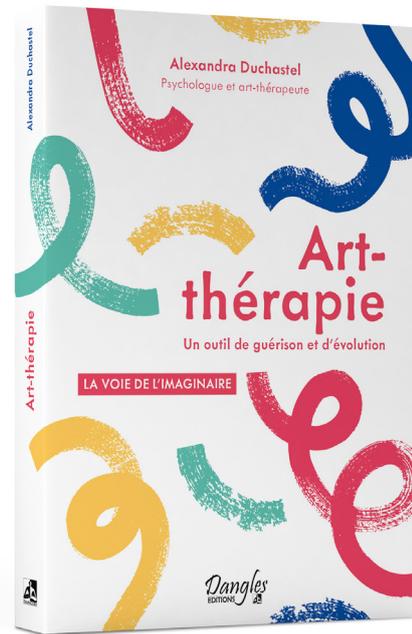
Le livre

Que ce soit pour **guérir des blessures enfouies**, pour **dénouer des blocages** ou simplement pour nous **connecter à notre sagesse profonde**, l'art-thérapie est un fantastique moyen de **guérison et d'évolution**. L'art-thérapie travaille notre imaginaire qui ne demande qu'à nous livrer les clés d'une nouvelle vie, plus riche et plus épanouie. C'est à travers le processus créatif vécu ici et maintenant, et non dans le résultat « esthétique » de l'œuvre produite, que se déroule notre évolution, comme nous le montrent les nombreux cas de guérison rapportés par l'auteure. Peu importe l'âge ou le talent. Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour s'engager sur la « **Voie de l'imaginaire** », ce chemin nous mettra en contact avec les forces insoupçonnées de notre inconscient.

Conçu pour une application très pratique, cet ouvrage nous invite à nous lancer, par le biais de la création, à la **découverte de nous-même**. Il nous convie à une **grande chasse au trésor qui mène au centre de soi**. L'auteure explore un ensemble de techniques d'art-thérapie (**interprétation des rêves, écriture automatique, jeu des masques, peinture...**), avec une méthodologie simple, concrète et pédagogique qui nous permet de les mettre en œuvre. Un livre d'un grand intérêt, aussi bien pour les professionnels art-thérapeutes (ou envisageant de se former) que pour le grand public. Les lecteurs y découvriront des approches thérapeutiques non traditionnelles, largement éprouvées.

L'auteure

Alexandra Duchastel est psychologue et art-thérapeute professionnelle. Elle exerce en pratique privée depuis 1993 et anime de nombreux ateliers d'art-thérapie selon une approche centrée sur un processus qu'elle a appelé la «Voie de l'imaginaire». Depuis quelques années, elle enseigne l'art-thérapie à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. L'auteure détient aussi un diplôme des HEC en gestion des arts et a fondé le centre Temenos pour les psychothérapies par les arts, l'imaginaire et le corps.



20986 - 15 x 21 cm - 232 pages - ISBN : 978-2-7033-0986-4 - 19 €

Les points forts

- Le livre de référence en art-thérapie jungienne remis au goût du jour.