



## MÉDIATION ARTISTIQUE

### EN RELATION D'AIDE ET D'ÉCOUTE - ART-THÉRAPIE



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est une méthode permettant de **développer sa créativité dans un cadre sécurisant de relation d'aide et d'écoute**. Elle favorise l'expression de soi sans avoir recours au verbal. Le fait de poser ses propres couleurs, ses formes, c'est s'exprimer, sans savoir faire artistique pré-requis.

Les objectifs sont variés : Poser des mots et/ou des maux pour vous accompagner vers un mieux-être, (re)créer du lien, s'exprimer librement, être écouté, lâcher-prise, développer l'imaginaire, se ressourcer, favoriser la confiance en soi...



### Estelle RÉMY

Formée à l'art-thérapie et à la relation d'aide et d'écoute après 15 ans dans le secteur médico-social en tant qu'AMP aide médico psychologique.

*Dynamique, j'adopte une posture empathique et bienveillante pour vous accompagner selon vos besoins et vous permettre de retrouver une attitude positive.*

8, rue du 30 juillet 1714  
10000 SAINT-JEAN-DE-DAYE

06 65 26 54 39



### POUR QUI ET OÙ ?

#### TOUT PUBLIC

séance parents/enfants, séniors,  
personnes en situation de handicap,  
groupe de femmes, personnes  
socialement fragilisées...

#### OÙ

associations, collectivités,  
établissements médico-sociaux ...

### SÉANCE INDIVIDUELLE

à Saint-Jean-de-Daye  
ou dans votre structure

je.encouleurs@gmail.com

Fb/instagram : Je en couleurs

Conception graphique : Encre Blanche - Ne pas jeter sur la voie publique.