

L'art thérapie et l'EFT pour transformer votre vie

Caty DETHY



160 pages COULEUR

Collection : Croissance & Développement

Format: 15 x 23 cm - Q184

Prix de vente: 18 € • 23,90 CHF

ISBN: 978-2-35805-191-0

Mise en vente: 11 juillet 2016

Région de l'auteur: Belgique



Éditions
Quintessence

Contact Presse: presse@holoconcept.eu

Rue de La Bastidonne • 13678 Aubagne cedex • France

tél.: (33) 04 42 18 90 94 • fax: (33) 04 42 18 90 99

infos@holoconcept.eu • www.editions-quintessence.com

Partez à la découverte de votre puissance créatrice grâce à des techniques simples.

L'art thérapie est une forme de psychothérapie utilisant des modes de création artistique comme la peinture, le modelage, le collage ou l'écriture pour aller à la rencontre de soi et débloquer des situations. Efficace à tous âges, cette technique permet d'aider les personnes souffrant de dépression, burn-out, anxiété, syndrome de stress post-traumatique, troubles du comportement, blocages, difficultés scolaires...

Tout en douceur, la création va permettre à une énergie nouvelle de circuler. Un changement de regard sur l'existence et le monde survient, ce qui permet de résoudre des difficultés, de diminuer son stress, de faire de meilleurs choix et de donner du sens à la vie. Cette méthode est particulièrement efficace avec les enfants qui ne peuvent pas encore mettre de mots sur leurs difficultés.

Nul besoin de posséder des compétences artistiques particulières pour tirer bénéfice de ce type de thérapie car c'est le processus créatif qui prime plus que le résultat final ou les propriétés esthétiques.

Émaillé de cas pratiques, de témoignages et de photos, cet ouvrage unique fait le lien entre art thérapie et EFT, technique énergétique qui permet aux mécanismes d'autogénération de se mettre en place et ainsi d'observer des transformations rapides et durables.



Caty Dethy est psychologue et art thérapeute en Belgique. Ses années de pratique professionnelle l'ont amenée à élaborer une approche originale dans laquelle se mêlent dessin, collage, modelage de la terre, création de marionnettes, jeu de sable, journal créatif et EFT pour permettre aux personnes en souffrance de se reconstruire.