



Mon **BOOK**
PROFESSIONNEL



Un espace pour se (re)connecter à soi par la création

CHRISTELLE DE SOUSA

PRATICIENNE EN ART-THÉRAPIE DYNAMIQUE

Je m'appelle Christelle De Sousa,
praticienne en Art-Thérapeute Dynamique.

Ce book est une invitation à découvrir ma manière
d'accompagner les personnes à travers la création,
le soin, et l'écoute du sensible.

*Ici, on prend le temps.
On accueille ce qui se vit.
On donne une forme à ce qui cherche à s'exprimer.*

**J'accompagne les enfants sensibles,
les adultes en quête de sens ou de bien être,
à travers des outils créatifs
et des espaces de (RE)connexion,
où chacun peut déposer, ressentir, explorer...
et avancer à son rythme.**

Je vous souhaite une belle découverte de mon
approche.



Les
ARTS-PLASTIQUE

Le pouvoir de prendre forme

Dans ma pratique d'art-thérapie dynamique, **j'utilise les arts plastiques non pas pour créer une œuvre au sens artistique du terme, mais comme une voie d'expression profonde et authentique.**

Chaque création devient un support de transformation, de dialogue avec soi, et parfois avec le thérapeute, avant ou après la réalisation.

Pourquoi je l'utilise ?

Parce que le fait de renforcer la créativité permet de :

- **traverser un changement,**
- **favoriser la croissance personnelle,**
- **enclencher des prises de conscience,**
- **faciliter la guérison émotionnelle,**
- **trouver des solutions là où la parole ne suffit plus,**
- **ouvrir la porte de l'inconscient.**

Des passerelles vers soi, par la matière et la couleur

L'AQUARELLE INTUITIVE



Travaillée en humide sur humide, elle invite à lâcher prise : la couleur se déploie librement, les formes émergent sans contrôle, ouvrant à la détente et à la libération émotionnelle.

LE COLLAGE



Par la découpe et l'assemblage, le collage devient un poème visuel, un miroir de l'intérieur, **permettant d'exprimer l'indicible, de se relier à son enfant intérieur et de poser des intentions.**

LE MODELAGE



L'argile, la terre ou la cire offrent un ancrage profond : façonner de ses mains **permet de revenir au corps, de sentir ce qui cherche à émerger, et d'engager un processus de reconstruction symbolique.**

AUTRES MÉDIUM



Pastels, encres, crayons, peintures...
J'adapte les supports en fonction des besoins : **parfois pour se libérer d'une émotion, parfois pour matérialiser une ressource.**

Des passerelles vers soi, par la matière et la couleur

LAND ART



Le land art invite à créer avec la nature, en composant avec des éléments trouvés sur place. Éphémère et sensoriel, **il permet de se relier au vivant, au moment présent et à sa propre créativité.**

L'ÉCRITURE



L'écriture est un espace d'expression intime qui permet de déposer, clarifier, transformer. Qu'elle soit libre, guidée ou symbolique, **elle aide à mettre en mots ce qui habite, et à mieux se comprendre.**

LA COPIE



La copie d'œuvres, selon différentes techniques, **permet de reprendre confiance en soi et de ressentir rapidement de la fierté face à une réalisation valorisante.**

OUTILS CRÉATIFS



Je propose, selon les besoins de chacun, la création de carnets, cartes ou objets ressources **pour s'accompagner au quotidien ou offrir un soutien porteur de sens.**

A large, irregular teal watercolor splash shape is centered on a light beige background. The splash has a soft, painterly edge with some darker teal spots and lighter areas, creating a sense of movement and depth. The text is centered within this splash.

La
MUSICOTHÉRAPIE

Quand le son devient soi

La musicothérapie est une approche thérapeutique qui utilise la musique, le son et les vibrations pour soutenir :
LA SANTÉ MENTALE, ÉMOTIONNELLE, PHYSIQUE ET ÉNERGÉTIQUE.

Elle agit par des voies non-verbales, en contournant parfois les mots, pour permettre à l'être de s'exprimer autrement, plus profondément.

Pourquoi je l'utilise ?

Parce que le son touche directement l'émotion, sans détour.

Elle permet :

- de se recentrer, s'ancrer,
- d'apaiser l'agitation,
- de libérer des émotions enfouies,
- de soulager certaines douleurs psychosomatiques,
- de se reconnecter à sa respiration, à sa voix, à son rythme intérieur.

Deux manières de l'explorer :

LA MUSICOTHÉRAPIE ACTIVE :



la personne crée du son à travers la voix, les percussions ou les instruments intuitifs. Elle explore ses vibrations, son rythme, ses élans.

LA MUSICOTHÉRAPIE RÉCEPTIVE :



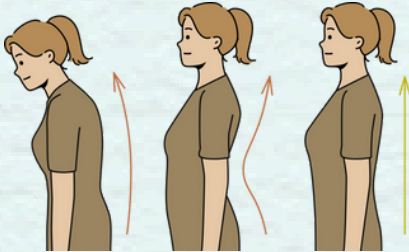
elle reçoit le son (musique, bols, souffle, voix), souvent en position de détente, dans un état d'écoute et de relâchement.



Active

Une exploration de soi par le corps, le souffle, le mouvement et la voix

LA POSTURE



Je guide vers une posture d'ouverture et d'ancrage : pieds bien posés au sol, colonne droite et souple, épaules relâchées.

Cela crée les conditions pour se sentir présent, disponible, enraciné.

LA RESPIRATION



La respiration est un outil puissant, souvent sous-estimé. Je propose des respirations guidées **pour apaiser le stress, se recentrer et faire circuler l'énergie en profondeur.**

ÉMISSION DE SONS



Exprimer sa voix, par le chant, les sons spontanés ou les imitations, **permet une libération authentique et une reconnexion à son être profond.**

AUTO MASSAGE LYMPHATIQUE



consiste en des gestes doux, lents et rythmés, effectués sur soi-même pour stimuler la circulation de la lymphe, **favoriser l'élimination des toxines et apporter une sensation de légèreté et de détente.**



REPRODUCTION DE SONS



Je propose de jouer avec des instruments intuitifs pour reproduire des rythmes simples et créer des boucles sonores, **favorisant l'attention, la coordination et un ancrage sécurisant.**

LE MOUVEMENT



Je propose des mouvements et postures inspirés du monde vivant **pour éveiller l'imaginaire, stimuler la joie, l'ancrage et offrir une expression corporelle accessible à tous, même sans les mots.**

YOGA



Le yoga consiste à enchaîner des postures, des respirations et des temps de relaxation **pour renforcer le corps, apaiser l'esprit et harmoniser l'ensemble du système corps-esprit.**

LE TAO DE LA VOIX



Cette pratique qui allie souffle, sons vibratoires et conscience corporelle **pour harmoniser l'énergie vitale, libérer la voix et se reconnecter à son essence profonde.**



Réceptive

Une exploration de soi par l'écoute, les vibrations, les images intérieures et les ressentis corporels.

MÉDITATION



La méditation consiste à se recentrer sur l'instant présent en observant sa respiration, ses sensations ou les sons **pour apaiser le mental, cultiver la présence et se relier à soi.**

VISUALISATION

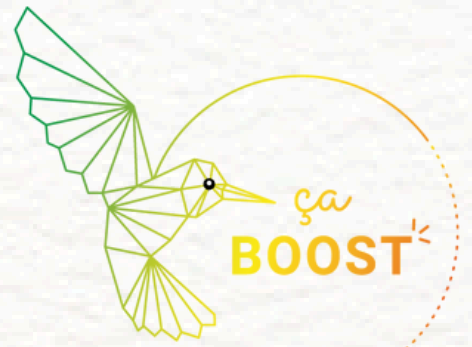


La visualisation consiste à se représenter mentalement une situation positive comme réussir un projet, se sentir apaisé ou oser quelque chose **pour en activer les ressentis et renforcer la confiance.**

RECEPTION DE SONS



Je guide des temps de détente où la personne se laisse porter par des musiques, sons de la nature, instruments intuitifs...
Cela invite à voyager, à se reconnecter à des souvenirs, à des émotions enfouies, à des ressources oubliées.



Un espace pour se (re)connecter à soi par la création



Christelle De Sousa

PRATICIENNE EN
ART-THÉRAPIE DYNAMIQUE



07 66 76 19 62



caboost.contact@gmail.com

