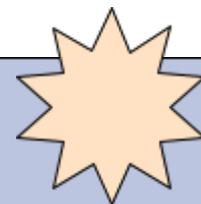


Témoignage: la parenthèse créatrice



Profil

 **Valérie**

 **Employée**

 **A bénéficié de la prestation en tant que particulière**

 **49 ans**

 **Psychologue**

Mon expérience

De quelle prestation as-tu bénéficié?

Coaching individuel

De quoi s'agissait-il concrètement?

Des séances d'art coaching en individuel avec utilisation de différents supports : collages, dessins, utilisation de différents matériaux (laine, tissus, terre, etc.). Une fois l'œuvre réalisée, il y avait un échange avec la thérapeute où il s'agissait par exemple de donner un titre, de décrire le processus de réflexion et les ressentis qui ont amené la réalisation. Par les questions et les reflets de la thérapeute il y a une prise de conscience de certaines choses, par exemple du sens, de la signification du processus, de clarification des ressentis et d'avoir des réponses personnelles et individuelles à un questionnement de départ.

Comment décrirais-tu ton expérience (personnelle) dans le cadre de cette prestation?

Une très bonne expérience, une découverte. Plus de trois ans après, je garde des images et des sentiments précis de certaines des œuvres. J'y repense parfois.

Dans quelle mesure ta situation a-t-elle été prise en compte individuellement ?

Un espace de découverte, d'accueil, de réflexions, de création, d'écoute et de non-jugement. Des échanges qui m'ont fait réfléchir et qui m'ont permis de voir ma situation sous un angle nouveau, différent, et de prendre une décision quant à mon questionnement de départ (réorientation de ma vie professionnelle).

Quelles méthodes ont été utilisées?

Une prise de décision qui prend un autre chemin que la réflexion et l'aspect cognitif.

Quel est l'impact obtenu ? Qu'est-ce qui a changé ?

A fin du processus j'avais des éléments clairs pour prendre ma décision. Des souvenirs agréables et soutenant dans les moments de doute suite à la décision de changer de voie professionnelle. Je garde l'idée de passer par le biais de la création/du ressenti quand j'ai une décision à prendre.

