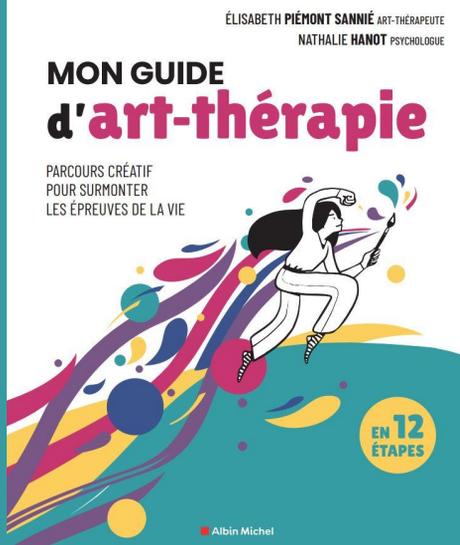


Mon guide d'art-thérapie

Parcours créatif pour surmonter les épreuves de la vie

Elisabeth Piémont Sannié et Nathalie Hanot

Un merveilleux outil pour mettre des couleurs et des mots sur les maux, jusqu'à redire oui à la vie



Parution : Mars 2024
21,90 € - 224 pages

Quand on fait l'expérience d'un bousculement dans sa vie, comme l'annonce d'une maladie ou un deuil, **se tourner vers l'art peut-être d'un grand bénéfice, aussi bien sur le plan de la santé physique que de la force mentale.**

Dans cet ouvrage très pratique, en toute autonomie et équipé de matériel simple (carnet, crayons...), on se laisse guider dans des exercices créatifs par trois personnages fictifs (un artiste, un médecin et un sage) tout au long d'**un parcours en 12 étapes clés** : le basculement, le refus, la transformation des émotions, la métamorphose, le nouvel équilibre, etc.

Ce livre est **un véritable support de soin**, pour nous aider à traverser les épreuves de la vie.

Inclus : des QR codes pour accéder facilement à certaines oeuvres (musiques) ou certains modèles.

Plus d'informations :

- **Un outil multi-disciplinaire** mêlant approches artistiques variées (dessin, peinture, musique, littérature...) et soutien personnel (psychologique, comportemental, apprentissage).

Nathalie Hanot est psychologue, animatrice d'ateliers créatifs et autrice de plusieurs ouvrages dont, aux Éditions de l'Homme, *Le Journal créatif du burn-out* (2021) et *Carnet de deuil* (2019).

Elisabeth Sannié est peintre et art-thérapeute. Elle intervient auprès des adultes et des adolescents.

Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43