

De la création au message transmis



Je suis Caroline CHARLES, Praticienne en Art-Thérapie.

De l'Ecole d'Arts Appliqués, en passant par l'Ecole d'Architecture, ou encore l'Ecole de Naturopathie, je suis revenue à mes premiers amours, la Créativité, avec l' Art-Thérapie.

Vous l'aurez certainement compris à travers mon parcours atypique et riche, je suis Hypersensible et heureuse de l'être aujourd'hui.

Je me suis très tôt intéressée au développement personnel, à la nature, au bien-être dans son ensemble, afin de trouver des solutions pour vivre au mieux mon hypersensibilité.

Aujourd'hui, je vous accompagne afin de mieux vivre la votre grâce à l'art-thérapie.



Je vous transmets un message à qui sait le voir et l'interpréter.

Dans cet ebook, j'ai envie de vous partager mon plaisir de communiquer au travers de mes toiles.

Je ne prétends aucunement être une artiste et l'art-thérapie n'est pas de réaliser une oeuvre d'art mais bel et bien de transposer ce que l'on ressent via un medium de création.

Certaines de mes toiles ou créations graphiques sont parfois mon moyen de transmettre un message qui m'est destiné mais qui parfois révèle un message à celui ou celle qui sait le voir.





Beaucoup de personnes sont submergées par leurs émotions et ne savent pas les canaliser, les apaiser et explosent.

Leurs émotions sont exacerbées et c'est le chaos, l'hécatombe, voire dans le pire des cas, le burn out.

**Ce n'est pas ce que vous souhaitez ?
N'est-ce pas ?**

Alors afin d'exprimer, d'extérioriser ces émotions qui vous envahissent et vous bouleversent et parfois vous bloquent et vous empêchent d'avancer sereinement,

Je vous propose tout comme je le fais, de vous exprimer par la créativité, de créer pour vous comprendre, de créer pour vous découvrir... il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, l'abstrait a bien plus à nous offrir en terme d'expression que des dessins réalistes.

Faisons un essai...



Avant de commencer, prenez le temps de respirer, de vous recentrer, de vous ancrer.

J'inspire par le nez du positif, je retiens ma respiration, j'expire par la bouche le négatif, je retiens.

Vous pouvez faire cela à trois reprises, puis reprendre votre respiration normale

Maintenant, vous allez pouvoir vous immerger dans chacune de toiles présentées par la suite et percevoir ce que vous ressentez, ce que vous voyez...

Peut-être qu'il s'y cache un message pour vous...qui sait?



Cette toile m'apporte apaisement, positivité.
Elle m'évoque le printemps, la nature,
la naissance de nouvelles possibilités.
En la regardant, elle me fait du bien, je ressens
comme une expansion.

Son message serait:

Soit positive, aie confiance que tout va se mettre
en place.

Quel est votre message?



Cette toile m'évoque la simplicité, le minimalisme, aller à l'essentiel.

Une simple petite pousse peut devenir un grand arbre.

Son message serait:

Reste dans la simplicité, dans la fluidité, tout prend naissance quand ton esprit est clair.

Quel est votre message?



L'homme qui danse au milieu d'un champ de blé.
Elle m'évoque la fête, la joie de vivre, la danse
autour du feu, la gaité.

Plusieurs personnes autour de moi y ont vu:
-la tête d'un homme au centre avec un grand cou
et un nez d'oiseau.
-Une tête de dauphin, un oiseau, un héron
-un deuxième visage

Son message serait:

Soit joyeuse, amuses-toi, profite de la vie!

Quel est votre message?



La croissance d'un arbre ne peut se faire qu'en étant dans l'équilibre du yin et du yang.

Ainsi il pourra grandir et s'épanouir.

Ses feuilles tombent et servent de terreau à sa croissance.

La vie est faite d'un juste équilibre de nos émotions, de nos forces, de nos faiblesses.

Son message serait:

Reste le plus possible en équilibre, préserve l'homéostasie de ton corps, de ta vie, de ton être tout entier.

Quel est votre message?



Un arbre tout en couleur, avec un ancrage, une stabilité.

Il évolue dans un monde en mouvement mais coloré.

Il évoque beaucoup de joie, de positivité.

Son message serait:

Auprès des arbres, tu trouveras tes ressources mais aussi ton ancrage, la stabilité dont tu as besoin.

La nature t'apportera la beauté, l'équilibre du monde dont tu as besoin.

Quel est votre message?



Un couple, un homme qui tend le bras pour caresser le visage de sa bien aimée. Deux coeurs qui s'entrecroisent, dans le mouvement de la vie.

Son message serait:

Le souffle du vent enlace ces deux êtres et les réunit dans l'amour. Un apaisement, une fluidité, une osmose.

Quel est votre message?



Des fleurs, ou des connexions neuronales.
Une chaleur douce, agréable.
La transmission.

Son message serait:

Les messages sont en cours de transmission, cela se fait en douceur.

Quel est votre message?



Un oeil, un tunnel, un puits, la lumière au bout du tunnel, du mouvement, l'océan..

D'autres y voit un éléphant, l'oeil d'une baleine ou d'un cheval...ou encore de la tristesse, du désarroi, des personnes qui dansent pour sauver le monde autour de l'oeil d'un cyclone...

Son message serait:

je te vois, je vois la lumière au fond de toi, tu vas traverser les épreuves et y arriver.

Quel est votre message?



Un soleil, une lumière, quelque chose de ressourçant, des graines qui s'envolent.
Le visage d'une femme au centre.

Son message serait:

Ton âme veut te dire que tu es dans la lumière, que tu n'as plus qu'à semer les graines autour de toi. Tout part de toi.

Quel est votre message?



Ici, il ne s'agit pas d'une toile mais le résultat d'un exercice d'art-thérapie.

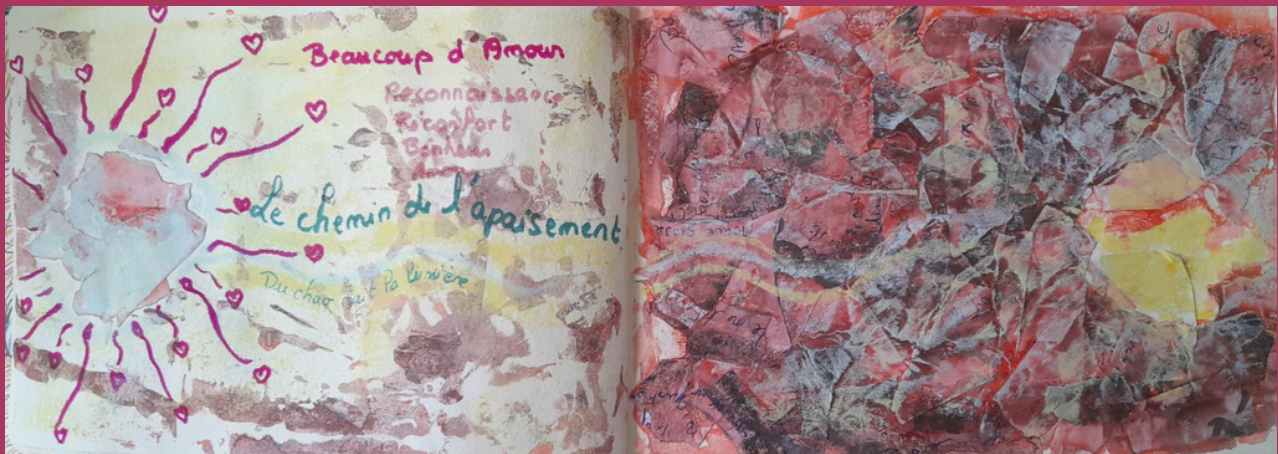
La transformation du négatif en positif, m'a menée au découpage, collage et à ce mot J'OSE, tout ce qu'il me plaît, au centre de cette page.

Son message serait:

Ose faire tout ce qu'il te plaît, te détacher du passé pour avancer.

Ainsi tu t'expanseras et trouveras ton équilibre, ton harmonie intérieure.

Quel est votre message?



Ici, il ne s'agit pas d'une toile mais le résultat du même exercice d'art-thérapie que le précédent. La transformation du négatif en positif, m'a menée au découpage, collage et à ce yin et yang. Le négatif avec la lumière à l'intérieur et de l'autre côté le positif, avec le chemin de l'apaisement qui est parti de ce négatif. On arrive à beaucoup d'amour, d'apaisement, de bonheur et de reconnaissance.

Son message serait:

De l'ombre jaillit la lumière. Tu trouveras le chemin de l'apaisement en t'apportant à toi-même beaucoup d'amour, de reconnaissance, de réconfort et de bonheur.

Quel est votre message?



**Avez vous trouvé votre ou vos messages ?
Avez vous pris le temps de vous immerger dans
chacun d'entre eux?**

Pour ma part les messages me sont transmis, soit au fur et à mesure que la toile se crée sous mes mains, soit à la fin, lorsque je prends du recul et la regarde, instantanément, je commence alors à voir des choses apparaître.

Ces choses qui nous parlent, qui font écho en nous, souvent en lien avec ce que l'on vit sur l'instant.

Probablement que le message serait différent à un autre moment de ma vie, de votre vie. N'hésitez pas à les regarder de nouveau, à un autre moment, peut-être vous parlerons t-elles à ce moment là...



C'est pour cela que je vous demande ce que vous y voyez, ce que vous ressentez en regardant, en observant la toile.

Cela peut demander un moment d'introspection, de concentration, d'observation, d'être dans le moment présent, le ici et maintenant.

Chaque personne peut percevoir des choses différentes, avoir des ressentis différents, voir même parfois opposés. C'est le cas pour la toile bleue dans laquelle je vois un oeil et un tunnel.

**Mais le plus important en art-thérapie,
ce n'est pas le résultat mais le processus de création
qui nous conduit à la délivrance du message.**

Ce qui est important, c'est le cheminement qui
s'opère lorsque l'on crée.

On est différent avant et après la représentation de
nos émotions.

C'est ce processus de création qui est thérapeutique.

Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire de savoir
dessiner pour faire de l'art-thérapie.

Il n'y a pas de notion de beau, de bien, de nul, de
mal, il n'y a pas de notion de résultat.

Ce qui compte c'est ce que cela aura fait émerger en
vous, ce que cela vous aura permis de révéler en
vous.

De votre inconscient à votre conscient.

C'est ce que je vous transmets, vous partage au
travers de ma méthode Cré'motive, vous exprimer
au travers d'exercices d'art-thérapie



Témoignage de Aude

On sent Caroline au travers de ton
bilan que tu as fait tienne ta
méthode, elle fait partie de ta routine,
bel exemple pour notre montrer la
voie, pour qu'on trouve chacune
« notre » voie

Divers témoignages sur mes ateliers :

”

Témoignage de Anne:

Un moment d'introspection puis de partage, d'échange, de reconnaissance encore. Un moment pour ETRE SOI. De la paix intérieure ensuite. Merci Caroline.

”

Témoignage de Véronique:

Merci beaucoup Caroline, c'était vraiment chouette de faire cette expérience très puissante. J'ai adoré nos échanges.

”

Témoignage de Mathilde:

Caroline Charles "Montrer son travail c'est prendre le risque de plaire" Waouh ça a résonné en moi comme un électrochoc.

Divers témoignages sur mes ateliers :



Témoignage de Mathilde:

Les deux défis que tu m'as proposés m'ont aidé à lâcher prise et me défaire du résultat esthétique et de ce perfectionnisme qui me bloque généralement à passer à l'action ou à me rendre "visible" ! Créer au rythme des saisons est super pour s'ancrer et prêter attention à ce qui nous entoure je trouve, d'autant plus qu'on s'applique selon des cycles et le cycle naturel des choses est important ! 🍁🍂🌻



Témoignage de Anne:

Ce fut un moment de partage, de soutien, de respect mutuel. Un instant suspendu entre deux personnes qui se reconnaissent.

Je découvre le droit d'être moi. Sans jugement. Dans la bienveillance. Libérateur oui je suis d'accord. Merci encore Caroline Charles.

Oui de tels ateliers sont salvateurs 😊

Mon expérience:



"M'exprimer par les toiles m'apporte beaucoup de libération, c'est une grande partie d'expression libre, d'intuition, de fluidité, de lâcher prise et de laisser aller.

Tandis que les exercices d'art-thérapie ont plus pour vocation de me détendre, de m'apaiser, d'exprimer des émotions, d'effectuer un travail de transformation, d'ancrage, de protection ou encore de m'apporter ce dont j'ai besoin, selon mes envies.

Ces exercices favorisent des prises de conscience, de la libération d'une façon différente.

La transmission via la méthode Cré'motive m'apporte un bien-être supplémentaire, par l'échange, la parole pendant les séances de groupe et de partages."

Découvrez mes ateliers collectif, mes séances en individuel, ou mes évènements à thème



[CLIQUEZ ICI](#)

Vous êtes hypersensible, émotive

Vous vous sentez débordée par vos émotions

Vous ne savez pas canaliser, apaiser vos émotions et qu'elles prennent le dessus sur votre vie en général.

Vous ne vous sentez pas à votre place au travail, à la maison ou dans la société parce que vous ne gérez pas vos émotions.

Vous pleurez au travail, vous êtes empathique et ressentez toutes les énergies négatives et vous prenez tout pour vous.