



Comment se **déroulent** les séances

## en **PHOTO-THÉRAPIE** ?



### *Quelle est leur durée ?*

Les séances durent en moyenne 45 minutes.



### *Quel en est le contenu ?*

La première rencontre est le moment de créer un lien de confiance. Je suis là pour vous écouter et vous accueillir dans un esprit de bienveillance. Au cours de cette séance, vous me partagez votre histoire, vos souffrances, et ensemble, nous cherchons à identifier l'origine de votre problématique. Puis, au fil des séances et selon votre rythme, nous utilisons principalement les outils suivants pour vous accompagner :

- La visualisation émotionnelle
- Le portrait thérapeutique
- L'autoportrait
- Le travail du corps au miroir

Ces techniques sont utilisées selon leur pertinence par rapport à votre problématique. Il n'existe pas de modèle prédéfini, elles peuvent être appliquées ou non, et dans un ordre variable. L'objectif est de rendre la thérapie entièrement adaptée à vos besoins, car vous êtes unique. Nous pouvons également consacrer des séances à l'expression verbale.



### *Quelle est la fréquence des séances ?*

Le rythme recommandé est d'une séance par quinzaine ou toutes les trois semaines. Il sera ajusté en fonction de vos besoins.

### *Combien de séances sont nécessaires ?*

Tout dépend de votre problématique, mais un minimum de trois séances est à envisager afin d'expérimenter au moins un outil et de proposer un temps de parole. Bien entendu, vous restez libre de faire une pause ou d'arrêter. Il est primordial de respecter votre rythme.



### ***Où se déroulent les séances ?***

Les séances se déroulent en visioconférence. Il est nécessaire d'avoir une bonne connexion Internet ainsi qu'une caméra.

### ***Et la photographie ?***

Je vous offre mes deux domaines d'expertise que sont la photo-thérapie et la photographie, intimement liés. Ainsi, les séances de photo-thérapie pourront aboutir à une séance de photographie thérapeutique afin de conclure ce chemin de la réconciliation et vous permettre de vous reconnaître au travers de vos images. Il est également possible d'intégrer une session de photographie entre les séances de photo-thérapie afin de marquer une pause, instaurer du silence et favoriser ce retour à soi.



### ***Quel est le tarif ?***

Le tarif est de 70€ pour chaque séance. Je vous propose aussi l'offre "*Renaissance*" pour un tarif de 640€ comprenant les prestations suivantes :



- 5 séances de photo-thérapie
- 1 séance Estim (photographie thérapeutique) – Mise en beauté en option
- 1 livre photos 26 pages (format 21 x 28)

La formule Renaissance est un investissement sur environ 3 mois. Il est possible d'étaler le paiement en 4 fois sans frais.