



« LA DANSE DES 5 RYTHMES ET LE JOURNAL CRÉATIF M'ONT PERMIS DE ME RECONSTRUIRE. »

NATHALIE, 56 ANS

« Après ma séparation à l'âge de 40 ans, j'ai vécu 5 années très difficiles. Je me suis rappelé que ce qui me faisait du bien quand j'étais petite, c'était la danse. C'est à ce moment-là qu'on m'a parlé de la danse des 5 rythmes. Je suis rentrée de ma première séance sur un nuage : **j'avais pu exprimer, par le mouvement, ce que je n'arrivais pas à dire verbalement.** Un peu plus tard, j'ai effectué un stage au même endroit sur le thème de la colère, qui a vraiment été de l'ordre de la guérison pour moi. À la même période, j'ai suivi un atelier de journal créatif : il s'agissait de remplir librement, sans chercher à analyser, un carnet vide avec des mots, des couleurs, des découpages, des collages... Je n'ai plus arrêté depuis. Chaque fois que je me sens débordée par mes émotions, je les dépose dans mon journal créatif. Cela me permet de les intégrer et de retrouver très vite l'apaisement. »