

L'art thérapie floral en sophrologie

Catherine Mathieu

L'art thérapie floral en sophrologie

Flore et corps

L'Harmattan

Photo de couverture

Rose de pluie

Cyrille Laporte dit Cussy

Le Moulin de Croisy-sur-Eure, été 2006

© L'HARMATTAN, 2008

5-7, rue de l'École-Polytechnique ; 75005 Paris

<http://www.librairieharmattan.com>

diffusion.harmattan@wanadoo.fr

harmattan1@wanadoo.fr

ISBN : 978-2-296-06062-3

EAN : 9782296060623

Table des matières

Introduction	9
Première partie : La fleur et mon vécu sophronique	
Ma découverte sophro-fleur	13
Un aperçu autour de l'art thérapie, la nature et la créativité	25
Approche de l'art zen ikebana	33
Deuxième partie : La pratique en atelier	
Les introductions et la présentation des trois ateliers	39
Protocoles associés aux ateliers	48
Photos explicatives	58
Troisième partie : La lecture du corps en art floral	
La liaison « flore et corps » et l'interprétation en sophrologie	65
L'utilisation thérapeutique à travers la lecture de la création florale	74
Témoignages des sophronisants	90
Conclusion	99
Bibliographie	103

INTRODUCTION

**Suite de « L'art thérapie florale » Ed. L'Harmattan
2007.**

Lorsque j'ai écrit « L'art thérapie florale » j'avais déjà dans l'idée d'adapter à cette nouvelle méthode une fonction thérapeutique toute particulière : la Sophrologie.

L'art floral dans notre civilisation est tout à fait le reflet d'une société qui ne peut exister en grande partie qu'à travers l'esthétique, l'image, le paraître dans le « faire et avoir ».

C'est seulement lorsque j'ai pris conscience de cette comparaison, que je me suis lancée à unir « fleur et sophrologie » puisque j'avais tous les outils en main pour essayer de concrétiser « faire et être », c'est-à-dire « flore et corps ».

Ayant été validée lors de la soutenance de mon mémoire intitulé : « L'art thérapie floral en sophrologie » devant un jury réunit par la SFS à l'institut de Sophrologie Paris 15^{ème}, je me suis alors empressée de concrétiser « L'art thérapie floral en sophrologie » en écrivant ce second ouvrage.

Cette réalisation conceptuelle vise et invite les sophrologues, les futurs sophrologues et aussi toutes les personnes intéressées par l'art thérapie floral, à la découvrir.

La qualité de l'art thérapie floral est une approche thérapeutique fondée sur mon expérience en corrélation avec le corps, inspirée de l'Ikebana et de la Sophrologie. Ce nouvel art propose une pratique et une connaissance créatives, il nous introduit dans un monde où la nature nous offre sa ressource énergétique et nous guide étape par étape à une profondeur d'un nouveau regard sur nous-même.

A travers de nombreux ateliers expérimentés dans mon cabinet, je m'étais retrouvée face à un constat positif et évolutif vécu par les participants, en individuel ou en petit groupe.

Pour éviter trop de répétitions entre le premier ouvrage et celui-ci, je propose de passer directement à la première partie : la fleur et mon vécu sophronique, qui permet de mieux comprendre le cheminement et l'aboutissement des ateliers d'art thérapie floral en sophrologie avec une approche des sept caractéristiques de l'art Zen en Ikebana.

Suivra en deuxième partie la pratique en atelier avec la présentation des trois ateliers, accompagnés des protocoles appropriés à chacun d'entre eux.

Je poursuivrai en troisième partie en exposant la lecture du corps en art floral à travers la liaison « flore et corps » et l'interprétation en sophrologie pour arriver aux témoignages de quelques sophronisants.

Depuis que je m'inspire de la nature au passage floral, je me suis aperçue que la végétation nous

montre inlassablement que nous pouvons apprendre à nous revivre autrement et différemment tout au long de notre chemin de vie.

« C'est la nature qui guérit les malades »
Hippocrate.

J'ai enregistré un CD, contenant un préambule de l'art thérapie floral suivi d'une séance de relaxation en correspondance avec le premier atelier « L'art floral et mieux être ».

Pour le commander : Site. www.cathflore.fr