



# Art-thérapie en ligne pour expatriés

## Online Art Therapy for Expats



J'accompagne les expatriés **adultes** et **enfants** à travers la créativité et la parole. Mes **séances visio** offrent un espace de soutien, d'expression et de ressourcement adapté aux spécificités de la **vie à l'étranger**.

*I support expatriate **adults** and **children** through creativity and dialogue. My **online sessions** provide a safe and supportive space to express, reflect, and recharge while **living abroad**.*

### Pour qui ? Pour quoi ? / For whom? For what?

- **Adultes** expatriés : stress, isolement, transitions de vie, adaptation
- **Enfants et adolescents** : émotions, confiance en soi, intégration
- **Familles** en mobilité internationale
- *Expat **adults**:* stress, isolation, life transitions, adaptation
- *Children and teenagers:* emotions, self-confidence, integration
- *Families* moving abroad

### Les bienfaits / Benefits

- Diminuer le **stress** et l'anxiété
- Transformer **l'isolement** en expression partagée
- Soutenir **l'adaptation culturelle et émotionnelle**
- Valoriser la **créativité** et les **ressources intérieures**
- Reduce **stress** and anxiety
- Transform **isolation** into shared expression
- Support **cultural and emotional adjustment**
- Empower **creativity** and **inner resources**

### Comment ça se passe ? / How it works

- Séances en visio de **1h** : un **temps de parole** suivi d'une **exploration créative**.
- **Entre deux séances**, la personne réalise à son rythme une **proposition** créative : (dessin, collage, peinture, écriture...).
- Lors de la séance suivante, nous échangeons autour de cette production, afin de mettre en lumière **émotions, ressources et pistes de transformation**.

- *1-hour online sessions: starting with **dialogue**, followed by a **creative exploration**.*
- *Between sessions, the client works at their own pace on a creative **proposal**: (drawing, collage, painting, writing, etc.).*
- *In the next session, we reflect together on this creation to highlight **emotions, resources, and pathways for growth**.*

## Infos pratiques / Practical info

- En **visio** (Teams), accessible partout dans le monde
- Séances **individuelles** (adultes/enfants) ou **familiales** (couple ou 2 personnes)
- **Première séance** pour faire connaissance, expliquer le fonctionnement et proposer un dispositif à faire entre deux séances si un deuxième rdv est pris

- **Online** (Teams), accessible worldwide
- **Individual sessions** (adults/children) or **family sessions** (couple or 2 persons)
- **First session** to get acquainted, explain how it works, and suggest an exercise to do between sessions if a second appointment is made

## Tarifs et modalités / Fees and Terms

- Tarif séance en ligne (1h) :  
individuel : **60 €**  
famille 2 personnes : **100€**
  - Règlement à l'avance par **virement bancaire** ou Wero
  - Les **séances annulées** plus de 24h à l'avance peuvent être reportées sans frais
  - Toute annulation moins de 24h avant la séance reste due
- 
- **Online session fee (1h):**  
**individual : €60**  
**family of 2 persons : €100**
  - **Payment in advance by bank transfer or Wero**
  - **Sessions cancelled** more than 24h in advance may be rescheduled at no cost
  - Any cancellation less than 24h before the session remains due

## Prise de RDV / Appointment scheduling

1. Lisez cette **fiche** pour découvrir mon approche.
  2. Téléchargez et remplissez le **questionnaire** ci-dessous (demande d'informations / courte présentation de vos besoins) afin de préparer notre première rencontre.
  3. Envoyez-moi un **mail** à l'adresse **unreveausud@gmail.com**, en y joignant :
    - l'objet de votre demande
    - le questionnaire complété
    - vos disponibilités
  4. Nous convenons ensemble d'un **horaire** tenant compte de nos fuseaux horaires. Je vous explique les **modalités** de la première séance et vous transmets les informations de **règlement** (paiement à effectuer à l'avance pour valider le rendez-vous).
  5. Une fois le **créneau confirmé**, je vous adresse :
    - la confirmation de séance (avec l'heure indiquée en heure locale pour vous, ainsi qu'en heure française, afin d'éviter toute confusion)
    - le lien visio (Teams)
- 
1. Read this information **sheet** to learn more about my approach.
  2. Download and complete the **questionnaire** (request for information / short presentation of your needs) to prepare for our first meeting.
  3. Send me an **email** at **unreveausud@gmail.com** including:
    - the subject of your request,
    - the completed questionnaire,
    - your availability.
  4. Together, we will agree on a suitable **time**, taking into account our time zones. I will explain the **details** of the first session and provide you with **payment** instructions (advance payment required to confirm the appointment).
  5. Once the slot is **confirmed**, you will receive:
    - a session confirmation (with the time shown in both your local time and French time, to avoid any confusion)
    - the video call link (Teams)

## Méthodes et outils / Methods and tools

Les ateliers s'appuient sur une variété de supports créatifs, choisis en fonction des besoins et des envies :

- Peinture : gouache, aquarelle, encres...
- Dessin : crayons, feutres, pastels...
- Collage : magazines, images, papiers, matières diverses, colle, ciseaux.
- Construction : cartons, tissus, fils de laine, fil de fer, petits objets de récupération.
- Écriture & photolangage : stylos, carnets, supports visuels.
- Modelage : argile, pâte à modeler.
- Iconographie et cartes : images symboliques, supports projectifs.

The workshops use a wide range of creative materials, adapted to each person's needs and preferences:

- Painting: gouache, watercolor, inks...
- Drawing: pencils, markers, pastels...
- Collage: magazines, pictures, papers, textures, glue, scissors.
- Construction: cardboard, fabrics, wool, wire, small recycled objects.
- Writing & photolanguage: pens, notebooks, visual supports.
- Modeling: clay, modeling paste.
- Iconography and cards: symbolic images, projective tools.



### Intervenante : Sophie Geider

Art thérapeute certifiée & artiste peintre

Installée à Marseille depuis 30 ans, j'anime des ateliers d'art-thérapie et je me consacre à la peinture. L'art est pour moi un langage universel qui aide à s'exprimer, à mieux se connaître et à avancer.

J'accompagne enfants, adolescents et adultes dans des parcours variés : développement personnel, recherche de bien-être ou situations de difficulté (familiales, scolaires, médico-sociales, professionnelles).

Ma pratique repose sur les arts plastiques et l'écriture, en individuel ou en groupe, en institutions comme en atelier. Avec mon association Un Rêve au Sud, je mène aussi des missions humanitaires en France et à l'étranger pour offrir des ateliers d'art-thérapie aux populations en difficulté.

### Facilitator : Sophie Geider

Certified Art Therapist & Visual Artist

Based in Marseille for 30 years, I run art therapy workshops alongside my painting practice. For me, art is a universal language that helps express emotions, foster self-discovery, and move forward.

I work with children, teenagers, and adults in many contexts: personal development, well-being, or specific challenges (family, school, medical, or professional).

My approach uses visual arts and writing, both individually and in groups, within institutions or in my studio. Through my association Un Rêve au Sud, I also carry out humanitarian projects in France and abroad, offering art therapy workshops to vulnerable communities.