

ART-THÉRAPIE

à faire chez soi

Détail d'une oeuvre de Jean-Marc Péladeau

Dans cette période de confinement qui nous est imposée, il importe de se donner du temps pour laisser émerger le nouveau qui pourrait apparaître de ce moment historique. Sans en être pleinement conscients, nous sommes en train de vivre collectivement un deuil. Lorsque tout reviendra à la normale, nous ne serons plus jamais les mêmes. Nous serons, chacun à notre façon, passé de la mort à la vie.

Comme art-thérapeute, je vous propose, périodiquement, un exercice de mise en présence du moment. L'art est toujours une invitation à laisser une trace visible du moment. Ces exercices de création se veulent simples et requièrent peu de matériel artistique. Si vous le pouvez et souhaitez tirer profit de chacun de ces exercices, je vous invite à le répéter 3 fois par semaine. Prévoyez un temps d'environ 15 minutes pour chaque séance.

Bonne méditation artistique!

Jean-Marc Péladeau
Art-thérapeute

« L'art est une cérémonie nécessaire, un vaisseau pour transcender nos existences. L'art est un sanctuaire, une occasion de rapailler les ficelles de nos vies tumultueuses en un canevas cohérent. S'il n'était qu'une sorte de rituel pour retrouver l'espérance, cela suffirait à le justifier. »

Hugo Latulippe, *Pour nous libérer les rivières*

Premier exercice:

ME LIER À CE QUI ADVIENT

Dans la première étape du deuil, il y a souvent le sentiment que tout se défait, se délie. Nous ressentons un chaos intérieur. Nos repères ne fonctionnent plus. Comment rester lié au non-sens, affronter l'anxiété et respirer le moment.

Matériel requis :

Un stylo bille noir

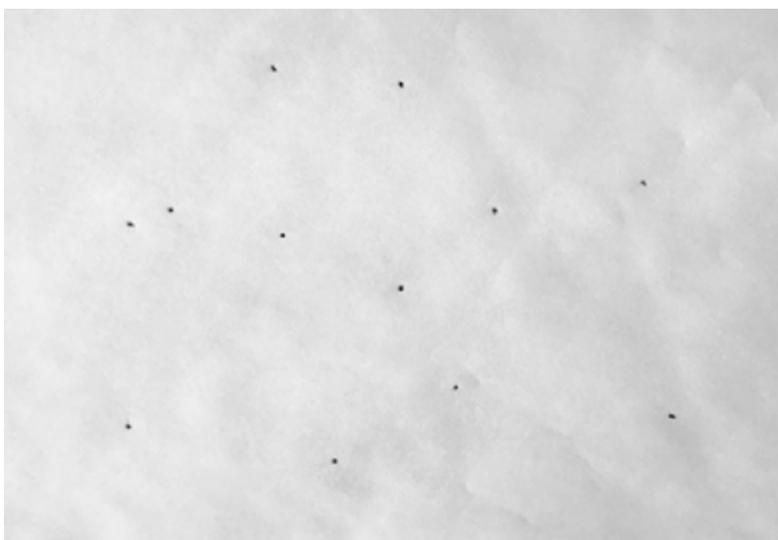
Une feuille de papier 8 ½ par 11

Une boîte de crayons de couleur

ÉTAPE

1

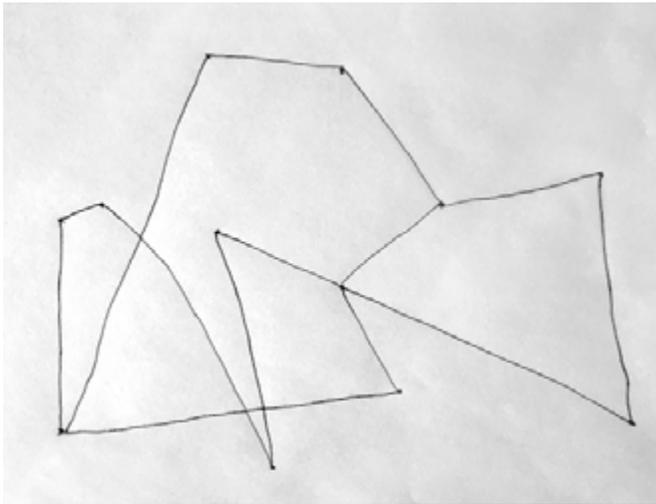
Installez-vous confortablement devant votre feuille avec votre crayon à la main. Fermez vos yeux et placez lentement douze points dans l'espace de votre feuille. Mentalement vous vous dites: Je suis là, et là et là aussi. Je suis là un peu partout sans qu'il y ait de centre. (exemple A)



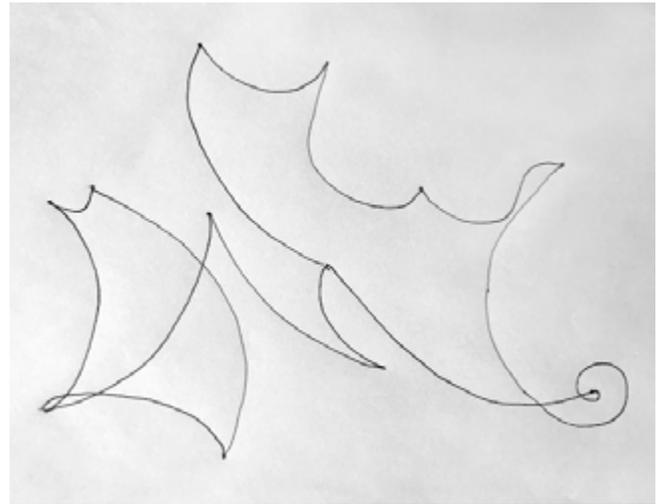
exemple A

ÉTAPE 2

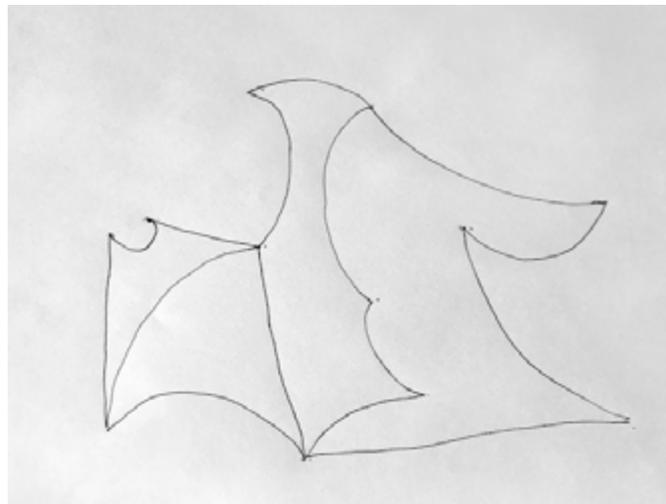
Ouvrez vos yeux et liez, à votre façon, chacun des points.
Vous pouvez les lier avec des lignes droites (exemple B) ou avec
des lignes courbes (exemple C) ou un mélange des deux (exemple D).
À chacun des points que vous liez, prenez le temps d'une respiration,
puis repartez vers un autre point, dans une autre direction.



exemple B



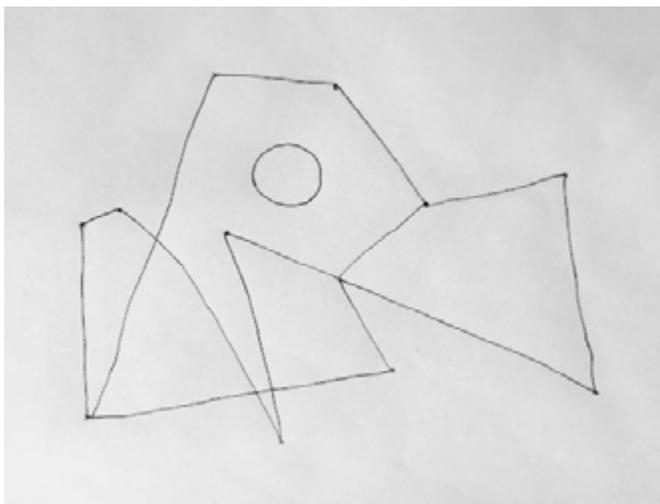
exemple C



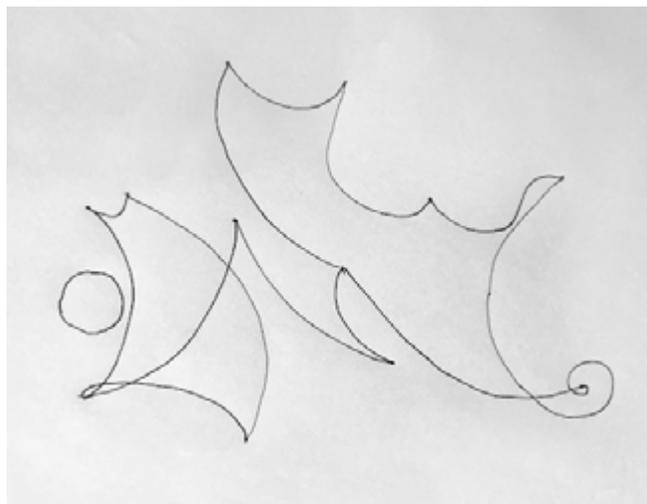
exemple D

ÉTAPE 3

Ajoutez un cercle à l'intérieur de votre dessin (exemple E) ou à l'extérieur (exemple F). Vous répondez à la nécessité de votre dessin. Le cercle est une force originelle de présence à soi.



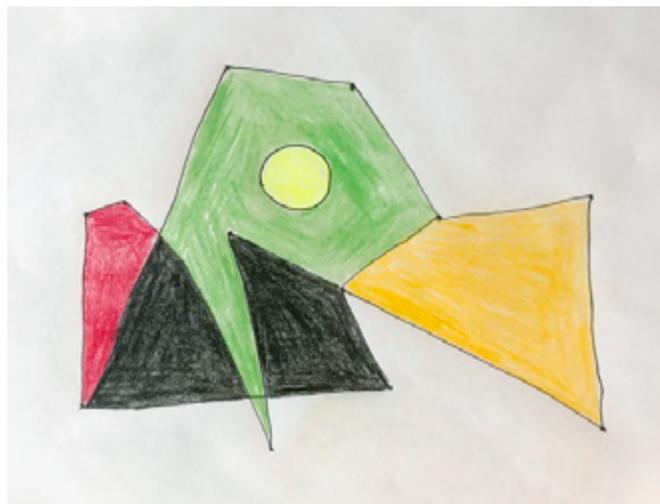
exemple E



exemple F

ÉTAPE 4

Avec vos crayons de couleurs, colorez les différentes surfaces que vous avez créées. Choisissez les couleurs tout naturellement. Les couleurs nous aident à vivre et révéler la vie de nos sentiments (exemples G, H et I).



exemple G



exemple H



exemple I

À propos de **Jean-Marc Péladeau, M.A., A.A.T.Q.**

Jean-Marc Péladeau, est membre de l'association des art-thérapeutes du Québec. Il exerce au Québec comme à l'étranger depuis plus de 20 ans. Ses interventions thérapeutiques se font à travers une démarche individuelle ou de groupes de croissance. Il pratique auprès de gens vivant le cancer ou traversant un deuil, que ce soit en milieu scolaire ou carcéral. Sa passion est de comprendre le rôle de l'imagination et de l'image dans notre rapport avec la réalité. La ligne et la couleur sont ses instruments privilégiés d'intervention.

À propos de **MEMORIA**

Depuis plus de 85 ans, MEMORIA sait que chaque vie est une histoire qui vaut d'être racontée, célébrée. Jamais oubliée. MEMORIA accompagne les familles en deuil avec respect et compassion. Entreprise familiale, elle multiplie les idées, les gestes, les innovations et les lieux consacrés à la commémoration. Dans le cadre de ses services d'accompagnement, elle offre gratuitement à sa clientèle depuis 2005, des ateliers mensuels d'art-thérapie animés par Jean-Marc Péladeau.

MEMORIA

Chaque vie est une histoire.^{MD}