



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

« Il faut donner du temps au temps. »

Miguel de Cervantes (1547 - 1616)

Quatrième exercice :

ENTRER EN RÉSONANCE

En ce moment, nous vivons collectivement l'inimaginable. Il y a une étape dans le processus de deuil où ce qu'on croyait imaginable semble se produire. Un dévoilement apparaît... la vie nous revient. Peu à peu, le corps résonne de nouveau à la vie.

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, votre crayon à la main. Une ligne est une juxtaposition de points qui partagent le même mouvement. La ligne droite a pour qualité de partager la même intention. Tracez une petite ligne droite. (Exemple A)



exemple A

ÉTAPE 2

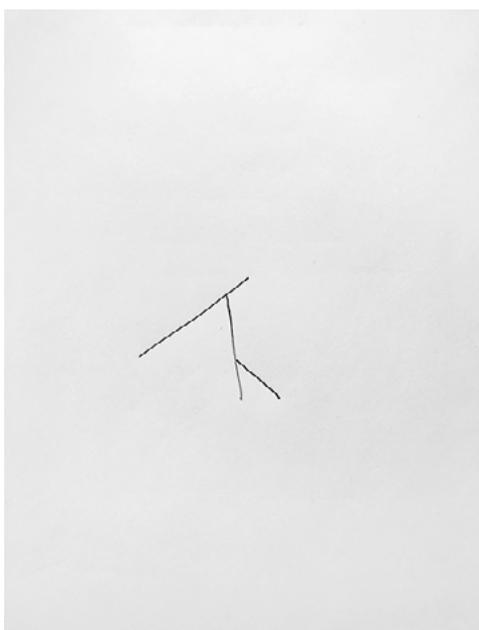
Chaque point de cette ligne a aussi sa propre intention qui peut être dévoilée si on lui en donne la possibilité. Sur le long de cette première ligne, choisissez un point et faites naître cet élan en traçant une autre ligne droite à partir de ce point (Exemple B).



exemple B

ÉTAPE 3

Sur ce deuxième tracé, choisissez un point et de là, créez une autre ligne. La direction de ce trait est libre et peut croiser d'autres lignes. (Exemple C)



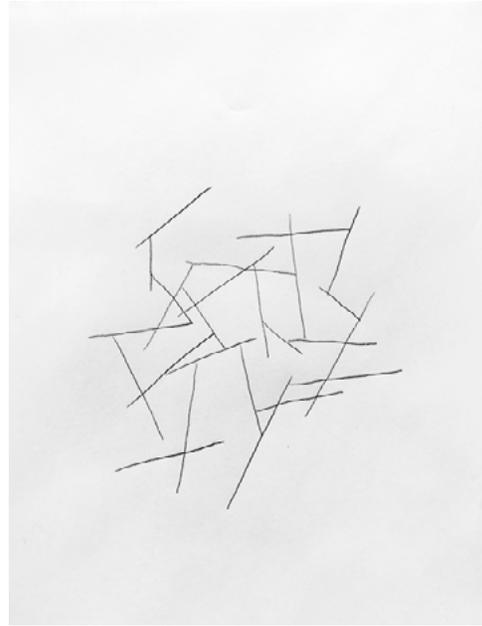
exemple C

ÉTAPE 4

Répétez la même consigne en variant la longueur du trait. Partez toujours de la dernière impulsion pour donner de l'expansion à ce que vous ressentez. Chaque nouvelle ligne est un oui à la vie (Exemples D et E).



exemple D



exemple E

ÉTAPE 5

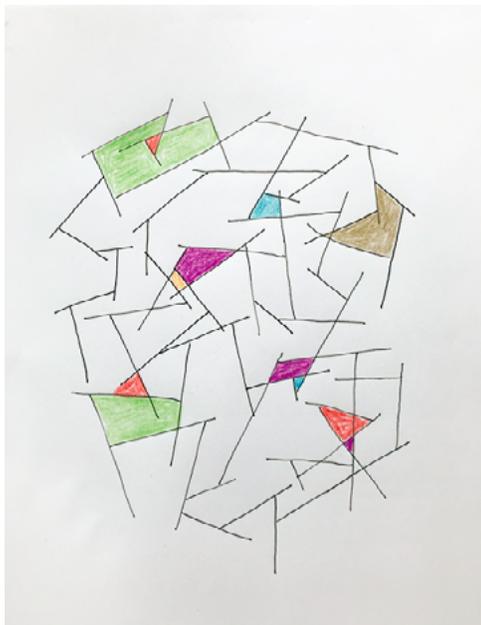
Lorsque vous jugez que cette expansion de votre être vous inspire, prenez le temps de regarder l'ensemble de votre dessin. Toutes ces lignes révèlent à la fois la continuité et le nouveau de la vie. Inspirez et expirez trois fois devant ce que vous avez élaboré (Exemple F).



exemple F

ÉTAPE 6

Prenez vos couleurs et déposez-les devant vous. Fermez vos yeux et choisissez une couleur au hasard. Ouvrez vos yeux et déposez-la dans les différentes surfaces de votre dessin. Chaque nouvelle couleur est choisie les yeux fermés... si cela vous convient (Exemples G et H).



exemple G



exemple H

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}