



# ART-THÉRAPIE

## à faire chez soi

Détail d'une œuvre de Jean-Marc Péladeau

### Le manque de...

L'expérience collective de la pandémie de COVID 19, nous renvoie à l'expérience de l'absence, du **manque**. Nous sommes forcément invités à reconstruire notre narratif d'être au monde à travers cette fenêtre de vie. Cette série de trois ateliers se veut une invitation à reprendre son récit personnel en puisant dans l'imaginaire de ce grand cycle paradoxal de la vie et de la mort, en créant des dessins.

La naissance comme la mort sont des lieux inexplicables. C'est par l'imaginaire que nous y avons accès et c'est par le jeu de la création que nous y trouvons un apaisement. Voici trois exercices de dessin pour renforcer cet apaisement de l'âme :

*Dessiner, c'est laisser une trace du vivant.*

Jean-Marc Péladeau  
Art-thérapeute

## Exercice 2 :

# RESSENTIR LE FLOT DE LA VIE, LUI FAIRE CONFIANCE ET AIMER Y ÊTRE.

### Matériel requis :

Un stylo bille noir

Une feuille de papier 8 ½ par 11

Une boîte de crayons de couleur

### ÉTAPE

## 1

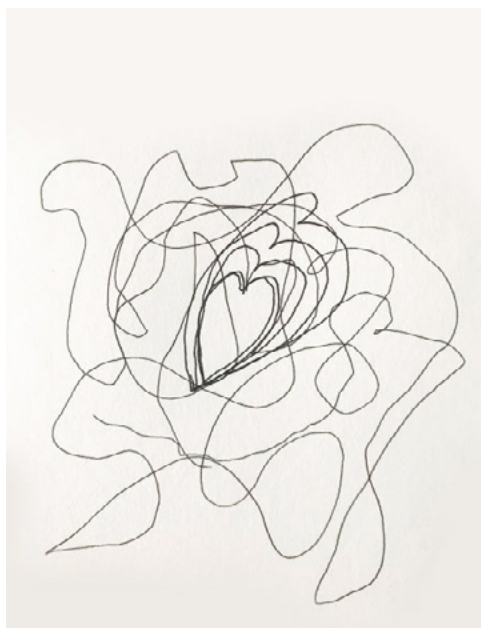
Les yeux fermés, voyagez dans l'espace en un trait continu, libre et confiant. Ressentez la fluidité du vivant. Au moment opportun, ouvrez vos yeux et tracez votre cœur dans cet environnement (exemple A).



exemple A

ÉTAPE  
**2**

À partir de la pointe de votre cœur, tracez trois échos de votre cœur... comme si votre capacité d'aimer et de faire confiance augmentait et rayonnait (exemple B).



exemple B

ÉTAPE  
**3**

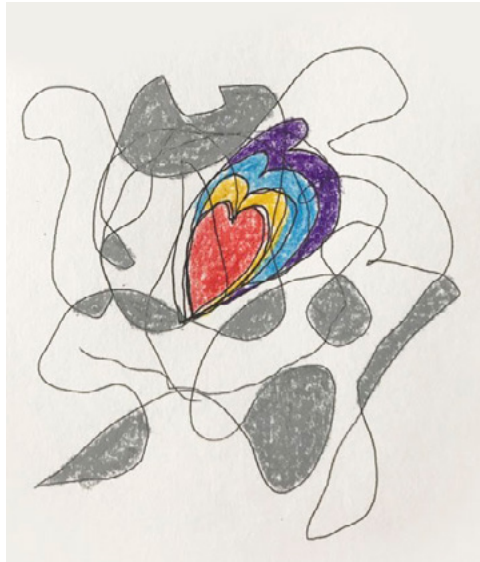
Prenez soin de ce cœur et en lui donnant de la couleur et en le laissant vibrer (exemple C).



exemple C

## ÉTAPE 4

Continuez, par la couleur, à prendre soin de ce courant de vie dans lequel baigne votre force aimante (exemple D).



exemple D

### 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 **Alfred Dallaire MEMORIA**

Depuis plus de 85 ans, Alfred Dallaire MEMORIA sait que chaque vie est une histoire qui vaut d'être racontée, célébrée. Jamais oubliée. Alfred Dallaire 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.