



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 3 :

MAINTENIR CETTE PRÉSENCE À SOI ET À L'AUTRE.

Matériel requis :

Un stylo bille noir

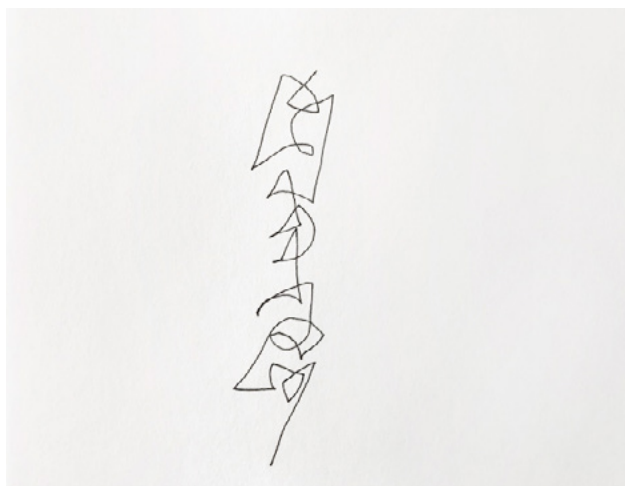
Une feuille de papier 8 ½ par 11

Une boîte de crayons de couleur

ÉTAPE

1

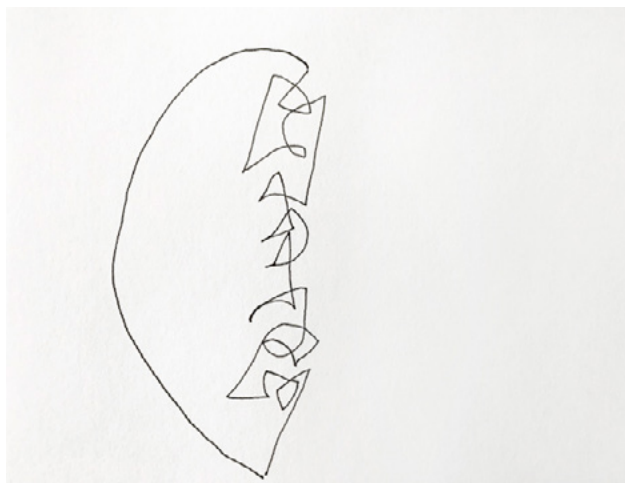
Dans un trait continu et vivant, entrez à l'intérieur de vous par le haut vers le bas (Exemple A).



exemple A

ÉTAPE 2

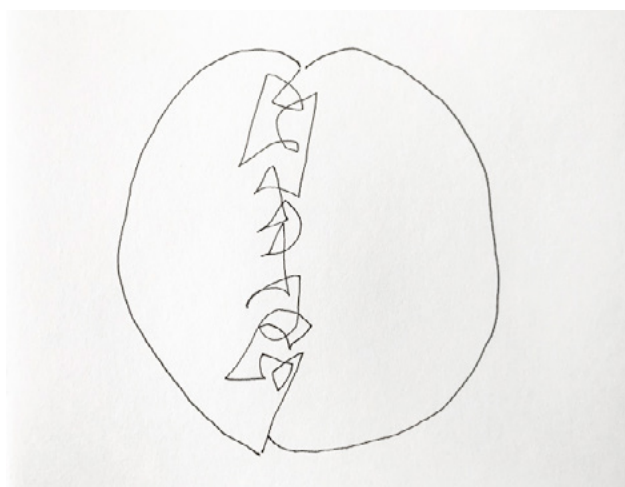
À partir du bas de la ligne, enveloppez cette présence à soi par une ligne qui remonte vers le haut par la gauche comme un demi-cercle silencieux. Cette présence paisible revient au point de départ de la première ligne (exemple B).



exemple B

ÉTAPE 3

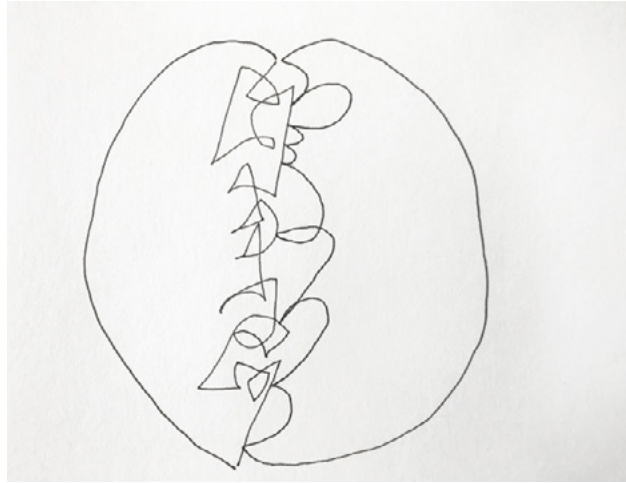
Déplacez votre crayon près de cette ligne. Du haut vers le bas, créez un nouvel espace pour la rencontre. Tracez à droite un autre demi-cercle (exemple C).



exemple C

ÉTAPE 4

Depuis le bas de cette ligne, remontez le long de la première énergie en la touchant délicatement, amoureusement à certains endroits (exemple D).



exemple D

ÉTAPE 5

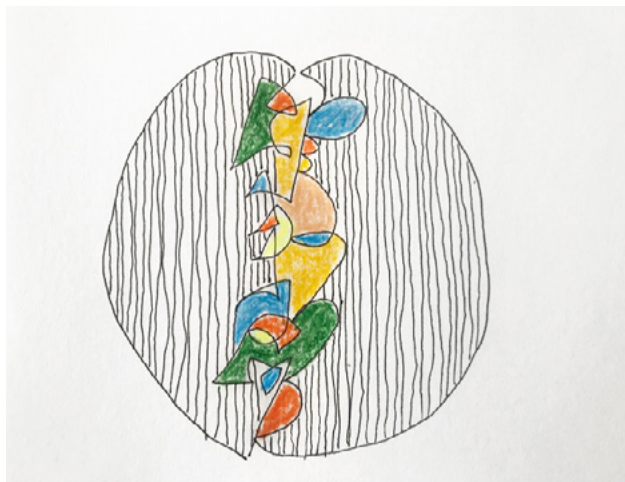
Par la suite, traversez le dessin de gauche à droite par des lignes verticales en laissant l'énergie du centre libre. La répétition serrée de la ligne verticale affirme votre volonté de dire oui à ce qui est présent (exemple E).



exemple E

ÉTAPE 6

Complétez cette expérience de présence à soi et à l'autre, en rendant visible par la couleur, le centre de cette rencontre (exemple F).



exemple F

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.