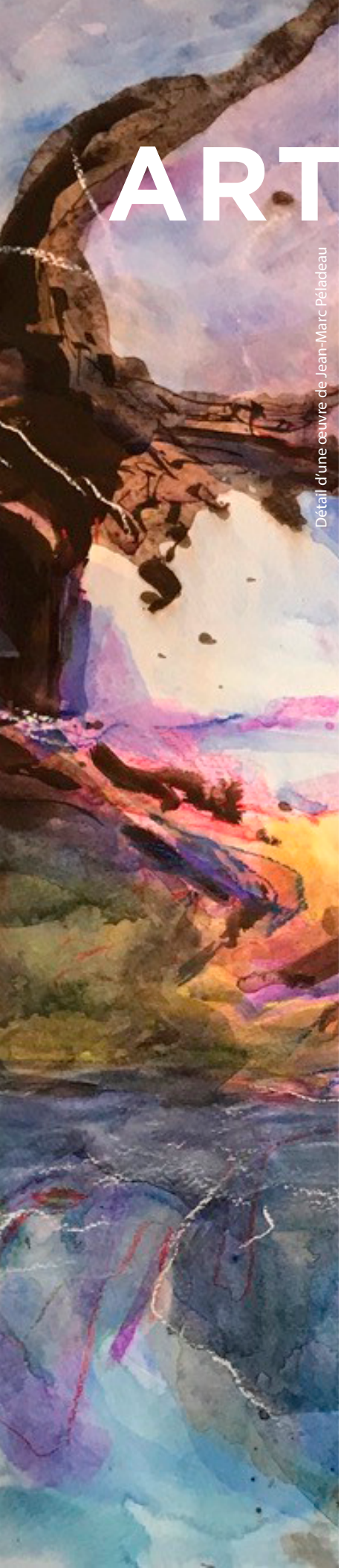


Détail d'une œuvre de Jean-Marc Péladeau

ART-THÉRAPIE
à faire chez soi

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

« Le matin quand je me lève, je me demande ce que je peux créer aujourd'hui, quel geste d'amitié je pourrais poser, qu'est-ce que je pourrais apprendre. Je me donne des objectifs. Ça illumine ma journée et donne un sens à ma douleur. »

Fernand Dansereau,
tiré de l'entrevue *La quête de sérénité de Fernand Dansereau*,
Le Soleil, 19 avril 2019

Deuxième exercice:
S'ACCOMPAGNER

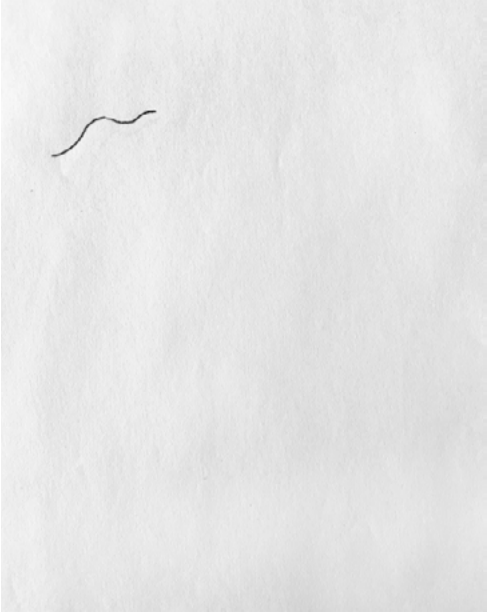
Le deuil comporte un caractère intime et communautaire. Lorsque nous sommes dans une période de bouleversement, il est très important de se sentir accompagné. D'abord s'accompagner soi-même dans ce qui advient mais aussi accompagner les gens que l'on aime et qui nourrissent notre santé mentale et spirituelle.

Matériel requis :

Un stylo bille noir
Une feuille de papier 8 ½ par 11
Une boîte de crayons de couleur

ÉTAPE 1

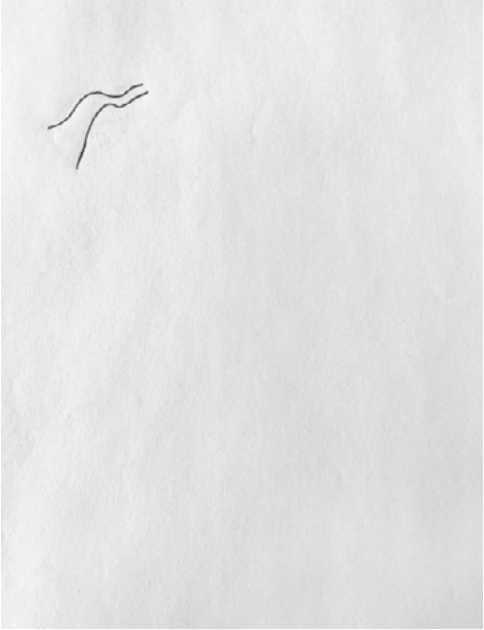
Installez-vous confortablement devant votre feuille avec votre crayon à la main. La ligne est une trace du vivant. Prenez votre crayon et tracez une petite ligne qui représente votre énergie du moment. Faites une ligne qui n'est pas trop complexe (exemple A).



exemple A

ÉTAPE 2

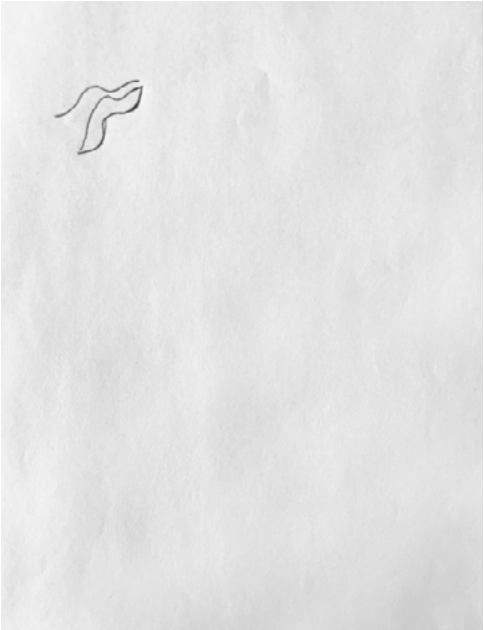
Regardez cette énergie et tracez une deuxième ligne qui accompagnerait la première ligne que vous avez tracée (exemple B).



exemple B

ÉTAPE 3

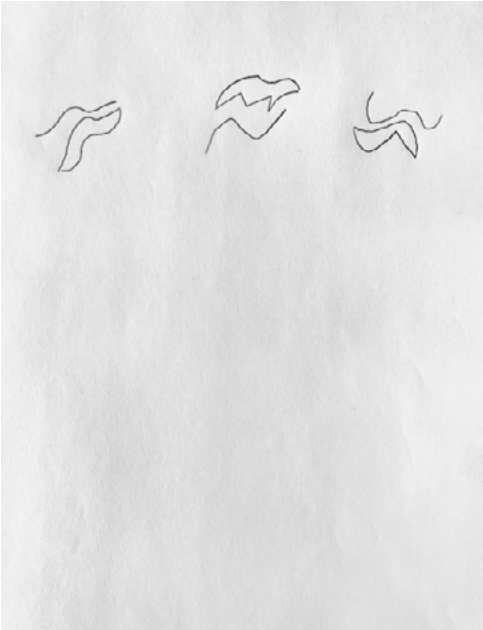
Regardez ces deux lignes et laissez-vous attirer par une de ces deux énergies. Notez le début et la fin de la ligne choisie. À partir du point du début, tracez une nouvelle ligne qui rejoindra le point de fin de l'énergie choisie. Ainsi une petite surface sera créée (exemple C). Cette surface est un signe que j'apparais, je suis là avec et malgré tout.



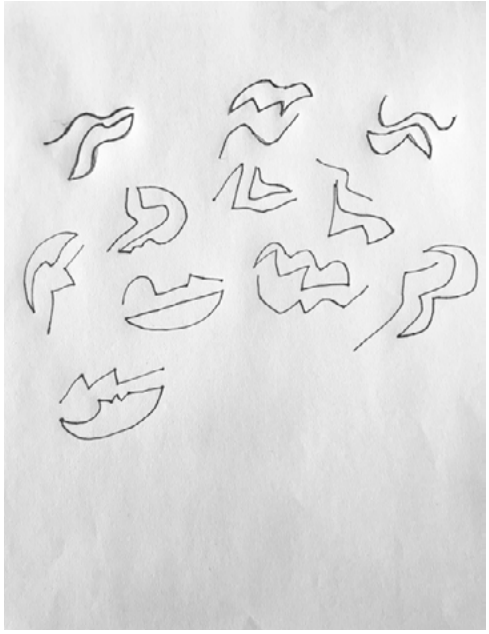
exemple C

ÉTAPE
4

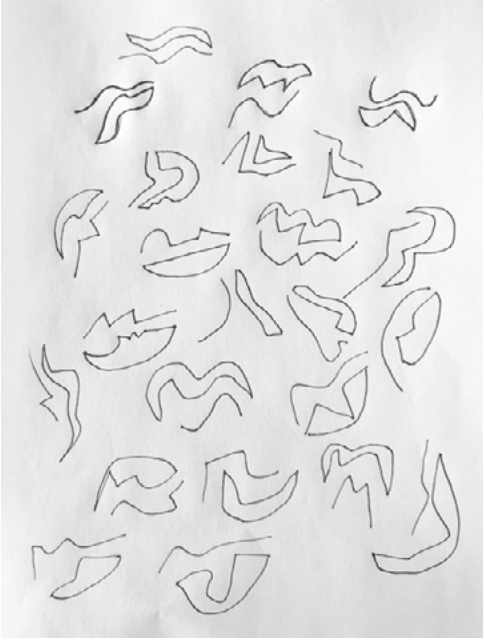
Répétez plusieurs fois ce même exercice sur la même feuille (exemples D, E et F).



exemple D



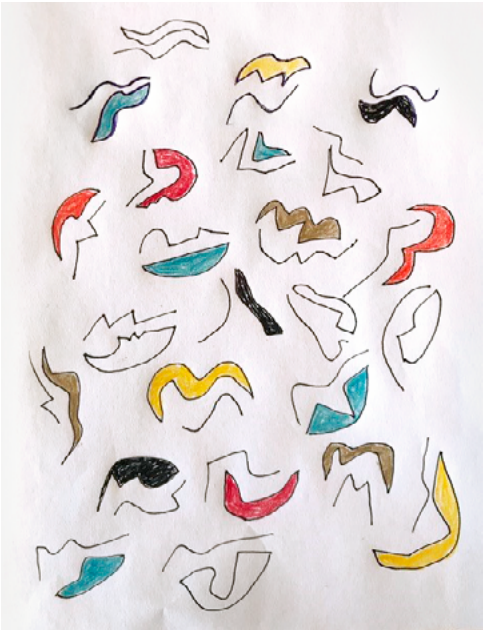
exemple E



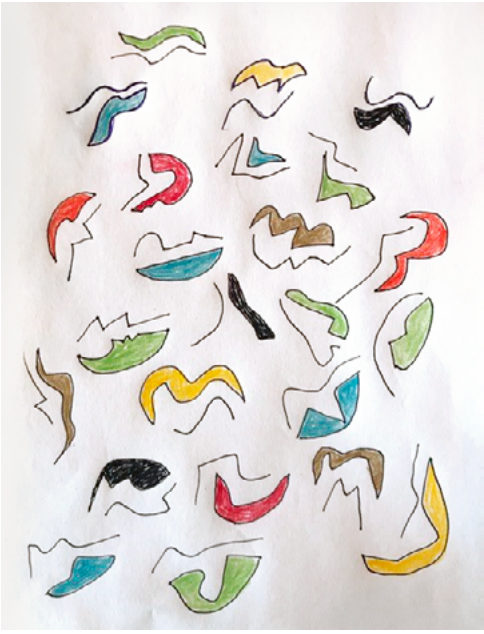
exemple F

ÉTAPE
5

Déposez, à votre façon, des couleurs dans chacune des surfaces d'accompagnement (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.