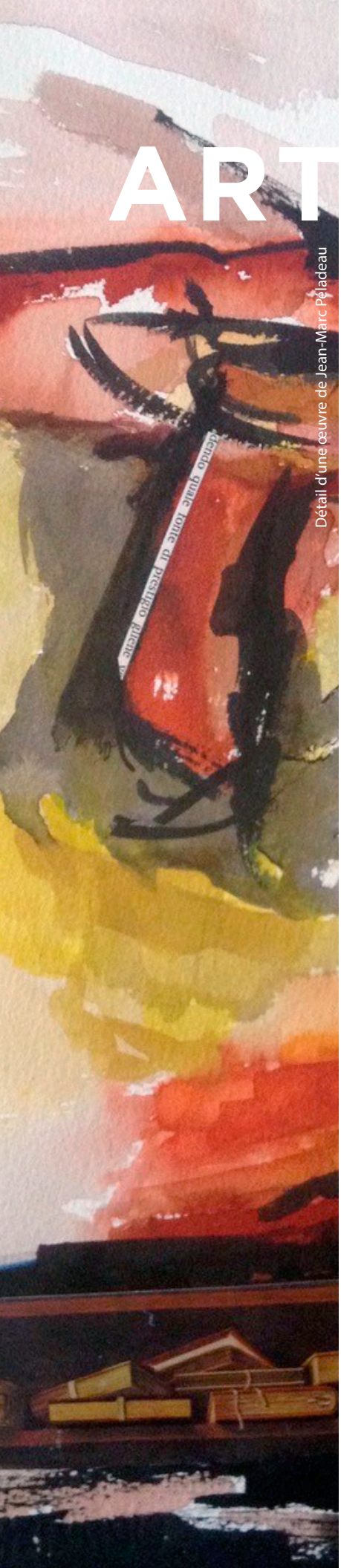


Détail d'une œuvre de Jean-Marc Péladeau

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

Troisième exercice:
FAIRE CONFIANCE À LA VIE

Tout être vivant manifeste une forme de respiration : naître et mourir, tomber et se relever, aller vers l'autre et revenir à soi, rire et pleurer, avoir peur et risquer, expirer et inspirer. Le mouvement entre ces polarités se manifeste tout naturellement à travers chacune de nos respirations.

Dans le processus de deuil, il est essentiel de se lier d'amitié avec le temps. Cela nous permet de passer d'une polarité à l'autre en remarquant et en accueillant l'humble métamorphose qui s'opère en temps d'errance intérieure. Faire confiance 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

Tracez deux petites lignes pour exprimer une certaine polarité. Placez-les à l'opposé l'une de l'autre. Laissez un espace libre au centre. (Exemple A)

exemple A

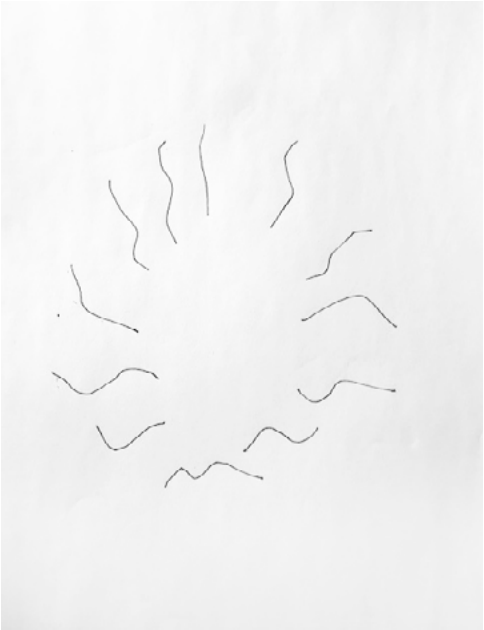
ÉTAPE 2

Choisissez une des deux lignes et de là, créez 5 à 6 lignes qui bougent différemment pour essayer de rejoindre et d'épouser peu à peu le mouvement de celle qui était sa polarité. Laissez libre le centre de la feuille (Exemple B).

exemple B

ÉTAPE 3

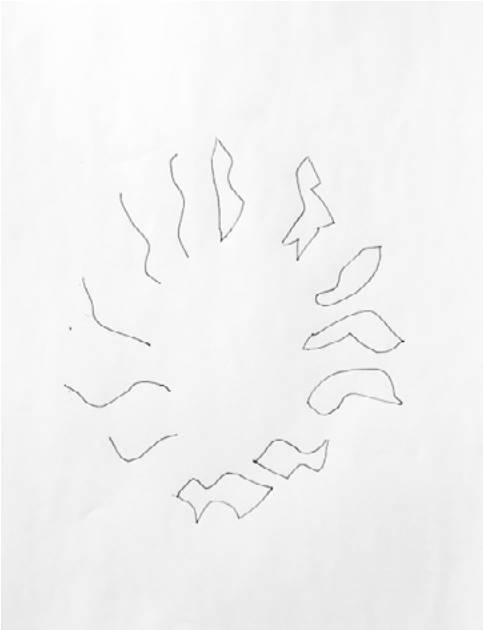
Puis, faites le chemin inverse de l'autre côté. Laissez aller votre spontanéité. Ce n'est pas une métamorphose logique mais une métamorphose de cœur (Exemple C).



exemple C

ÉTAPE 4

À chaque ligne, ajoutez une ligne d'accompagnement, c'est-à-dire, une deuxième ligne qui accompagnerait la première ligne que vous avez tracée (Exemples D et E).

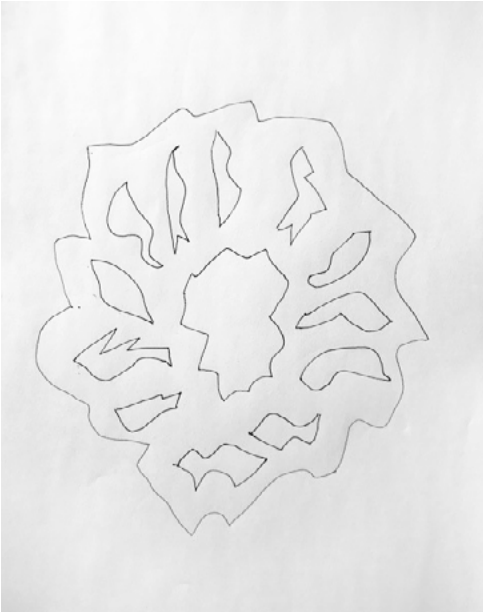


exemple D

exemple E

ÉTAPE 5

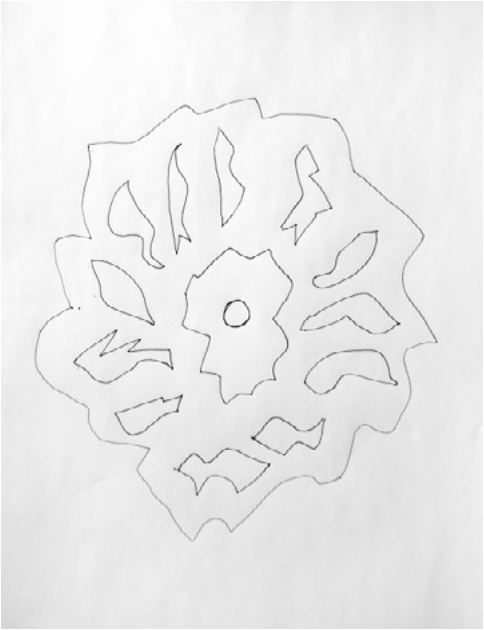
Créez une forme au centre en vous laissant influencer par le voisinage des petites formes. Même chose pour l'extérieur du dessin, tracez une forme qui englobe le tout (Exemple F).



exemple F

ÉTAPE 6

Déposez un petit cercle au centre (Exemple G).
« Je fais confiance à la vie »



exemple G

ÉTAPE 7

Donnez à tous ces espaces de métamorphose, les sentiments...
les couleurs qui vous conviennent (Exemples H et I).

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.