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

Cinquième exercice :
SE RECONSTRUIRE

Après ce temps de résonance avec ce que la vie vous présente, il faut risquer le neuf et passer à l'action : Se reconstruire. Il vous appartient de saisir l'opportunité de laisser l'attraction vous faire agir. Cette étape dans le processus de deuil est une invitation à sortir de son horizontalité pour embrasser de nouveau sa verticalité. Finalement la proposition de la vie, c'est aimer et se laisser aimer.

Matériel requis :

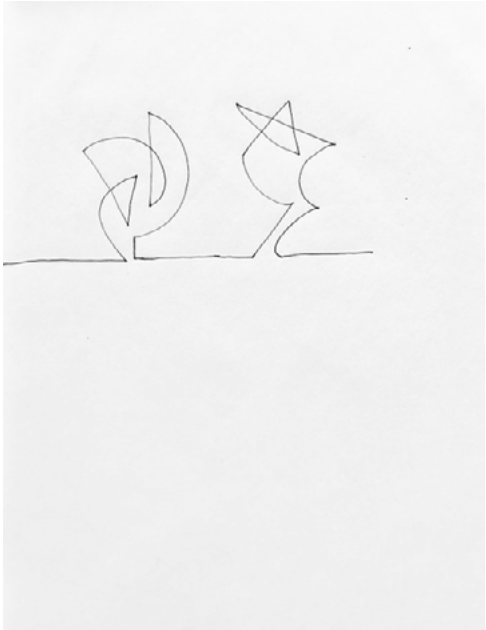
Un stylo bille noir
Une feuille de papier 8 ½ par 11
Une boîte de crayons de couleur

ÉTAPE 1

Installez-vous confortablement devant votre feuille avec votre crayon à la main. Vers le milieu de la feuille commencez une ligne horizontale puis arrêtez, ensuite laissez émerger vers le haut, une forme à sept traits composés de lignes droites ou courbes. Le septième trait de cette forme doit revenir à la même hauteur que la ligne horizontale qui avait été amorcée. (Exemple A)

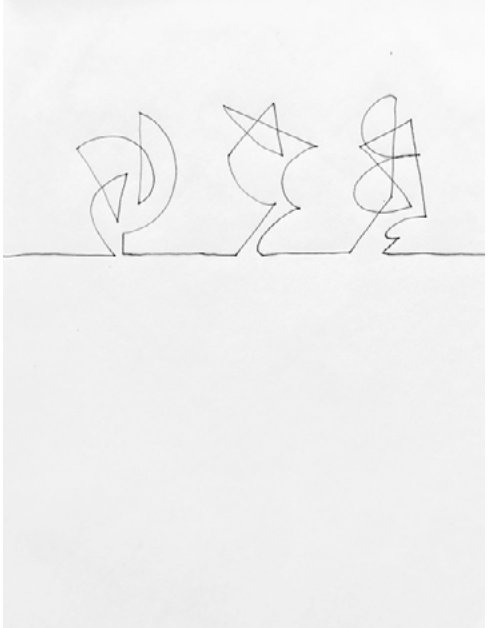
exemple A

Puis, allongez cette horizontalité et peu après laissez émerger une autre forme à huit traits (Exemple B).



exemple B

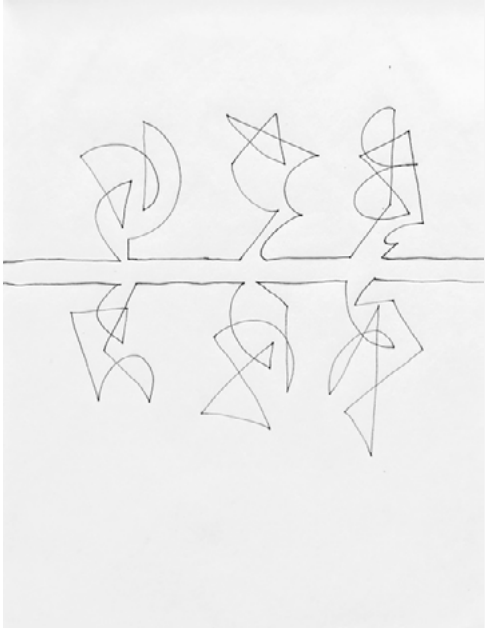
Revenez ensuite à la ligne horizontale et laissez émerger une dernière forme à neuf traits. (Exemple C)



exemple C

ÉTAPE
2

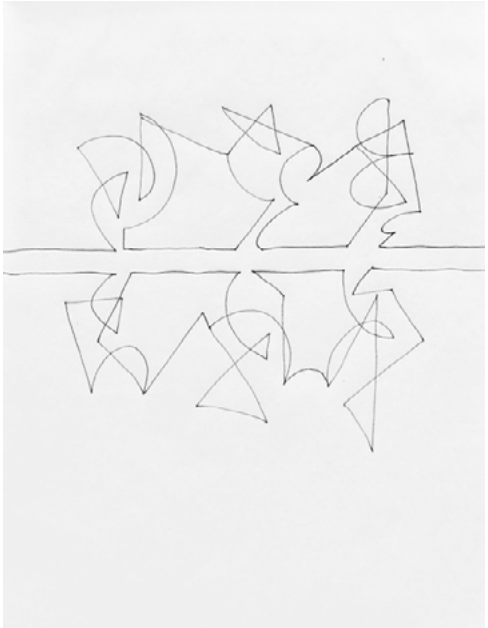
Commencez une autre ligne horizontale, en dessous de la première. Refaites le même jeu. Cette fois-ci la forme verticale émerge vers le bas. Une forme de 7 traits, une de huit traits puis une de neuf traits. Vous pouvez faire des lignes droites ou courbes comme vous le ressentez. Le crayon doit rester en contact continu le plus possible avec la feuille. C'est le mouvement qui compte. (Exemple D)



exemple D

ÉTAPE
3

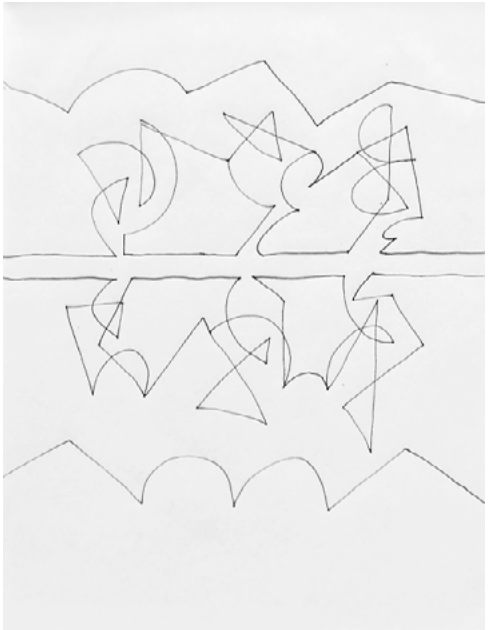
Liez les formes verticales en ajoutant une ligne entre chacune d'elles. (Exemple E)



exemple E

ÉTAPE
4

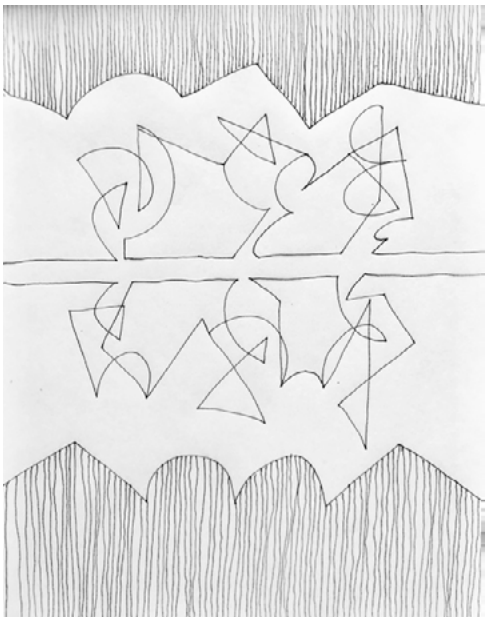
Maintenant ajoutez intuitivement une ligne horizontale dynamique en haut et en bas des formes verticales (Exemple F).



exemple F

ÉTAPE
5

Dans l'espace au bas de la feuille, créez des lignes verticales qui partent du bas et montent vers le haut jusqu'à la rencontre de la nouvelle ligne horizontale. L'énergie de la matière monte vers vous. Dans le haut de la feuille vous tracez des lignes verticales du haut vers le bas. Ces lignes verticales descendent jusqu'à la rencontre de la ligne horizontale. L'énergie spirituelle qui descend vers votre nouvelle impulsion de vie. (Exemple G)



exemple G

ÉTAPE
6

Il ne reste qu'à habiller votre nouvelle construction de vie avec les couleurs qui vous attirent (Exemple H).

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.