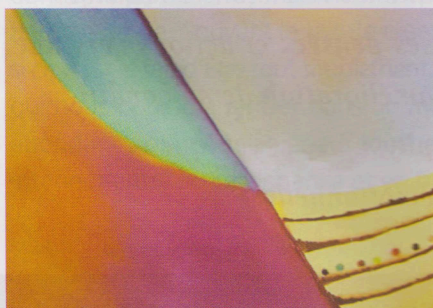
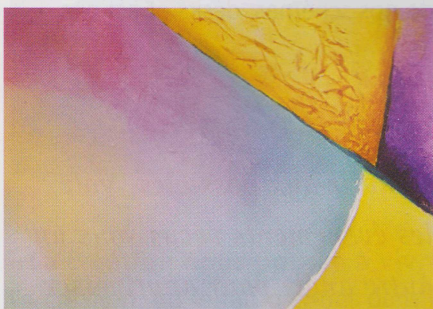
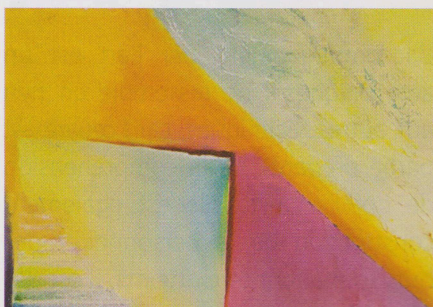




L'art-thérapie : « la créativité au service du bien-être »

« L'art d'être Soi... »

Par Corinne Dormond



L'art d'être Soi... Tout d'abord, définissons ensemble ce qu'est l'art et ce que veut dire, ou représente le fait d'être Soi. L'art est ce quelque chose « d'abstrait », cette représentation imagée de notre perception du monde, de la vie et de ce qui nous entoure. L'art peut être une expression de notre vécu ou simplement la transmission par le biais d'un objet créé, d'une vibration de nos émotions et ressentis ou encore l'élaboration de nos rêves. L'art peut plaire ou son contraire. Peut être entendu et incompris. Il en résulte que peut importe notre vision ou notre compréhension, il est autant là pour exprimer que pour interpeller celui ou celle qui le crée, le contemple ou l'évite. Le fait d'être Soi peut être aussi abstrait que l'art lui-même. Se sentir Soi, c'est oser être. Oser être qui l'on est, avec tout ce que cela représente. Nos vécus, nos émotions, nos rêves, nos regrets, nos difficultés, nos joies,... Le fait d'être Soi, tout comme l'art, c'est oser se présenter sous son vrai jour, sa véritable nature.

« Créer, c'est aussi rêver et s'ouvrir aux possibles. »

Voir les événements vécus sous un autre angle pour apprivoiser une autre vision et rediriger ses pensées et actions vers une amélioration de sa condition physique, psychique et émotionnelle. »





Oser être tout en étant confronté à cet extérieur qui n'est pas nous. Oser être Soi, tout en étant en résonance avec le monde actuel n'est pas chose aisée. Nos rencontres, nos relations, nos partages et nos lectures peuvent nous pousser à une remise en question. Soit par l'effet miroir que nous renvoie l'autre, soit par une prise de conscience que le monde tel que nous le vivons, notre monde intérieur, n'est pas forcément en relation et adéquation avec ce que l'on souhaite vraiment au plus profond de nous-même. Comment se (re) trouver et être soi ? L'art-thérapie est un des outils possibles.

« L'art-thérapie un moyen pour retrouver l'essence de son être »

Vivre en étant bien dans son corps et ses baskets est vraiment tout un art. Ne pas se laisser emporter par les dires de notre entourage, ou rester bloqué sur nos expériences passées, et encore moins projeter des peurs sur un futur incertain.

C'est en cela que l'art-thérapie peut devenir un moyen pour retrouver l'essence de son être, son véritable Moi, dans la simplicité et la franchise de se regarder droit en face. Oser affronter ses peurs les plus viscérales et découvrir ses forces. Accepter qu'aujourd'hui nous sommes la somme de nos expériences passées. Qu'en étant dans l'instant présent, on se connecte à cette flamme de vie qui brûle à l'intérieur de nous et nous permet de modifier des schémas de pensées ou de comportement pour un futur aux saveurs et couleurs différentes.

La réalisation d'un objet, d'une œuvre, peut permettre par l'acte créatif de créer un espace à l'intérieur de soi-même, un espace potentiel de création. Ce « vide » ou chaos, comme certains le nomment, est la chance de pouvoir modifier et transformer ce qui nous encombre et nous bloque sur notre chemin d'évolution. Créer, c'est aussi redonner un souffle, un temps pour qu'inconsciemment le réveil à Soi se fasse dans la douceur, l'acceptation et une compréhension plus approfondie de son être, de ses actes et de ses propres schémas de construction.

L'accompagnement par l'art est un acte unique. Il ne ressemble en rien aux autres techniques, car l'œuvre est partie prenante de la compréhension de qui l'on est; elle est également construction de la personne et des buts souhaitant être atteints. Il est dès lors possible de repenser l'intégralité de nos schémas, désirs et actions.

« Créer, c'est aussi rêver et s'ouvrir aux possibles. Voir les événements vécus sous un autre angle pour apprivoiser une autre vision et rediriger ses pensées et actions vers une amélioration de sa condition physique, psychique et émotionnelle. »

Élaborer une œuvre, c'est donner la parole à ses mains et faire « taire » un instant son mental.



« La création nous pousse à vivre dans l'instant présent »

La création, ou le fait d'entrer dans une œuvre, nous pousse à vivre dans l'instant présent. Elaborer une œuvre, c'est donner la parole à ses mains et faire « taire » un instant son mental. C'est entrer en communion avec Soi-même, avec sa flamme de vie. Souvent le fait de créer ressemble à de la méditation. Un instant où le temps s'arrête, où plus rien n'existe, si ce n'est le fait d'Être tout simplement. Et croyez-moi, ce n'est pas peu. Au contraire, en créant, on expérimente le lâcher-prise, qui nous pousse à rentrer dans un monde d'abondance. L'abondance des couleurs, des gestes et de l'expression. Cette abondance qui nous amène à toucher le temps de la création la gratitude d'être ici et maintenant. Là où notre monde intérieur entre en résonance et en matérialité avec notre réalité du moment.



Créer, c'est aussi rêver et s'ouvrir aux possibles. Voir les événements vécus sous un autre angle pour apprivoiser une autre vision et rediriger ses pensées et actions vers une amélioration de sa condition physique, psychique et émotionnelle.

« Oser être créatif pour vivre ses rêves et non plus rêver sa vie »

Oser être créatif, c'est prendre son courage à deux mains pour s'observer, se mettre dans l'action et le mouvement. Se donner les moyens de concrétiser des objectifs, d'atteindre des buts, de se sentir bien ici et maintenant, sans plus donner autant d'importance au regard de l'autre et à l'agitation de notre mental. Créer pour trouver des solutions, des compréhensions et laisser jaillir de Soi sa lumière intérieure et la beauté de son être tout entier.

C'est aussi pour ceux qui pensent ne pas être créatifs, sortir d'une zone de confort pour entreprendre et découvrir de nouvelles expériences. Ce qui revient à dire, enrichir sa vie, ses connaissances et acquérir de nouveaux outils. En créant, on va au cœur de Soi, à la rencontre de cet être merveilleux qui ne demande qu'à pouvoir s'exprimer, se vivre et s'aimer.

« Accepter qu'aujourd'hui nous sommes la somme de nos expériences passées. »

Oser être créatif, c'est s'ouvrir à Soi, à ses rêves, à l'autre et au monde qui nous entoure avec un nouveau regard, un nouvel éclairage. Accueillir sans juger et prendre conscience de ce qui est, de ce qui peut ou non être modifié, en résumé, mieux se connaître.

Mieux se connaître, c'est se donner les moyens de penser, de faire et d'agir autrement pour un monde meilleur, plus doux et plus harmonieux pour chacun qui ose s'aventurer dans cette nouvelle expérience.

Etre créatif, c'est ajouter de la couleur à sa vie.

En savoir plus ...

Corinne Dormond

Art-thérapeute

Diplômée fédérale en médiation plastique et visuel, reconnue ASCA et RME

Atelier d'expression et de créativité :

l'Atelier Vibration

Lieu où la parole est donnée aux mains et où la personne apprend, vis et découvre l'Art d'être Soi...

Accompagne les personnes sur le chemin de leur évolution par des ateliers en art-thérapie et d'autres techniques de libération émotionnelle.

www.vibration.ch

info@vibration.ch

+41 79 417 87 25

Crédits photos et peintures : ©C.Dormond