

Atelier d'expression créatrice

Tous les vendredi matin
à Atherbea, de 9h 30 à 11h 30.



Animé par Pascale Maigne

Depuis quelques semaines, vous avez ouvert cet Atelier. Pourriez-vous définir de quoi il s'agit ?

P. M. : Il s'agit d'un atelier qui favorise l'expression et la création spontanées et libres, en dehors de tout apprentissage et de toute technique. Ce n'est pas un atelier d'apprentissage d'art.

Que fait-on dans cet Atelier ?

P. M. : Tout ce qui touche à la création, à l'expression de soi à travers la peinture, le collage, l'écriture, les mandalas et l'argile. On se reconnecte avec notre être intérieur, avec le petit enfant qui est en soi, cela permet de créer et de faire émerger les émotions et les contenus inconscients. On ne reproduit que sa propre histoire... Après le temps de création, il y a un temps de mise en bouche, de parole, où chacun, à son rythme, peut prendre sa place, pour verbaliser, dire ce qu'il a éprouvé pendant sa traversée, ses émotions. L'Atelier est un espace de liberté où chacun est invité à venir «jouer». Mais il y a des règles qui font office de cadre. L'Atelier est centré sur la non-directivité, sur l'expression de la personne, il est exempt de toute interprétation, de tout jugement.

Quel est le but de l'Atelier ?

P. M. : Retrouver confiance en soi, se libérer de ce qui fait mal, de ce qui opprime... pour laisser la place à ce qui va permettre de se reconstruire. Le but est aussi de mieux se connaître, de s'accepter, de se transformer.

Lorsqu'on s'inscrit à l'Atelier, à quoi s'engage-t-on ?

P. M. : On s'engage à respecter le cadre de l'Atelier, à savoir, respecter les horaires ; s'abstenir de toute interprétation et de tout jugement sur les créations d'autrui ; respecter le temps de parole de l'autre et ne pas faire de commentaires ; respecter les autres consignes pendant le déroulement de l'Atelier, elles ont leur raison d'être.

Est-il difficile d'y participer ?

P. M. : Absolument pas. On aborde l'Atelier de façon ludique, comme un jeu. Le plus difficile est de se libérer des carcans, des apprentissages. Comme a dit Sénèque à Rome il y a 2000 ans : «Ce n'est pas parce que c'est difficile qu'on n'ose pas, c'est parce qu'on n'ose pas que tout devient difficile» !



Pour y participer faut-il savoir peindre ou savoir bien écrire ? Faut-il avoir une formation ou un talent particulier ?

P. M. : L'accès à l'Atelier ne nécessite aucune expérience ou «talent» artistique. Il s'adresse à tous, sans limite d'âge et quelle que soit sa santé physique ou psychologique.

Vous êtes l'animatrice de cet Atelier d'expression, pourriez-vous vous présenter un peu plus ?

P. M. : Je suis photographe et sculpteur et je travaille aussi en milieu thérapeutique. J'ai compris que la création était une façon de s'exprimer, de se libérer, de se dénouer de certains nœuds.

S'exprimer est important. Vous avez de l'imagination, vous aimeriez peindre, écrire, sculpter, vous exprimer pour mieux vous connaître, mais vous avez rarement pris le temps de le faire. Pascale Maigne vous propose une fois par semaine une écoute attentive, un espace de liberté créatrice non directive, un moment pour développer tout cela. Vous vous y exprimerez sans jugement d'autrui ou interprétation. Cela vous permettra de vous découvrir, de retrouver confiance en vous, peut-être de vous transformer

Écriture autrement. Il s'agit de jeux d'écriture qui favorisent l'imaginaire : retrouver et écrire ses mots intérieurs et ses maux plus profonds, les apprivoiser, découvrir l'écriture spontanée, créatrice et libératrice.

Peinture et matière. Le but est d'éveiller, de développer une liberté dans une expérience, celle du plaisir de jouer sur la toile.

Argile vivante. Laisser les mains faire... vers une mise en forme du monde interne. Toucher, malaxer, sculpter...

Les mandalas. Cercles et géométries variés, en attente de couleur et de vie. Se relaxer tout en cheminant en soi.

Plus d'autres ateliers à venir, comme le masque et le land art.

Espace mise en bouche : Après le temps de création, Pascale Maigne proposera un moment où chacun sera invité par la parole à exprimer à son rythme ce qu'il a ressenti pendant cette traversée, cette expérience de création.

Nul besoin d'expérience ou de talent artistique pour venir à cet atelier. Il s'adresse simplement à tous ceux qui désirent cheminer dans leur univers créateur.

*Comme tout humain, vous avez en vous des choses
à exprimer. Mais vous n'osez pas.
Vendredi prochain, venez oser.
Vous n'en reviendrez pas !*

L'Atelier d'expression créatrice sur internet :
<http://atelier.expression.atherbea.over-blog.com>