

Le 10 Octobre 2011

Auteur Florence décrit son expérience de l'utilisation de l'art comme un moyen d'exprimer la créativité et l'identité lors de l'atelier pour les Journées de la culture à Arts, Racines et Therapies.

Des outils plus diversifiés les uns que les autres, tout cela dans une atmosphère chaleureuse et un brin mystique. Je ne sais pas trop à quoi m'attendre mais je sais déjà que cela ne sera pas une expérience sans intérêt. Après quelques explications sur notre prochaine activité, mon amie Thinat, Pascale et moi commençons notre travail « d'artiste ». Un peu sceptique et autocritique au début, car consciente que je ne suis pas la meilleure dessinatrice au monde, je me lâche peu à peu jusqu'à m'investir totalement dans mes dessins. Je réponds donc vaguement aux questions ou aux remarques qui me sont faites. Plusieurs idées me traversent l'esprit pendant que je peins. Des idées que j'avais reléguées au fond de ma tête, que j'avais jeté aux oubliettes. Je pense à tout ce que j'ai pu bloquer, ignorer ces derniers temps, tout ce avec quoi j'ai voulu jouer le jeu de la procrastination : « j'y penserai plus tard » tout en sachant pertinemment qu'il serait plus judicieux d'y penser sur le champ. Je me rends compte qu'il y'a des choses qu'on ne peut indéfiniment ignorer.

Les sentiments et les sensations sont à la fois là mais absents. J'ai l'impression de ne pas réfléchir, de ne pas me remettre en question, de me laisser aller mais tout de même en étant consciente de mes actes. C'est un bien étrange sentiment que j'apprécie plutôt.

Nous finissons après plus de deux heures. Je me sens extrêmement relaxée et détendue.

Je n'ai même pas vu les minutes passer. D'ailleurs l'absence d'horloge, de toute contrainte sur le temps m'est bénéfique car cela m'a permis de prendre tout mon temps, de ne pas me presser. Nous finissons donc et étalons les cartes sur la table. Chaque carte est différente et leur regroupement me fait l'effet d'une véritable œuvre d'art : magnifique. Je me dis que c'est une expérience qu'il faut essayer au moins une fois.

Florence

October 10th 2011

Author Florence writes on her experience of using art as a means of expressing creativity and identity during the *Journées de la culture* workshop at *Arts, Racine & Therapies*.

Divers tools not one resembling the other, all set within a warm and mystical environment. I do not really know what to expect, but one thing is for sure, it will be an interesting experience. Following a few directives on the upcoming activity, my friend Thinat, Pascale and myself begin our artistic journey. Slightly skeptical and self critical at first and greatly aware of my less than stellar artistic abilities, I eventually begin to relax so as to become entirely immersed in my drawings. I vaguely answer questions and remarks directed at me.

Several thoughts go through my mind as I paint. Ideas I had pushed aside in my mind, some that I'd forgotten, and others that I'd deliberately thrown away. I think of everything that I had blocked and ignored in the recent past, all of which I'd tried to play a never ending game of procrastination with: "I'll think about it later" all the while knowing that it would be better dealt with immediately. I realize in that very moment that things cannot be ignored forever.

Feelings and sensations are simultaneously present and absent. I feel as though I am not thinking nor questioning myself, but letting myself go, all the while being aware of my actions. It is a strange feeling, but I nonetheless appreciate it.

Over two hours later the activity comes to an end and I feel peaceful and relaxed.

I didn't even notice the time going by. In fact the absence of a clock or of any time restrictions allowed me to take my time, to not rush through the process. We conclude and place our finished work on the table. Every card is different, and gathering them makes for a truly beautiful work of art. I tell myself that I was right; it was certainly an experience worth having.