

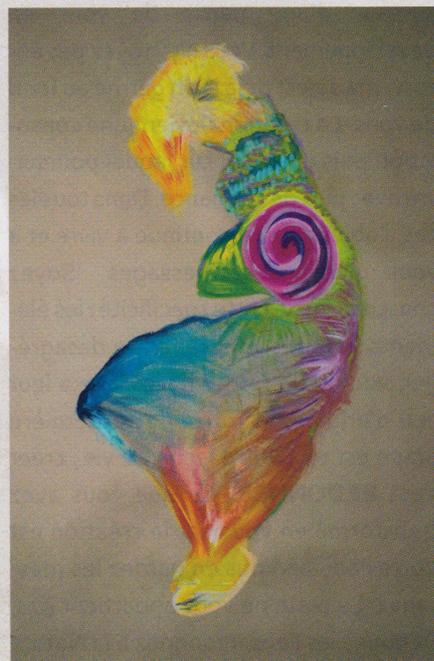
La Créativité est en chacun de nous

La créativité nous habite depuis notre plus jeune âge. Elle fait partie de notre vie et est un outil constructeur de notre personne. Que cela soit par le biais de notre imaginaire, de notre intuition ou encore de nos rêves, la créativité nous aide à mettre en place notre vie. Elle nous permet de vivre nos rêves plutôt que de rêver notre vie.

Par la créativité, nous devenons acteur de notre vie et non pas seulement spectateur. La créativité se trouve à l'intérieur de nous et nous nous exprimons par elle, que cela soit dans notre manière de vivre, dans notre façon de nous habiller ou encore lorsque nous mijotons des plats. Chaque acte posé s'appuie sur notre créativité. Notre créativité nous ressemble. C'est pour cela qu'elle est à notre portée et qu'elle nous concerne tous.

S'exprimer et

Lorsque j'entends des clients me dire qu'ils ne sont pas créatifs, j'aime leur rappeler que nous avons tous 24 heures à notre disposition dans une journée; que nous prenons un nombre incalculable de décisions et ainsi nous créons notre vie et notre futur. La créativité est aussi un agréable moyen de nous exprimer, de sortir de nous quelque chose d'unique. J'ai eu l'occasion d'observer tout au long des ateliers que j'anime, qu'en proposant le même matériel et les mêmes instructions à 15 personnes, elles réalisent chacune une création différente, une œuvre originale qui leur ressemble. Je trouve ces moments vraiment magiques. Chacun exprime ce qu'il est, où il en est et ce avec quoi il est constitué.



La créativité peut être vue d'une manière ludique ou comme un médium dans les soins. Elle nous permet de nous confronter à nous-même, de voir éclore des solutions et d'aller de l'avant.

Tout se trouve à l'intérieur de nous, de manière consciente ou inconsciente

La créativité est un merveilleux moyen de s'échapper un laps de temps de notre quotidien, d'ouvrir une parenthèse pour un meilleur équilibre et nous aide à trouver des solutions. Tout un chacun est amené au courant de sa vie à se remettre en question, à vivre des expériences douloureuses et avoir des passages à « vide ». Cela nous touche autant dans notre vie professionnelle, privée que sociale. Dans ces moments-là, on cherche, on regarde et on se dirige vers ce que nous pensons être bien pour trouver LA manière de nous rendre la vie plus simple, plus agréable, en réalité : à nous exprimer.

Exprimer dans le sens « sortir de soi ». Il est souvent difficile de mettre des mots sur des maux. Par contre, nous pouvons utiliser notre créativité pour mettre de la couleur, des formes, du volume, un geste ou un mouvement. C'est ce qui s'appelle en art-thérapie : l'acte créatif. Il s'appuie sur un langage non-verbal, un langage universel. Par l'acte créatif, nous pouvons expérimenter le lâcher-prise; vivre le moment présent; couper court aux pensées parasites, qu'elles concernent le passé, le présent, l'avenir ou nos croyances.



Corinne Dormond

« grandir » par la créativité



L'art-thérapie ou l'accompagnement thérapeutique par la créativité

L'art-thérapie est une approche complémentaire et aidante. Elle utilise la création artistique (collage, peinture, argile, land-art, écriture, conte, marionnette, musique, photographie,...) pour pénétrer, d'une manière détournée, les problématiques inconscientes de la personne et lui permettre une transformation positive et évolutive d'elle-même.

La prise de conscience est favorisée par la symbolisation, la mise en images, en formes, en couleurs et grâce au contact avec la matière. La personne explore, découvre et développe ses sensations, ses perceptions au fur et à mesure de ses créations. Les « œuvres » ainsi créées sont un miroir, une représentation de la personne elle-même et de la situation présentée. En art-thérapie, le client exprime sur le papier et à travers ses créations, ses pensées et ses non-pensées. C'est en premier lieu l'œuvre qui va livrer son sens à celui qui l'a créée et donner des pistes à l'art-thérapeute. L'art-thérapeute porte à la fois une vision interne (focus) de ce qui se passe (se crée), sur la manière dont cela se déroule et prend le recul nécessaire à l'observation pour intégrer la production dans le processus thérapeutique afin d'en faire les liens. L'art-thérapeute se base sur ses constatations (sans jugement) pour guider le client dans son cheminement et si besoin est, pour l'amener à faire les liens avec des œuvres réalisées lors d'autres séances. En art-thérapie, le lieu joue un rôle important.

En passant par la matière, nous donnons corps et formes à ce quelque chose que nous aimerions améliorer, changer ou dont nous voulions prendre conscience. L'acte créatif permet l'expression de ce qui est, afin de pouvoir s'y confronter; tel un miroir qui nous renverrait notre image. Cette confrontation nous apporte du recul, la conscience de ce qu'est notre réalité du moment et de ce fait : nous pousse à grandir et à évoluer en fonction du but recherché.

Un mode d'expression qu'il y a lieu de prendre en compte à part entière

En nous exprimant par le biais de la créativité, nous faisons appel à notre vécu, à nos souvenirs, à nos désirs; que cela soit d'une manière consciente ou inconsciente. La créativité permet de donner la parole à nos mains, nous libérant ainsi de notre mental. Cela n'est pas aisé mais chacun peut y arriver avec un peu d'entraînement. C'est également un moyen de méditer et de se reconnecter à son véritable Moi.

La création est l'outil principal utilisé en art-thérapie. L'œuvre créée va devenir le médium de la discussion. En s'exprimant par la créativité, nous libérons notre être de tout « choc » émotionnel. Je ne prétends pas que l'art-thérapie peut résoudre toutes les maladies, mais simplement que l'expression favorise une meilleure « digestion » des événements de notre vie et de ce fait, diminue l'angoisse, la peine, la colère ou la peur et nous permet de poser des mots sur les sentiments au fond de nous.

ORIENTATION

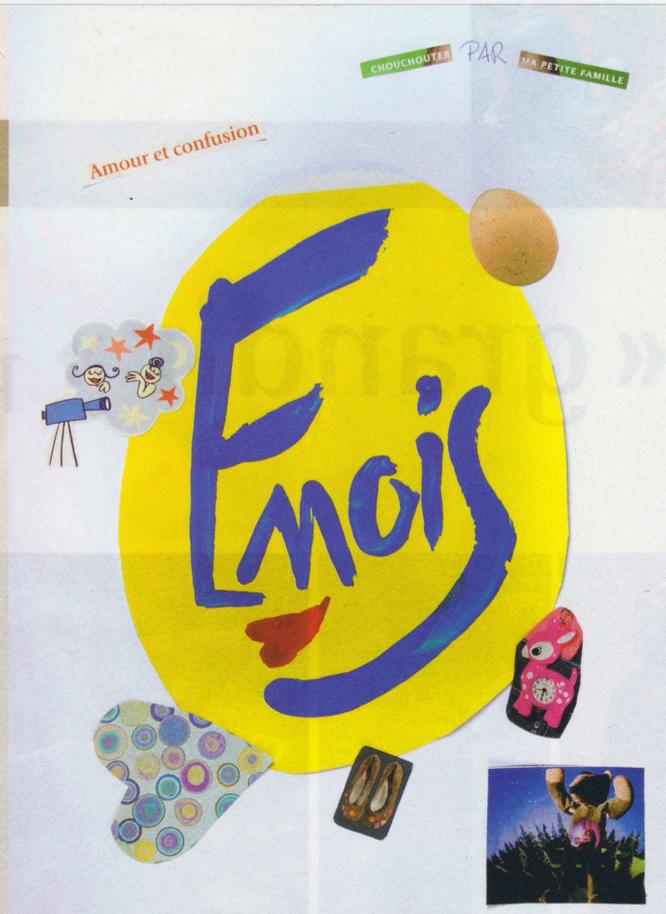
Afin de permettre à la personne de se lâcher entièrement, sans jugement et sans crainte, l'espace se doit d'être sécurisant. L'atelier d'art-thérapie offre un « espace potentiel » où tout peut se créer, se recréer et se transformer: « un endroit où les mains ont la parole ».

La relation entre le client et l'art-thérapeute a également une grande importance dans l'élaboration des créations. En séance, l'art-thérapeute aborde également la manière de communiquer ou de ne pas communiquer (comment on crée ou on ne crée pas). Les méthodes de communication sont étroitement liées à l'alliance thérapeutique. Cette alliance se construit au fur et à mesure du temps, par la confiance qui s'établit entre l'un et l'autre.

Mon parcours et ma vision de la créativité

Ma vie entière a été partagée entre le monde de l'imaginaire, des couleurs, de la créativité et celui de la réflexion, de l'analyse et de la déduction. Dès mon plus jeune âge, j'ai été initiée au plaisir de laisser les mains s'exprimer au travers de différentes techniques et matières, comme la gravure sur bois, sur verre, sur cuir; le tricot, le crochet; le travail à l'aiguille, la couture; la peinture sur soie et bien d'autres encore. Ce monde de la créativité a alimenté ma partie rêveuse, imaginaire et intuitive. D'autre part, pour nourrir ma partie logique et analytique, j'ai fait des casses-têtes chinois, des puzzles et tout autre jeu de déduction.

Ma première activité professionnelle s'est portée sur un métier cartésien. Après plusieurs années en tant que comptable, j'ai constaté qu'une partie de moi ne s'épanouissait plus autant que je le souhaitais. J'ai alors entrepris une formation d'animatrice « six sens », puis enchaîné avec une formation d'animatrice en atelier d'expression et créativité. J'ai eu énormément de plaisir à reprendre contact avec ce côté coloré de ma personne et ai ressenti les bienfaits d'être créatrice de ma vie et non pas seulement spectatrice. Ce monde des émotions, de l'intuition et des rêves est un merveilleux outil constructeur du soi. Par la suite, j'ai décidé de poursuivre mes études jusqu'à l'obtention d'un diplôme en art-thérapie. Lorsque j'ai créé mon atelier en juin 2006, mon objectif a été d'ouvrir un espace à toute personne souhaitant modifier, changer ou améliorer une partie de son quotidien. Un moyen pour moi d'accompagner des personnes au mieux-être, car lorsque l'être s'exprime par la créativité, cela ouvre un espace



potentiel de création à l'intérieur de soi. En d'autres termes, cela permet d'avoir de la place pour aller de l'avant et mener sa vie différemment tout en tenant compte de son état de santé (psychique et physique). Lorsqu'une personne est en accord avec elle-même, qu'un espace existe pour s'exprimer de tout son être, qu'elle se respecte, qu'elle écoute ses besoins et qu'elle arrive à vivre ses émotions, tout cela l'amène à mieux se vivre; à ÊTRE. **Etre en harmonie avec soi-même est un choix, pas une condition.**

Je rejoins Jean-Jacques Rousseau qui disait:

“ Le monde de la réalité a ses limites; le monde de l'imagination est sans frontières.

+ d'infos

Corinne Dormond est Art-thérapeute diplômée.
Elle a créé en 2006 son atelier d'expression et de créativité: **l'Atelier Vibration**; un lieu où la parole est donnée aux mains et où la personne apprend, vit et découvre l'Art d'être Soi... Elle anime des ateliers en groupe de « développement personnel » et de « détente créative ». Elle accompagne les personnes sur le chemin de leur évolution par des ateliers individuels en art-thérapie.
www.vibration.ch • info@vibration.ch • +41 79 417 87 25