

Processus d'un Atelier Toile blanche

Un climat propice !



Je brise la glace !



Je mets mon tablier de peintre. Suzanne installe un climat propice à mon bien-être et me demande de choisir une couleur pour faire un fond uniforme.

La couleur orange s'impose à moi. Je brise la glace avec mes premiers coups de pinceaux.

À la fin de cette étape, je me tourne vers Suzanne et lui dit : «Le orange, c'est plein de vie et de joie !»

Sans réfléchir !



Aïe, mais c'est n'importe quoi ça !



Je poursuis sans réfléchir.

Je choisis le brun et je m'élançais en faisant une large courbe, sans penser à quoi que ce soit.

Je recule d'un pas et regarde ce brun étendu comme ça sur ma toile et je me dis : « aïe, c'est n'importe quoi ça ! »

Jugements et doutes !



Puis, j'entends dans ma tête ces jugements d'avoir gâché ma toile orange et j'ai des doutes pour la suite !

Je partage à Suzanne ma réaction. Elle m'invite à simplement laisser le mouvement créatif se poursuivre et elle continue de peindre sa toile juste à côté de moi.

Je me sens bien !



Je commence à m'amuser. Je joue avec les couleurs. Mon mental se calme. Je vis pleinement l'instant présent. Je me sens bien!

Des yeux !



Mes gestes se font avec de plus en plus de confiance. Je me laisse porter par ce qui monte en moi. Le brun n'a plus sa place ! Le jaune le transforme, l'allège.

Je m'éloigne de ma toile et je remarque cette paire d'yeux verts qui me regarde! Je suis étonnée!

Encore des yeux qui me regardent !



Puis, le besoin de transformer cette paire d'yeux s'impose.

Bizarre, ce que je réussis finalement à faire est d'intensifier ce regard sur ma toile au lieu de l'estomper. Ce sont de grands yeux bleus qui me regardent maintenant.

Un mouchoir ! Tout est possible !



Je regarde toutes ces couleurs sur ma toile et je me dis que « tout est possible ». Je quitte les pinceaux, je prends un mouchoir et j'ajoute le jaune et je le mélange aux autres couleurs directement sur la toile. Je crée des effets nouveaux.

Un test ...



Suzanne s'amuse à lancer une discussion. Je ne peux entrer dans l'échange. Je suis dans ma bulle. Elle le sait. Elle veut me faire prendre conscience de l'état de présence dans lequel je me trouve. Je lui fais un sourire complice !

Ma toile me parle



Ma toile me parle ! Que veut-elle me dire ? Je me réponds : « s'affranchir du regard de l'autre » Ma toile me le rappelle et m'invite à ne jamais l'oublier !

Le petit singe



L'or se fait maintenant complice du bleu et fait naître à mon insu un petit singe. Incroyable ! Ce petit singe symbolise pour moi la légèreté et le plaisir.

Je demeure à l'écoute



Je demeure à l'écoute de ce qui monte en moi en regardant plus longuement ce petit singe : « faire davantage de place au plaisir et à la légèreté ». Ce petit singe est le reflet d'une partie de moi-même. Je me reconnais très bien en lui.

Les derniers moments



Voilà ! Je sais que ma toile est terminée. Je veux mettre un peu de texture rouge. Je demande à Suzanne comment faire. J'apprends à utiliser la spatule. Encore quelques instants de plaisir et hop, mes dernières touches sont complétées.

Une rencontre avec moi-même!



Suzanne me guide pour les étapes finales du processus : titre et signature de ma toile ! Elle partage ma joie et me dit simplement « C'est ça les Ateliers Toile blanche » !

Quelle belle façon d'entrer en contact avec soi-même!

La toile porteuse de messages



Je prends maintenant un temps de recul sur ce que j'ai vécu pour donner un titre à ma toile. Certains moments de l'atelier me reviennent en mémoire. Un premier titre me vient : Libre et sans contraintes. Ce titre évolue en revenant à la maison pour devenir quelques heures plus tard : Le petit singe.

Mon témoignage



Je garde ancré en moi cet après-midi de décembre comme un moment empreint de présence ! Pour une néophyte en art comme moi, je suis encore étonnée d'avoir fait cette toile en ayant osé dire un grand « oui » à chacun de mes élans tout au long de l'atelier. C'est une expérience puissante d'avoir cet espace où tout est possible sans s'attacher à l'atteinte d'un résultat ! Il en émerge un grand sentiment de liberté à pouvoir s'abandonner avec confiance !

Suzanne a su m'accompagner avec une grande qualité de présence et d'être ! Elle sait guider sans diriger ! Elle sait transmettre son « art » sans enseigner ou faire à notre place ! Elle incarne entièrement ce qu'elle souhaite nous faire vivre !

Merci infiniment Suzanne pour cet atelier, pour cette rencontre avec soi-même... libre et sans contraintes !

Nathalie Dion
Coach certifiée et formatrice
Éveil Conseil