

Musique et relaxation au service de la création

Une technique qui permet à chacun de découvrir ses capacités

■ Il y a huit ans maintenant que Jacqueline Pascaud a créé, à Villeneuve,

peu ordinaire, si l'on peut s'exprimer ainsi.

En effet, dans ces ateliers qui s'adressent aux adultes et aux adolescents, débutants ou initiés, elle propose de découvrir ses capacités de création grâce aux techniques de l'aquarelle liées à celle de la relaxation et de la musique, pour se rencontrer de soi en soi à travers les richesses intérieures de chacun.

Ce travail libre, ludique, dans la joie de créer pour se créer commence par un moment de relaxation pour se centrer et se couper de la vitesse du monde extérieur. Chaque participant peint ensuite librement à l'aquarelle et découvre ainsi petit à petit, une façon de s'exprimer sur le papier qui lui est propre.

► **Se relaxer avant de peindre**

► **« Accéder à sa propre intériorité »**

► **Technique qui allie diverses disciplines**

► **Présentée au festival tendresse**

La musique est présente tout au long de l'atelier et adaptée selon les différentes étapes de chacun.

Jacqueline Pascaud, qui s'est formée depuis vingt-cinq ans à la sophrologie, la naturopathie, l'ostéopathie, la psychologie, les énergies, les couleurs, la visualisation et les symboles, nous

explique le but poursuivi : « Le travail de création picturale à travers différentes techniques, permet de se réaliser et d'accomplir la part d'inconnu qui est en soi. D'accéder à sa propre intériorité et de faire sortir le beau de soi. »

Cette technique qu'elle a mise au point, associer la peinture à la relaxation et la musique, est le fruit d'un cheminement qui a pour point de départ quinze années de violoncelle et de chant : « La musique de chambre et l'orchestre m'ont permis de synthétiser tout ce travail avec le public et les autres artistes. Cela m'a donné l'idée de créer une association de relaxation, basée sur la vibration du violoncelle et de la voix sur tous les centres énergétiques du corps. En parallèle, j'ai effectué un travail de chant prénatal et familial, de psychophonie avec une



Jacqueline Pascaud

sage-femme. J'ai continué à me former au développement personnel, à la connaissance de soi avec différentes techniques : les couleurs, les symboles, la visualisation. J'ai fait un gros travail sur les énergies. J'en ai déduit qu'il manquait une autre dimension à la relaxation. La peinture s'est alors imposée à moi, j'ai lâché mon archer pour acheter des pinceaux. Je me suis formée avec des peintres de la région pour apprendre différentes techniques de l'aquarelle. C'est la synthèse de ce travail de vingt-cinq années qui m'a permis de mettre au point cette technique ».

Une technique qu'elle a eu l'occasion de présenter en animant un atelier au VII^e festival tendresse qui s'est déroulé au palais des Papes en juin dernier. Le succès de cet atelier : le contact, la rencontre avec des personnes qui se situent dans la même démarche, la même recherche, ont conduit Jacqueline Pascaud à organiser

« Faire sortir le beau de soi »

des stages le week-end, à l'abbaye de Frigolet, jusqu'en juin et de mai à septembre, des stages de quatre jours dans un hôtel particulier du 14^e siècle, à Sumène, dans les Cévennes. Avec la participation d'autres thérapeutes qui proposent différentes approches d'ouverture sur soi

Avant de participer, en juillet, au prochain festival tendresse et à d'autres salons sur le développement personnel, Jacqueline Pascaud est à la recherche d'un lieu qui a du caractère, qui a un vécu, pour une exposition temporaire destinée à faire connaître le travail de son association.