

La création picturale et la magie du travail aquarellé : créer pour Se Créer

2004

par Jacqueline Pascaud

Les ateliers que propose Jacqueline Pascaud permettent à chacun de découvrir ses capacités créatives, de s'ouvrir au possible, au don, à la magie de l'éveil. Ils permettent une rencontre du Soi à travers ses richesses intérieures, grâce aux techniques de l'aquarelle liées à la relaxation et la musique.

25 ans de recherches et de formations, 25 années de travail acharné lui ont permis de mettre au point cette technique personnelle de connaissance et de développement de l'Être...

Musique et relaxation au service de la création

La relaxation a une place importante dans ces ateliers, car elle permet le lâcher-prise, la libération du geste, la conscience du fonctionnement et des besoins du corps. Elle nous coupe de la vitesse du monde extérieur et autorise cette rencontre du Soi en soi. La musique qui accompagne les ateliers réduit l'anxiété, éveille nos sensations et émotions, élève malgré soi et incite à se dépasser.

La visualisation qui termine la relaxation va nous permettre d'avoir un point de départ à poser sur le papier. Aucun sujet ni modèle n'est proposé, seul notre instinct nous guide, nos envies de couleurs, de matériaux, d'un geste dans l'instant présent. Nous peignons ce premier jet d'instinct, avec notre cœur et notre ventre, dans la joie de créer pour Se Créer. Le mental n'intervient en aucune façon. **Nous jouons avec l'harmonie, avec ce qui se passe sur le papier et qui nous échappe. Ne rien contrôler est le mot clé de cette étape.**

Rencontrer le secret

La deuxième étape va consister à trouver le secret que chacun a raconté dans ce premier jet pour ensuite le faire naître par le dessin. C'est alors une rencontre avec soi-même où les émotions sont souvent très fortes. Oser mettre des formes à ses rêves pour que ses rêves prennent forme. J'aide les élèves là où ils en sont sur leur chemin, sans jugement, avec leurs blocages et leurs contradictions, mais aussi avec leurs richesses intérieures qu'ils ne connaissent pas. On ne peut mentir car c'est l'inconscient qui parle. Ce qui se passe m'échappe et leur échappe aussi. La magie se montre et je deviens canal pour transmettre ce qui m'est donné afin d'aider chacun à se découvrir. Je me suis demandé longtemps pourquoi l'aquarelle s'est imposée à moi. Je sais aujourd'hui que l'aquarelle est une formidable école de vie qui



Sans titre 13 x 18 cm
technique mixte

nous permet de lâcher prise car on ne peut contrôler l'eau sur le papier. On apprend la patience, l'humilité, à ne pas vouloir toujours tout contrôler, à transformer ce qui semble négatif et indésirable en positif, on est face à soi sans concession. Je propose d'expérimenter différents matériaux comme le sable, le pastel, le collage, les encres, les végétaux... dans le but de sortir de ses schémas et d'oser l'aventure. Je respecte le rythme de chacun, leurs difficultés se transforment en chemin.

Rencontrer l'authenticité de son être

L'humour et la tendresse sont essentiels pour permettre ce lâcher-prise et l'ouverture. Cela éveille le don, le possible, le divin en nous et nous met en relation avec notre innocence, l'indulgence, l'acceptation et ouvre les portes de la transformation. On se met en relation avec notre sensibilité, notre émotion créatrice, notre confiance pour exister sans se sentir jugé ou incapable de créer. L'humour nous ouvre à la joie, au jeu (qui amène au Je). On se pétrit les uns les autres pour grandir, devenir plus humains, plus



« Le retour » 67 x 87 cm
aquarelle, feuille d'or

généreux. La magie se manifeste alors car on est dans l'authenticité de son être, dans l'essence vraie. On apprend à regarder avec les yeux de l'âme qui, elle, cherche à s'exprimer librement. Le geste devient juste sur le

Je sais aujourd'hui que l'aquarelle est une formidable école de vie qui nous permet de lâcher prise car on ne peut contrôler l'eau sur le papier.

papier parce qu'il est juste à l'intérieur de soi. Les visages et les attitudes changent. Ils retrouvent leurs côtés enfant, libre, merveilleux. Parfois leurs peines, leurs souffrances apparaissent. Elles se diluent et se transforment en les faisant naître. Ils se surprennent eux-mêmes car les angles s'adoucissent jusqu'à devenir agréables. La peur de la rencontre s'efface. Le beau émerge malgré eux. La transmission se fait. Et leurs peintures continueront à leur parler encore longtemps.

Peindre de toute son âme

Lors de mes expositions, j'ai pu constater que lorsque l'on peint avec son cœur et son ventre, le message est authentique, émouvant, et celui qui regarde reçoit le message avec beaucoup d'intensité dans son cœur et dans son ventre. Parfois ils se mettent à pleurer et la transmission

se fait à nouveau. Avec le travail en ateliers et en stages, les élèves voient leur vie se transformer. Ce sont eux qui réagissent différemment aux événements. Des conflits, des symptômes disparaissent. Leur regard sur la vie se modifie, devient plus subtil, plus généreux, plus vrai. Une élève me confiait que son enfant avait du mal avec la lecture, l'écriture et l'expression. Depuis qu'elle venait aux ateliers, le médecin qui le suivait ne le reconnaissait plus et lui demanda ce qui s'était passé. Elle répondit avec un grand sourire : « Je m'occupe enfin de moi ». **Les retombées de nos actions dépassent souvent l'entendement. C'est la magie de la Vie qui se manifeste.**

Une autre élève me confiait avoir des problèmes menstruels depuis longtemps, sans qu'aucun traitement n'agisse. Un seul atelier suffit à débloquer la situation. Il est fréquent de voir apparaître chez certains, dans le premier jet de taches de peinture, des événements passés ou présents non réglés. Pour d'autres, c'est la beauté qu'ils ont au fond d'eux qui est au rendez-vous à chaque atelier. Nous sommes émerveillés de ce qui se passe et l'amour nous relie en permanence dans la confiance du moment.



Depuis deux ans, Jacqueline Pascaud intervient au Festival Tendresses au Palais des Papes d'Avignon. Elle y anime un atelier et expose ses peintures. Ateliers chaque semaine sur rendez-vous.

Week-end prévus à l'abbaye Saint Michel de Frigolet à proximité de Tarascon (13) tous les mois.

Stages de 4 jours dans les Cévennes ont lieu de mai à septembre dans un magnifique hôtel particulier du 14^{ème} siècle.

Ce travail s'adresse aux adultes et adolescents. Aucune connaissance en peinture n'est nécessaire.