

# INTER SENSIBILITÉS

La pandémie a été une grande aventure pour tous, incluant l'atelier d'expression artistique.

Les rendez-vous hebdomadaires d'ateliers d'accompagnement par l'art ont continué en mode virtuel. « Oser faire autrement, pour continuer d'être ensemble. »

Les participants ont voulu laisser une trace de cette expérience collective. Leur désir a donné naissance à une exposition réflexive virtuelle. Sur le site de la Maison Michel-Sarrazin, aux onglets Centre Bonenfant-Dionne/Exposition des invités du Centre, il est possible de visualiser les œuvres de ces 20 participants et avoir accès au contenu réflexif qui les accompagne.

À titre d'illustration, dans le cadre de notre dossier, nous présentons des œuvres de quatre de ces participants ainsi que leur contenu réflexif.

La rédaction

# Andrée-Ann

Groupe du mercredi

Peindre et interagir  
avec les différents sens  
possibles de ces peintures  
m'aident à avoir un regard  
nouveau sur le processus  
de transformations vécu.  
Je vis une étape de vie où  
il y a de l'espace pour les  
découvertes et pour sentir  
la beauté, la fragilité et  
la force à travers tant  
de défis, d'innombrables  
défis.

La nuit est curieusement attirante pour mes réflexions.

Dans la luminosité de la nuit, je prends contact avec les grands espaces et la solitude. Les couleurs atténuées et douces sont réconfortantes. Comme l'a écrit Fred Pellerin, « C'est dans la pénombre que la lumière est belle ».

Dans la nuit de tempête d'hiver, le silence devient chaos.

Le silence imposé est souffrant, il provoque la tempête. Ce silence est étourdissant. Il est marqué par l'absence de paroles qui devraient être dites. Il est lourd et froid.

Cette tempête est aussi habitée par la peur du manque de temps. Et quand la maladie prendra-t-elle le dessus? Cette tempête provoque le doute : et qu'est-ce qui se passera quand on ne sera plus capable de l'endurer?

Et... la tempête passe... Ce nouveau silence devient apaisant. Le silence-calme est celui qu'on choisit.

Notre exercice est celui de trouver nos racines dans la noirceur et de faire croître la lumière.

Quand le temps est compté, on ne prend pas de détours.



# Carole

Groupe du mardi

Je travaille avec les couleurs  
vives et avec le mouvement.  
Je ne vise pas la performance,  
ni le savoir-faire. Je profite  
de cette expérience pour  
faire l'exercice de diminuer la  
pression.

Je travaille pour alléger mon  
esprit. J'ai le goût de prendre  
de l'expansion intérieure, de  
me permettre, de laisser sortir  
ce qui est retenu.

C'est agréable de varier les gestes et de se laisser porter par les vagues, de ressentir la liberté, la liberté d'être. L'expérience de se donner le droit de lâcher prise est surprenante et agréable. Cette expérience crée un écart entre le frein et la liberté d'être. Je peux observer, constater et me plaire dans ce dépassement. Le cœur est là! La beauté peut toujours nous surprendre. C'est une récompense.

Dans ces couches de mouvements colorés, je trouve l'empreinte des moments significatifs. Je me rends compte de tous mes acquis, de mes réalisations. À travers ma vie, j'ai passé, pas à pas, du doute au rêve et à la réalisation. Il y a de l'amour. Je vise à continuer, à cheminer dans ce sentiment de joie et de sérénité. C'est plein d'espoir.



# Christine

Groupe du lundi

Pleurer, c'est  
comme la pluie  
du printemps, ça  
fait le ménage.

Quand il n'y a pas de soleil dehors, on en met dedans.

Depuis un an et demi, j'ai franchi la porte du centre de jour de la Michel-Sarrazin et depuis, tous les lundis, je me joins à cette expérience de l'Atelier dans un chemin dont je sais la fin, mais dont j'ignore la route : les pas à faire chaque rencontre et le sentir fait d'explorations, d'espaces variés, de surprises, de joie, de lumière mais aussi de non-retour.

D'une page à l'autre, les paysages varient et s'empilent.

Dans ma vie, j'étais habituée à élaborer des concepts en arts, à construire à partir d'une idée. Dans l'approche utilisée dans notre atelier, le processus se fait à l'inverse : de la feuille blanche à la découverte de l'émotion de l'instant.

Du choix de l'outil, du matériau, de la couleur et du support, déjà le brouillard se lève tranquillement jusqu'à ce que les émotions fassent surface.



# Martine L.

Groupe du mercredi

Mon but premier en fréquentant le Centre Bonenfant-Dionne était de pouvoir simplement partager avec des personnes qui vivaient un peu la même situation que moi.

J'ai choisi de participer aux ateliers d'art et j'y ai trouvé bien plus! Cela m'apporte de la joie, de la légèreté et un sentiment d'accomplissement qui devient un levier pour les moments plus lourds. C'est surtout un état de « flow » qui me permet « d'être totalement immergée dans une activité ou une expérience en elle-même ». Vivre au présent!

Cette expérience nous aide à être dans la « vie ».

Au fil des ateliers, je découvre aussi les différents sens pouvant être associés à mes peintures et dessins. La verticalité, l'horizontalité et la résonance à partir d'un point ou d'un centre révèlent mon désir de faire « résonner », ou d'inspirer, pour mes proches, le réconfort, la confiance et l'espoir. Je réalise que la nature m'inspire beaucoup, car tant de formes et tant de couleurs, c'est nourrissant. Le regard se dirige vers l'extérieur de soi tout en étant comme un écrin réconfortant et bienveillant.

Peu attirée par le figuratif, un sous-bois de mugets près de la Maison Michel-Sarrazin m'a tout de même invitée à m'y essayer. Quelle belle surprise, vers la fin de l'atelier, de me rappeler un très beau moment vécu avec ma mère lors d'un voyage, à la période du muguet, cette petite fleur qu'elle aimait tant!

