

Sylvie Lucas

La magie de l'art



Sylvie LUCAS Editions

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© Sylvie Lucas, 2018

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

À travers le quotidien de Pauline, de sa famille et de ses amis, ces histoires racontent comment l'art-thérapie peut aider les enfants à surmonter leurs peurs, le stress, les problèmes de la vie...



CHAPITRE 1 : LA CONCENTRATION

Pauline et Wilfried viennent de rentrer de l'école après une journée bien remplie. Aujourd'hui, ils ont visité une usine de papier et ont appris comment était fabriqué le papier. Puis ils ont pratiqué eux-mêmes. Pauline a aimé mélanger la pâte, Wilfried lui préférait l'étaler.

Voisins et amis de longue date, ils passent tout leur temps ensemble à jouer, parler, rire, courir, ils font même leurs devoirs ensemble.

La maîtresse n'était pas contente du comportement de Wilfried. Il était trop dissipé. Du reste, elle lui a donné une punition. Il faut qu'il apprenne à se concentrer, lui a-t-elle dit. C'est facile à dire, mais pour Wilfried, c'est très compliqué !

La mère de Pauline, les voyant tous les deux songeurs, leur demande ce qui ne va pas. Pauline explique à sa mère que la maîtresse a puni Wilfried, car il n'était pas

concentré, mais qu'ils ne savent pas comment faire pour qu'il soit plus attentif. C'est ainsi que la mère de Pauline qui est art-thérapeute va leur proposer un exercice qui les aidera à être plus concentrés.

– Venez les enfants, leur dit-elle, on va rentrer et en discuter.

Pauline et Wilfried se regardent joyeux et la suivent. Enfin ! Aurai-ils trouvé un bout de solution ?

– Asseyez-vous les enfants !

La maman de Pauline prend des feuilles blanches dans l'armoire, des feutres, des pastels et des crayons.

– Bien ! Wilfried, qu'est-ce qu'il se passe quand tu n'arrives pas à te concentrer ?

– Eh bien, mon esprit part ailleurs, ou je regarde autre chose... Maman dit que je suis trop dissipé.

– Est-ce que ce que l'on te demande de faire t'intéresse ?

– Pas toujours, parfois oui, mais je ne parviens quand même pas à me concentrer !

– Quels devoirs devez-vous faire pour demain ? On va peut-être travailler là-dessus, qu'en pensez-vous ?

Pauline répond :

– Nous avons un texte à lire puis des questions sur ce texte.

– Très bien ! On va lire chacun un paragraphe. Mais d’abord, on va commencer par un exercice de concentration.

– C’est quoi un exercice de concentration ? demande Pauline.

– Ne sois pas si impatiente ! Vous pourrez faire cet exercice à tout moment de la journée. Installez-vous dans une position confortable, détendez-vous, fermez les yeux, et respirez tranquillement. Que se passe-t-il dans votre corps ? Pauline ?

- Je me sens plus sereine et détendue

- Identifiez maintenant les sujets qui vous tiennent le plus à cœur et sur lesquels vous désirez vous pencher (un problème, une interrogation). Maintenant, vous cheminez sur un sentier dans la nature et celui-ci se divise éventuellement en plusieurs chemins, chacun représentant une de vos options ou de vos choix. Au bout de chacune de ces routes, il y a une clairière où il se passe quelque chose en lien avec votre option (que voyez vous quels sont les choix qui se présentent

devant vous, est-ce un symbole ou quelque chose de plus concret, un objet, un animal, des mots, des bruits, une sensation). Prenez le temps d'aller voir au bout de chaque chemin et notez quelle scène, image ou sensation, ou encore quel mot se présente à vous. Wilfried, Pauline, maintenant, accueillez sans jugement ce qui émerge, apparaît, ce qui vous arrive, soyez ouverts aux imprévus qui pourraient dévoiler une option différente, puis revenez doucement à votre point de départ sur le sentier. Prenez le temps de vous recentrer en vous fixant sur votre chemin, avant de sortir de l'état de relaxation. Merci pour votre participation et maintenant, sur une feuille blanche, décrivez ou dessinez ce que vous retenir de ce parcours singulier, puis résumez le dans un diagramme en colonnes où vous tracez autant de colonnes que d'options. Puis, dans chacune d'elles, résumez vos impressions par des mots et des dessins. Observez tout cela et notez vos réflexions. Je vous laisse faire ce travail un petit instant.

– Maman, j'ai fini ! dit Pauline cinq minutes plus tard.