

On nous a fait croire que l'écriture était un instrument pour communiquer ce que l'on sait déjà.
Ce n'est pas nécessairement vrai.

"Mon travail est un dialogue entre ce qui apparaît sur la toile pendant que je peins et mes réactions devant ce qui apparaît, c'est un échange continu."

Le journal : un outil d'exploration et de recherche sur soi

1 L'écriture, un instrument de création

Un processus Pas à pas

Entrer en contact avec son expérience de la réalité
sa compréhension des événements
Sa relation avec le monde qui nous entoure

permet de voir plus clair
Apercevoir les nuances de ce que nous vivons
La perception de chacun est unique et aucun être humain ne peut éprouver la réalité de la même façon

Les idées viennent pêle mèle, de façon associatives

Idées et émotions s'entremêlent, les sensations remontent à la surface

Prêter attention à ce qui émerge et en prendre soin, être attentif aux images, aux pensées, aux sensations.

4 Produit un matériau

La pensée seule peut rester évanescence

Une pensée écrite acquiert une matérialité
Une permanence
on peut y revenir, la relire, l'analyser, l'évaluer, l'associer à de nouvelles idées
Le temps donne une autre lecture

Lorsque nous sommes aux prises avec une difficulté
C'est un contenu matériel avec lequel nous pouvons interagir
Créer une distance pour se désidentifier de ce qui se passe en nous
Etre en relation avec ce qui se passe en nous

Une mise en mouvement

Formuler un problème
Jeter les premiers éléments de réflexion
Reflechir à certains éléments

La conscience est alertée, elle se met au travail
Elle observe
Elle cumule de l'information
Des idées peuvent jaillir
Des associations se faire à tout moment de ma journée, car à l'intérieur, une instance est au travail

Le regard extérieur devient intérieur

Un acte qui se fait dans le temps
Faire confiance au processus et au temps, ce que je ne sais pas aujourd'hui, je le saurai demain

Comment ?

Prendre une décision

S'arrêter
Regarder
Etre témoin de nos sensations, nos émotions, de nos désirs, de nos pensées

Une intention
Vouloir explorer un sujet de préoccupation

Le dater

Prendre une direction
Une grille exemple
Explorer ses sensations ses ressentis
Exprimer sa pensée du moment
Laisser venir des images
Nos désirs, nos besoins
Amorcer des idées de solution

Accepter que ce qui est écrit soit imparfait
C'est ok si elle révèle nos contradictions = une chance

Un objet de liberté