

TABLE DES MATIÈRES

Le pigment, la matière et la texture à la source de nos sens 11
- L'intégration sensorielle 11
- Les informations sensorielles 14
- Le référentiel sensoriel 15
- Proprioception et kinesthésie 17

Notre cadre de référence 21
- Le centre du corps 23
- L'axe du corps 25
- Plan frontal. Avant/arrière 28
- Plan sagittal. Gauche/droite 29
- Plan transversal. Haut/bas 32
- Ancrage 33
- Occuper l'espace 35

La carte n'est pas le territoire 39
- Le schéma corporel 42
- La carte d'identité officielle du corps bafoué 47
- Le plan normé du corps objet 48
- La photo retouchée du corps sociabilisé 52
- Le schéma caricatural du corps 53
- La radiographie émotionnelle du corps 55

Et si on schématise les émotions… 61
- Posture physique et posture émotionnelle 61
- Qu'est-ce qu'une émotion ? 62
- À quoi sert une émotion ? 64
- Les émotions : acquises ou innées ? 66
- Comment se construit une émotion ? 68
- Le chemin de l'émotion 72

Composition picturale et corporelle 77
La peur 77
Le plaisir 80
La volonté 81
Le stress 82
L'homéostasie 83

Arrêt sur image : notre organisation musculaire 85
La tension musculaire 85
Les réflexes d'adaptation 86
Le jeu des chaînes musculaires 88
Amnésie sensorimotrice et refoulement 92
Le figement ou la sidération 95
Les énergies bloquées 97

Dessine ou peins ce que tu vois ! 99
Être présent à soi 99
Observez vos yeux 102
Observez vos mâchoires 103
Observez vos membres supérieurs 104
Observez vos membres inférieurs, votre bassin 106
Observez vos pieds 107
Observez votre dos 108
Observez votre respiration 109
Observez vos sensations émotionnelles 110
Méditez peut-être ? 111
Et pour devenir un véritable artiste... 112

Remerciements 115

Index 117

Bibliographie 119

Table des matières 125