

Février 2014

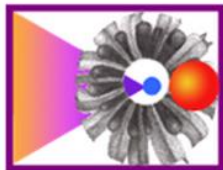
ACTUALITES

Provence



A Venelles

De nouveaux participants s'inscrivent tout au long de l'année à cet atelier d'écriture spontanée fréquenté assidûment par un public motivé. L'atelier du 15 décembre 2013, proche des fêtes de fin d'année, s'est tenu en petit comité. Quelques impressions livrées à l'issue de l'activité :



*Petite coquille sur la mer, tu es en eau calme, tu es bien, tu te renforces.  
Au loin la tempête gronde, ne la recherche pas, ne la fuis pas, attends en paix, tu verras bien.  
Reste présent en toi au plus profond et navigue vaillamment.  
Tu as tout ce qu'il te faut pour cela.  
Petite coquille parmi d'autres coquilles, la complémentarité est belle autour de cette table.*

**Armelle**

*Etre ici et maintenant, instant après instant, en acceptant de lâcher le reste, les pensées, les projections, le reste du « temps ».*

**Monique**

*Participer à un atelier est toujours l'occasion de pénétrer plus profondément en soi, de communier avec tous et de goûter à la circulation des énergies intérieures.*

**Corinne V**

*La mer se calme doucement, l'horizon est dégagé, le voyage s'annonce réconfortant.  
La prochaine escale sera tout aussi enrichissante et apaisante.*

**Danielle**



*Tel l'aveugle ayant développé ses autres sens pour se repérer dans le monde, je dois utiliser l'intuition pour me déplacer dans l'espace du cœur. Merci pour cette après-midi de partage profond et d'éclairage.*

**Sophie**

**Prochain atelier d'écriture le samedi 15 ou le dimanche 16 février 2014 de 14h30 à 17h30  
(Le jour est choisi en fonction de la disponibilité des participants.)**

## **A Martigues**

Au Centre social Jacques Méli, depuis le 8 janvier, *les ateliers de la plume* animent un atelier d'écriture spontanée, le mercredi de 10 h 30 à 12 h. Les enfants, âgés de 6 à 11 ans, donnent libre cours à leur créativité et manifestent leur joie de participer à cette activité où les mots deviennent magiques.

### **Quelques impressions recueillies par Alia :**

*Quand on est calme, le soleil entre dans le cœur et grossit de plus en plus. Sinon je me suis sentie bien.*

*Si on n'est pas calme, on n'entend pas les autres.*

*Je voudrais tout écrire pour ne plus avoir peur le soir.*

*J'ai senti qu'un papillon s'ouvrait dans mon cœur et le soleil grossissait dans mon cœur.*

*Elle nous a fait fermer les yeux et écouter le silence.*

*J'aimerais toujours le refaire.*

**Jannah (6 ans)**

*J'ai senti du bonheur.*

**Anissa**

*J'ai ressenti de la détente.*

*J'ai plus peur des cauchemars, j'ai plus peur du noir.*

*J'ai vu comme une lumière jaune et bleue. Le soleil a grandi beaucoup et j'ai rencontré des trésors, des papillons bizarres.*

**Mortada**

*J'ai senti de l'émotion joyeuse.*

*Quand on est calme, on découvre de nouvelles choses dans notre cœur.*

*Je n'ai pas entendu le bruit parce que j'ai écouté mon cœur.*

**Marco**



Dans ce Centre social, ce que l'on perçoit d'emblée c'est la chaleur humaine et l'intérêt porté aux enfants. L'ouverture d'esprit d'Elodie Omont (Référente du secteur enfance) et des animatrices qui ont la charge de ces jeunes enfants permet une belle collaboration autour de ce projet.

## Limousin-Auvergne



### A Marlanges

Pendant les vacances de Noël, c'est dans une ambiance douce et paisible que les stages d'écriture spontanée et de ressourcement se sont déroulés du 28 décembre 2013 au 1er janvier 2014.

Le temps de l'événement, la population du petit hameau de Marlanges a plus que doublé avec les quarante participants : enfants, jeunes et adultes confondus. Chacun a contribué à l'entretien d'une atmosphère chaleureuse en étant pleinement présent en soi et aux autres.

#### Atelier du 28 décembre 2013

*Rien ne remplace cet espace où l'on élargit sa conscience. Merci pour cet instant neuf où je peux avec vous redécouvrir, sentir le sens de cette vie sur terre.*

*Catherine*



*M'enraciner dans le présent avec la conscience dirigée vers le cœur pour répondre à la nécessité, sans barrage, sans refus.*

**Fabrice**

*J'ai puisé et foré au-delà de mes limites, c'est comme chercher un point d'eau. Je l'ai trouvé, je me suis lavée, j'ai bu cette eau. Je vous remercie tous pour cette journée de partage qui me va droit au cœur.*

**Franciane**

*Au soir de cette journée, je me sens unifiée.*

**Carmen**

*Opération à cœur ouvert. Pas d'anesthésie, au contraire, un état de pleine présence et d'attention à l'autre. Ce sont des retrouvailles, une réconciliation avec moi-même et l'ailleurs.*

**Virginie G**

*Même si les réponses sont en moi, je vois que j'ai besoin des autres pour les conscientiser. J'ai besoin des autres pour que la Vie, par leur intermédiaire, me réponde. Merci à mes compagnons de route.*

**Pierre**

*Marcher comme sur un fil reliant les deux mondes, avec assurance, avec confiance, avec respect et humilité.*

**Martine**

*Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises choses qui nous arrivent. Mais il peut y avoir un bon ou un mauvais emploi de ce que la Vie nous présente comme situation. Prendre conscience, c'est faire tomber une à une les illusions que l'on se fait sur nous-mêmes et sur les autres. C'est se débarrasser de tout ce qui nous sclérose et nous coupe du mouvement permanent et sans cesse renouvelé de la Vie...*

**Hervé**

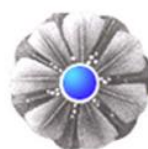
La journée du 29 décembre a réuni enfants, jeunes et adultes : atelier d'écriture le matin, jeux collectifs en début d'après-midi puis théâtre spontané. A 18 heures les participants et les animateurs se sont retrouvés pour écrire leur phrase-synthèse

*Merci pour cette journée légère pleine de concentration. J'ai été touché par l'honnêteté des échanges et les textes sortis des cœurs.*

**David (13 ans)**

*Une excellente journée à la fois légère et profonde. Merci Alia. Merci Hervé.*

**Benjamin (15 ans)**



*Une journée pleine d'étoiles dans les yeux et dans le cœur. Un voyage unique. Léger mais en même temps profond, merci pour ce bel atelier. Mon cœur déborde de joie. Merci.*

**Emma (15 ans)**

*Etre soi-même, jouer un rôle : deux façons de prendre du recul avec le moi.*

**Mariana**

*... Je veux me servir de cette journée comme étant fondatrice et comme l'exemple de ce que devraient être toutes les journées : Le travail intérieur fait que l'on ne peut plus se prendre au sérieux dans les rôles que l'on joue à l'extérieur.*

**Pierre**



*Une journée lumineuse, rayonnante. J'ai l'impression d'avoir rechargé mes batteries. Merci.*

**Julie (13 ans)**

*Ce soir, je me sens présent, attentif à ce qui m'entoure et à ce qui m'habite, paisible et joyeux. Bref : normal.*

**Stéphan**



Pour que la nouvelle année entre en scène sur la juste note, *les ateliers de la plume* proposent tous les ans un stage d'écriture spontanée et de ressourcement. Ainsi du 30 décembre 2013 au 1er janvier 2014, dix-sept personnes ont profité de ce temps de passage d'une année à l'autre pour se disposer autrement et aborder 2014 avec plus de conscience. Quelques extraits de leurs impressions :



*... Quitter progressivement le pantin pour habiter ou plutôt me laisser habiter par l'être...*

**Marie Do**

*Il s'est passé une chose importante pour moi à ce stage : l'impulsion donnée sur la problématique intérieure. Nouveau départ ?*

**Magali**

*Ecouter et obéir.*

*Je me sens dans le vide, prête à tout découvrir.*

*Si je ne suis pas ouverte à l'autre, c'est que je suis coupée de la Vie.*

**Lucie**

*Plus que jamais je sens que pour prendre ma place d'Homme, mon seul travail est de m'effacer complètement.*

**Xavier**

*Le problème n'est pas la désertification de la terre, mais celle de nos cœurs.*

*La bonne nouvelle c'est que nous pouvons boire autant que nous en avons besoin sans aucun risque de tarir la source.*

**Clotilde**

*... La vie est toujours la même, hier, aujourd'hui et demain. Ce qui change, c'est uniquement ma perception, le fait que je sois ouvert ou pas, le fait de résister ou de me livrer, de m'abandonner, de m'oublier.*

**Serge**

*L'écoute et l'intégration du témoignage de chacun m'ouvrent à la vision globale dont chacun détient une parcelle... En rejeter un seul, c'est me couper de l'unité...*

**Diane**



*Trois jours où le temps s'arrête, semble cesser une emprise qu'il exerce fréquemment sur le quotidien. Trois jours où il est facile de se rappeler l'essentiel...*

**Mickaël**

*Dans ce contexte idéal, j'ai le loisir d'entendre mes semblables pour apprendre à me connaître et à jouer mon vrai rôle dans cette vie.*

**Frédéric**



... Je ressens comme un élan et il y a aussi en même temps quelque chose qui s'apaise.

Virginie M

Je me suis toujours perçue comme séparée des autres et je commence seulement à découvrir qu'il ne s'agit pas d'une vérité.

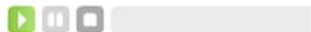
Sophie



Interview radio France Bleu Creuse (GUERET)



Hervé Leprêtre sur France Bleu Creuse le 30 décembre



Pour les prochains stages en Limousin il faudra attendre les vacances d'hiver !

Pour adultes :

**STAGE D'ECRITURE SPONTANEE**

Samedi 1er, dimanche 2 et lundi 3 mars



Pour enfants, jeunes et adultes :

**ECRITURE ET THEATRE SPONTANES**

Mardi 4 et mercredi 5 mars

Pour enfants (uniquement !) :

**ECRITURE ET THEATRE SPONTANES**

Jeudi 6 mars

Pour tous les ateliers et les stages d'écriture. . . . .

Consultez le [Calendrier](#)

#### LES ATELIERS SE DÉPLACENT

Vous souhaitez qu'un Atelier d'écriture spontanée soit organisé dans votre ville ou votre région, contactez-nous au 06 78 58 06 91

[contact@lesateliersdelaplume.fr](mailto:contact@lesateliersdelaplume.fr)  
[www.lesateliersdelaplume.fr](http://www.lesateliersdelaplume.fr)

