

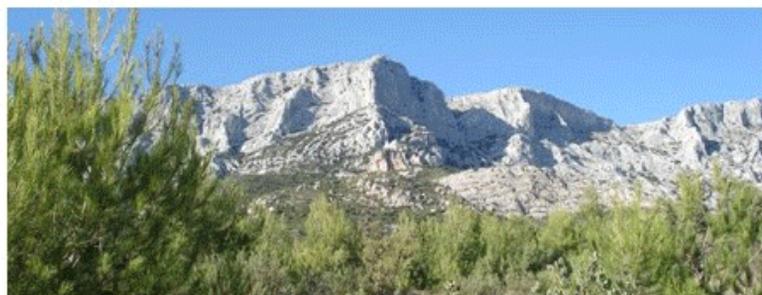
vie de l'association

Décembre 2009

● VIE DES RÉGIONS

Les participants nous livrent la quintessence de ce qu'ils ont vécu aux Ateliers et aux Stages.

Provence



Présence en soi

C'est une large respiration
Centrée sur le cœur
Le souffle atteint une cendre incandescente
Sous l'effet, elle devient rouge
Elle s'enflamme,
Tout est différent
La pièce obscure est maintenant éclairée

Michel V

Ce qui me fait beaucoup de bien, c'est de pouvoir prendre le temps.
Prendre le temps pour écrire, pour écouter, pour me centrer, pour... finalement être.

Sophie A

Ne pas lever la plume quand les mots déraillent
Garder l'esprit ouvert et le cœur bien arrosé
Quand nos petits neurones se mettent à disjoncter.
Cueillir dans ces belles phrases, les messagers des autres.

Benoît B



Le 13 novembre, à l'Ecole primaire de La Barque, et le 14 novembre, à la Médiathèque de Martigues, se sont ouverts deux nouveaux Ateliers d'écriture spontanée. L'intérêt manifesté par ces jeunes participants est prometteur.



Centre

LES ENFANTS



Pendant la séance on a enlevé les saletés qui étaient sur la source. J'ai un peu progressé en rédaction. Je me sens un peu plus ouvert. On est dans un autre monde, plus calme ; on est libre, on a de l'imagination, on ne se préoccupe que de nous-mêmes.

Tom (10 ans)

Quand on commence à écrire c'est toujours compliqué, après on n'arrive plus à s'arrêter. Je suis émerveillée.

Doriane (14 ans)

On ne pense pas assez à cette liberté qui est au fond de nous-mêmes. Bon après-midi. Impression de progresser dans l'écriture. En plus, j'ai découvert une partie de moi que je ne connaissais pas. Je suis émerveillée.

Julie (12 ans)



C'est bien de s'exprimer, ça ouvre le cœur et on dit toutes nos idées. On découvre que l'on peut écrire de belles choses et on se découvre différemment, une autre face de nous-mêmes. Ça détend.

Elodie (13 ans)

On peut s'exprimer librement sans avoir honte de lire notre texte. Je me sens apaisée. Un moment de solitude dans l'imaginaire. C'est joyeux.

Mariane (13 ans)

On ne se préoccupe plus de rien. On s'évade du monde réel. Ça nous entraîne à parler devant d'autres personnes sans avoir peur. On libère notre imagination. Je me sens apaisé.

Antonin (12 ans)

Cet atelier était bien agréable. Il n'y a pas beaucoup de bruit. Je me sens heureux. Je me sens plus calme, plus tranquille que d'habitude.

Valentin (8 ans)



Si on va chercher au fond de nous, on s'étonne nous-même parce qu'on ne se rend pas compte de tout ce que l'on a au fond de nous.

Doriane (14 ans)

LES ADULTES



Ce que m'a apporté cet atelier :

- la joie de partager en vérité avec vous ;
- la réassurance de devoir revenir faire silence ;
- la nécessité de prendre ce temps pour un tête-à-tête avec moi-même ;
- l'envie de mieux aimer.

Aude D

Je me sens mieux qu'à l'arrivée : nettoyée, défatiguée et heureuse de ce partage avec vous, de faire de nouvelles rencontres et de redécouvrir ceux et celles que je connais déjà.

Brigitte B

Le temps et le sens de l'existence ont été visités par nous... J'aime cette atmosphère studieuse, faite de profondeur et de sérénité où le temps se prend, se pose et s'oublie... Je ressors apaisée de cet atelier, en phase avec tous et moi-même. Merci à tous.

Carmen B

Comme à chaque fois, je sens un nettoyage en profondeur et comme à chaque fois, je constate qu'au-delà de notre surface nous sommes reliés et complémentaires et qu'on peut prendre le train en marche à tout moment.

Fabrice B

J'ai vécu cet atelier comme un grand bien et une réponse au sens de l'existence. Atelier d'une grande densité, où les turpitudes de l'existence, comme des feuilles, sont balayées du chemin intérieur. J'en conclus donc que plus ça va mal au-dehors (désillusion), plus on a en retour l'aptitude à aller plus rapidement au-dedans. Je pourrais dire autrement : ce qui se détruit à l'extérieur se construit à l'intérieur.

Gérard D

Je me sens apaisée et sereine. Notre existence est parfois semée d'embûches, mais des ateliers comme celui-ci sont des parenthèses régénératrices.

Martine B



Je suis content d'avoir pu et su exprimer une création artistique. C'était un défi que je m'étais lancé et je pense l'avoir relevé. Je me demande quelle suite donner... C'est une expérience à renouveler pour moi.

J'ai pu libérer un peu de cette énergie créatrice qui était enfermée au fond de moi par peur du jugement d'autrui, comme une autocensure en somme. Maintenant, je sais que je peux créer aussi par l'écriture et en y prenant plaisir.

Merci pour votre aide dans cet « accouchement créatif ».

A

Limousin



Le mardi 27 octobre 2009 a eu lieu à Marlanges L'Assemblée Générale constitutive de l'Association la plume enchantée Limousin.

Les buts de cette nouvelle Association sont identiques à ceux de la plume enchantée (Association nationale domiciliée dans les Bouches-du-Rhône), mais elle a pour vocation supplémentaire de relayer dans le Limousin l'action de l'Association nationale et d'être un interlocuteur reconnu localement par les différentes administrations territoriales régionales.



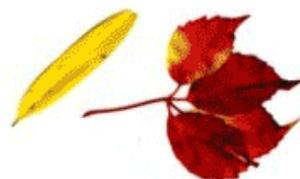
Les membres fondateurs ont élu le bureau de l'Association composé (de gauche à droite) d'Hervé Leprêtre (président), de Stéphane Le Brigand (secrétaire) et de Pierre Gay (Trésorier).



LES ADULTES

Les ateliers d'écriture ouvrent plein de portes. En ce qui me concerne, il y a une chose dont je tiens particulièrement à me débarrasser : c'est ma retenue, ma difficulté à m'exprimer et à dire ce que je pense.

Catherine B



L'encre invisible qui imprègne nos plumes devient visible lorsqu'on ouvre nos cœurs. Je me suis nourrie dans un climat bienveillant sur fond de silence. Merci à vous tous.

Clotilde D

Une pause nécessaire. MERCI.

Blandine L



Rien n'est jamais acquis ; rien n'est jamais perdu. Tout est là, en permanence, à portée de cœur.

Faire UN avec la volonté de la vie. Me laisser prendre corps et âme et agir. Chacun de nous est unique et en même temps, nous sommes tous UN.

Je sais ce que Je veux, ce « Je » étant la globalité de mon être lorsque je suis unifié.

Serge B

Je vous vois tous écrire, certains ont même l'air d'avoir tant d'idées que leur main ne suit pas.

Je ne sais pas quoi dire mais je sais que ça n'a pas d'importance, qu'il faut suivre son rythme et laisser la source couler à travers nous.

Mariana LB



LES ENFANTS



S'envoler tous ensemble,
Se libérer des chaînes qui nous emprisonnent.
Se découvrir.
Être.
Donner et recevoir.
Se refléter dans le miroir de vos yeux,
Et réaliser que la même lumière brille au fond de nous tous.
C'est fou ce qu'on peut faire avec des mots,
Avec le silence...
Merci.

Lucie (13 ans)

J'ai adoré ce moment avec vous, j'étais heureuse d'avoir participé.

Charlotte (8 ans)

J'ai adoré cet atelier. Au début, j'étais agité, mais maintenant je suis bien. Merci à tous. Un très bon atelier.

David (9 ans)

Une matinée douce et calme,
Aux reflets argentés ...

Romane (13 ans)

Cet atelier m'a apporté :
Beaucoup de joie,
Moins d'excitation qu'avant et
Une amitié encore plus grande qu'avant !
Je me suis bien sentie et
J'ai beaucoup aimé les textes.
J'ai un adjectif : Merveilleux !!!

Julie (9 ans)

Un atelier rempli de joie et de liberté.
Une bougie scintillante dans la nuit.
J'ai l'impression qu'à chaque atelier on repart à zéro
et on redécouvre tout tous ensemble.

Emma (11 ans)

Je viens d'apprendre que le plus beau des voyages
peut se faire assis sur une chaise.
Si l'atelier d'écriture est un bateau, alors nous
sortons bouleversés par la traversée...
Le silence est la voile, Alia le vent, et nous sommes
les matelots.
Nous voguons sur la mer du soleil intérieur. C'est
magique.
Merci.

Lucie (13 ans)



Un atelier rempli de joie et de liberté.
Une bougie scintillante dans la nuit.
J'ai l'impression qu'à chaque atelier on repart à zéro
et on redécouvre tout tous ensemble.

Emma (11 ans)





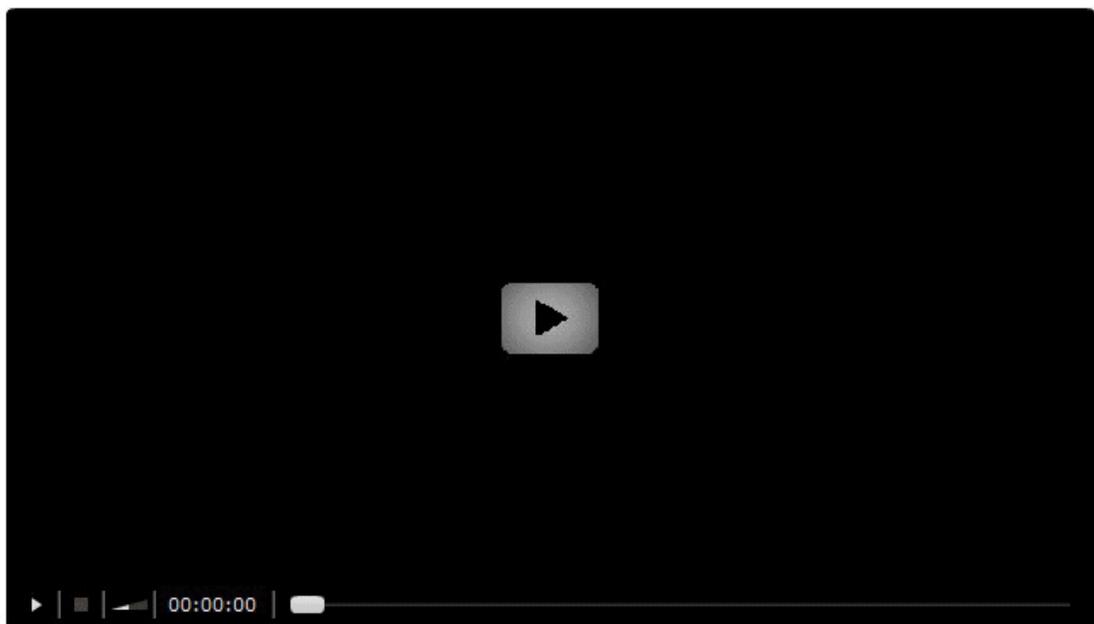
UN MESSAGE ENCOURAGEANT REÇU DE LOME (TOGO) :

Lire vos textes m'apporte une nourriture intérieure sans prix. Moi qui suis loin (géographiquement), c'est comme si je m'ouvrais à un monde enfoui en moi, mais éternellement présent. Vos textes m'aident à me tenir éveillé, hors de l'illusoire qui envahit nos vies. Bravo et merci !

Simon BM



DIAPORAMA



Ateliers et stages à venir

..... 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 09 89 23 33

contact@laplumeenchantee.org
www.laplumeenchantee.org

