

Mai 2009

VIE DES REGIONS

Québec

Pour notre quatrième cession au Québec, du 19 mars au 12 avril, Francine Braut a, une fois de plus, organisé avec brio notre séjour et les Ateliers d'écriture spontanée se sont succédés ouvrant grandes les portes à l'Éveil par l'activité créatrice.



Grâce à la Directrice et à son accueil généreux, quinze Ateliers d'écriture spontanée ont eu lieu à l'École secondaire Arthur Pigeon à Huntingdon avec des élèves à la réceptivité rare. Plusieurs de ces ateliers ont été rajoutés à la demande de certains d'entre eux désireux de goûter une fois de plus à ce moment d'intériorité, de créativité et de partage qu'ils estiment privilégié.

Des ateliers organisés à l'intention de particuliers se sont tenus à Franklin, à Hemingford dans une cabane au cœur d'un bois, et à Ville de Léry, chez un couple de jeunes adultes qui nous a accueillis généreusement avec un petit groupe de participants composé de travailleurs sociaux, de professeurs, de musiciens, d'étudiants et de la maman de l'un d'entre eux. Tous ces espaces d'écriture spontanée ont libéré des graines d'humanité. C'est là que nous avons rencontré Delphine un professeur qui aime ses élèves et les respecte.

Présentant que cette activité améliorerait l'estime d'eux-mêmes, elle a demandé à la directrice de son école, École secondaire Pierre Dupuy, de l'autoriser à mettre en place un Atelier d'écriture spontanée au bénéfice de ses élèves afin qu'ils profitent à leur tour de l'expérience qu'elle venait de vivre. Nous saluons ici Madame la Directrice pour son ouverture de cœur et l'intérêt chaleureux qu'elle porte aux jeunes êtres qui fréquentent son établissement.

C'est toujours avec bonheurs que nous animons les Ateliers auprès de clients de Vision Travail, organisme de qualité dirigé avec compétence et humanité et dont le personnel accompagne avec savoir faire et compréhension des hommes et des femmes sans emploi. D'ailleurs, le 27 mars, un atelier exceptionnel a réuni onze de ces formatrices et un formateur. Outre le fait qu'ils ont pu évaluer ce que vivent leurs clients lors de cette activité, ils ont apprécié l'expérience et ont découvert certains aspects d'eux-mêmes qu'ils négligeaient. Leur besoin d'intériorité s'est révélé et a libéré leur imagination et leur créativité. Que dire de plus !



Ce pays, lorsque je le quitte, Je l'emporte dans mon cœur avec ses habitants et tout ce que j'y ai vécu.
Indélébile est cette trace qui s'imprime en moi et élargit mon être !
Merci à nos hôtes exceptionnels et à chaque être que j'ai rencontré ou croisé sur mon chemin !

Alfa

Atelier d'écriture spontanée à l'école Arthur Pigeon



« Je referai cet atelier n'importe quand. Je crois que cet atelier a aidé tout le monde à s'ouvrir aux autres. Je me sens maintenant plus en paix. »

Raphaël

« C'était un atelier fantastique rempli de bonnes choses pour se recentrer. »

Timothy P



« Cet atelier était l'un des plus inspirants, cela m'a permis de puiser mon énergie vitale à une connexion profonde en moi et je me suis sentie en paix avec moi. »

Marie-Jeanne



« C'est la meilleure chose qui me soit arrivée. »

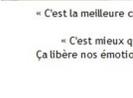
Nicolas

« C'est mieux que ce que je pensais. Ça libère nos émotions et ça me fait du bien. »

Kévin

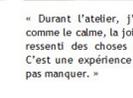
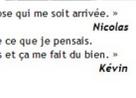
« Durant l'atelier, j'ai ressenti diverses émotions comme le calme, la joie et le bonheur. J'ai imaginé et ressenti des choses dont je n'avais aucune idée. C'est une expérience unique et exceptionnelle à ne pas manquer. »

Frédérique M



« Lors de cette activité, le calme, la relaxation, la détente et le mode de pensée zen me sont venus à l'esprit. C'était très relaxant de ne penser à presque rien. »

Léa



« J'aimerais voir les gens regarder le monde autrement. Tous et chacun devraient observer les yeux fermés. »

Raphaël T

Ateliers d'écriture spontanée à l'école Pierre Dupuy à Montréal



« Quelle bonté... Plonger dans mon esprit... Trouver la paix comme ça me plaît. La paix qu'on pensait introuvable, Comme s'endormir dans le plus profond des océans. Sans se noyer... Mais pour s'y reposer. C'est ça l'esprit, le bonheur à trouver et qui reste pris... Cette activité reste gravée dans mon esprit... Car maintenant il ne sera jamais brisée. »

César

« Je me suis sentie comme une plume. Les bruits derrière le silence me mettaient en sécurité. Je me suis sentie bien. Ça m'a fait beaucoup de bien de pouvoir rester concentrée sur une chose où il n'y avait aucun bruit. Ne jamais laisser tomber, toujours suivre son cœur, être soi-même. »

Gracia M

« Quand j'avais les yeux fermés, je me sentais comme sur une autre planète, comme si j'étais loin et seule. Ça m'a permis de découvrir des sentiments que je n'avais jamais ressentis auparavant. Ça m'a fait un grand bien. Ma boule devenait de plus en plus grosse... En même temps cette activité m'a fait me sentir bien heureuse et tous les problèmes que j'ai ou que j'avais se sont mis à s'oublier mais dès que j'ai ouvert les yeux, tout s'est mis à s'en aller. Et j'aimerais beaucoup replonger dans cet univers, n'importe quand, pour y être heureuse tout le temps. »

Marianne



« La joie, le rire. J'étais détendue, seule. J'étais bien. J'avais de la joie, je voulais sourire. Parfois envahie d'un vide profond. Un manque, quelque chose manque à l'intérieur, mais malgré tout je brille. Je me sens forte, mais avec beaucoup de questions. Des fois, je me sentais lourde comme si j'allais tomber, mais reposée... J'essaye de trouver ce qui manque dans mon intérieur. Je sais qu'il y a un vide... Mais une bonne personne est à l'intérieur de moi... Quelqu'un de sensible et non cette personne qui essaye de cacher sa fragilité. J'ai ressenti beaucoup de sentiments à la fois, incapable de les contrôler. Je sais ce qui se cache à l'intérieur de moi, mais refuse de faire éclater au grand jour cette merveilleuse personne par peur de ne pas être assez forte. »

Une élève

Vision Travail : Organisme de recherche emploi

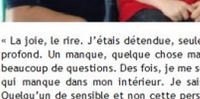


« Chanter sa plume c'est : Aller au fond de soi-même, c'est se permettre d'être, d'être soi-même, sans censure. Pleine liberté, présenter ses couleurs, de se voir, s'exprimer, s'offrir, de s'accueillir et de se sentir tel que l'on est. C'est se centrer vers ce que l'on est. Cet atelier nous permet d'entendre ce que l'on ressent et votre excellent doigté nous guide de façon très éclairée, à aller plus loin. Écrire, c'est un cadeau à se faire. On est authentique et libre à notre simple expression, à notre vision. Merci infiniment ! »

Sylvie R

« Le beau voyage Le temps présent L'abandon irrésistible L'envie « folle » d'aller vers l'autre La découverte Le noyau L'ouverture La joie Je me rends compte qu'ici, Je suis moi, libre Plénitude »

Sylvie L



« L'atelier d'aujourd'hui m'a permis de libérer des émotions qui étaient bloquées. Pourtant j'avais essayé à plusieurs reprises de me libérer, mais cette fois je crois que ça y est, tout simplement parce que je n'étais jamais remontée aussi loin. Cet exercice je le referai sûrement toute seule. Par contre j'aimerais un jour avoir la possibilité de le refaire en atelier de groupe. »

Carole

« L'atelier m'a appris à aller au plus profond de mon être, à m'arrêter et à penser à moi. De faire un grand voyage à l'intérieur et de me découvrir... L'atelier m'a fait grandir et je souhaite à tout le monde de vivre l'atelier. Tout est possible à celui ou celle qui veut. »

Louise

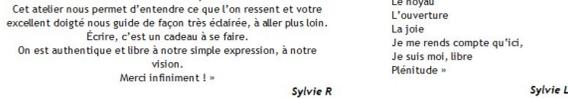
« J'avais hâte de commencer. Je n'ai pas hâte de finir. La fin m'énerve, je déteste les fins. Je me suis senti exposé mais de la bonne façon. Le genre d'exposition qui apporte beaucoup d'énergie, beaucoup d'échange. J'ai donné beaucoup mais j'ai reçu tellement plus. En un mot : Partage. Ce que j'ai à dire de l'activité : C'est un moment léger et intense à la fois. Agréable et passionnant. C'est un peu pour quiconque. »

Marcel



« Une grande expérience de partage... Merci de m'avoir permis votre rencontre, ce fut très enrichissant. Belle découverte... En un mot : Puissant. »

Marie Claude L



« Il y a beaucoup de choses qui se confirment quand je viens aux ateliers d'écriture. C'est le non-dit que tout le monde sait. Le non-dit que nous n'osons pas nous confirmer. Et bien je dirais qu'il s'agit pratiquement d'un atelier de confirmation par l'écriture ! L'autre chose qui me fascine : la richesse intérieure de chacun de nous. N'importe qui aurait pu participer à cet atelier et nous aurions découvert une richesse profonde. Une richesse unique, mais complémentaire. Nous nous rendons compte qu'il y a réellement un je universel. »

Jérôme

« Un moment d'ouverture complet, d'écoute et d'abandon de soi. Malheureusement aujourd'hui, je n'ai pas réussi à profiter autant que je l'aurais voulu à cause de ma migraine. Par contre, j'ai réussi à oublier toute la douleur dans les moments d'intériorité intense. La solution à beaucoup de problèmes est en soi... »

Xavier

« Simplicité - Engagement de chacun de nous. Vrai accueil de chacun. Je me suis détendue. »

Réjeanne

Atelier d'écriture spontanée à Ville de Léry



« J'ai bien aimé ma journée et je crois que ça m'a fait découvrir une autre facette de moi. On a tous quelque chose en nous qui dort... Merci encore pour la plume enchantée que Carole m'a fait découvrir. »

Alain

« La Plume enchantée m'enchanté, il est temps de partir, de laisser l'énergie faire son œuvre. Je laisserai mon esprit vagabonder au gré de mes fantaisies, un jour je reviendrai pour partager avec vous des moments formidables et je serai enchantée de vous revoir. »

Carole



« Il me manque de la fermeté et de la radicalité envers moi-même. Merci aux habitués, mais particulièrement aux nouveaux. Nous sommes chacun le prolongement de l'autre et c'est dans ces moments de partage que je le sens au plus profond de mon être. »

Julien



« Patient sans être dans l'attente. J'ai réussi à mettre en mot ce que je savais. J'ai découvert un espace que je ne contrôlais pas et c'est correct. »

Gabriel

En Provence

« Je reçois de chacun une pépite d'or. »

Michel



« Ce que j'aime bien c'est qu'ici ça semble facile d'écrire et d'être en communion avec les autres. Cela crée beaucoup de bien-être et stimule la créativité. »

Danielle

« Atelier très complet, légèreté et profondeur à la fois. Belle écoute. Je me sens de mieux en mieux d'un atelier à l'autre. »

Mireille

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@laplumeenchanteee.org
www.laplumeenchanteee.org



L'ÉVEIL PAR L'ACTIVITÉ CRÉATRICE

Mois précédents

2009	2008
➤ Mai	➤ Décembre
➤ Avril	➤ Novembre
➤ Mars	➤ Octobre
➤ Février	➤ Septembre
➤ Janvier	➤ Août
	➤ Juillet
	➤ Juin