

# vie de l'association

avril 2012

## ● VIE DES ASSOCIATIONS

### Provence



#### A Venelles

Quelques participants ont exprimé l'effet en eux de ces rencontres d'être à être autour des mots :

*Ce n'est pas anodin de mettre par écrit ce qui jaillit de l'intérieur.*

*Ça pose un acte qui laisse un impact au-dedans, qui transforme, qui aide à avancer comme si l'on avait jeté un pont qui, d'une rive à l'autre, trace le passage.*

**Sophie**



*J'ai été portée par la puissance de la Force intérieure et soulagée de pouvoir exprimer ce qui en moi n'était pas tout à fait nettoyé. Nous étions vraiment en charmante compagnie.*

**Corinne**

*L'atelier m'a remplie et je veux en garder l'apport tel quel ; il continuera son chemin et fera écho d'autant mieux que je ne chercherai pas à le mentaliser. Merci pour cette profonde et « intérieurement joyeuse » après-midi !*

**Monique**

*Quand je suis arrivée, j'étais sûre de l'aide qu'on allait m'apporter et j'espère que moi aussi j'apporte de l'aide. Avec beaucoup d'amour j'ai suivi cet atelier. Le courage ne me manque pas pour poursuivre ce chemin, pas trop confortable.*

**Anne-Marie**



*L'atelier est un espace où l'on prend le temps de se jauger intérieurement, de se regarder avec lucidité. Le partage avec les autres nous enrichit mutuellement de l'expérience de chacun et de l'accueil de tous. Je me sens en harmonie intérieurement, merci.*

**Geneviève**

Prochains ateliers les **samedi 14** et **dimanche 15** et les **jeudi 5** et **19 avril**.



## Centre



**Les 10 et 11 mars 2012, après une pause de deux mois, les Ateliers d'écriture spontanée ont repris au grand plaisir des participants.**

*Un atelier est toujours une étape. J'en ressors toujours différente.*

*Au fil des jours, la conscience de cette différence s'estompe, mais elle est là. Elle est intégrée, au moins en partie, sinon en totalité. C'est cela, les petits pas : l'empreinte disparaît, mais le pas est fait.*

*Une phrase d'Alia m'a interpellée : « changer, mais pas s'améliorer ».*

**Martine**

*J'ai le pouvoir de changer les choses. J'ai le pouvoir de changer les choses qui ne me plaisent pas dans ma vie. Pas vraiment les choses qui ne me plaisent pas, mais les choses qui me nuisent ou me font violence. Je sais que je n'ai qu'un geste à faire pour que tout s'arrête.*

**Virginie L.**





*Laisser passer les pensées, les problèmes humains du moment et profiter pleinement de cet instant de grâce où enfin les armes sont déposées, la lutte terminée, la volonté et le désir aux pieds, libérée des entraves du fer, ce métal de guerre qui transforme l'homme en machine insensible, sans cœur, sans cervelle. La vie circule dans les veines comme la sève dans les arbres et nourrit dans la présence de cet instant le sourire et la joie sans cause ni raison. Instant de plénitude.*

**Brigitte**



*Le blanc de cette feuille m'a apaisée. Je suis prête à tout, je ne désire rien, je suis abandonnée dans les bras de la vie. Instants de paix, d'ouverture. Advienne ce qui pourra, ce qui devra.*

**Carmen**

*Le grand nettoyage de printemps :  
Déprogrammer et reprogrammer  
Chasser les idées noires qui polluent.  
Vivre l'instant présent.  
Tout accepter, même le pire.  
Etre à l'écoute de ce que me révèle la vie.  
Maintenir un état d'esprit positif.  
Me contenter de ce que j'ai, sans attendre ni vouloir plus.  
Cultiver et adopter le silence au quotidien.*

**Franciane**

*Lorsque je plonge dans le silence, je réalise que je n'ai besoin de rien. Tout m'est donné si je fais de la place et me rends disponible à ma vraie nature. Ces moments de lucidité me montrent à quel point je peux encombrer mon existence de leurres.*

**Fabrice**



Prochains ateliers les **samedi 12** et **dimanche 13** mai.

## Limousin-Auvergne



Les 25 et 26 février une nouvelle aventure créative a réuni, dans la détente et la joie, quelques jeunes participants. Ateliers d'écriture et de théâtre spontanés, ateliers de dessin, promenades et jeux.



*Je sens que de découvrir cet exercice pourra m'aider tout au long de ma vie. Je me sens sereine et j'avais vraiment besoin de ce stage.*

**Océane S (13 ans)**

*Je me sens léger, sans penser à rien, j'oublie mes préoccupations. C'est bien de pouvoir penser à rien, c'est comme se reposer, on reprend de l'énergie. C'est le vide total dans mes pensées.*

**Joey P (10 ans)**

*J'ai beaucoup aimé l'histoire commune et les exercices en général. J'arrive plus à me concentrer et je pense revenir la prochaine fois. Merci et à bientôt.*

**Matéo (14 ans)**



*C'était super, j'ai de beaucoup préféré aujourd'hui à hier, parce qu'il y a eu plus de diversité dans les exercices, j'ai eu plus d'inspiration, et même si on a plus rigolé qu'hier, on est aussi allé plus profondément. Merci (à tous).*

**Julie LB (11 ans)**

*Le sentiment de regrouper les membres dispersés de mon âme.*

**Gwendal CB (15 ans)**





**Le dernier week-end de février, les Ateliers d'écriture spontanée ont réuni onze, puis neuf adultes. Deux après-midi consacrés à la rencontre avec l'Essentiel en soi. Temps de créativité, temps de ressourcement.**



*Si peu de mots. Mais ce que l'on fait ici ne se mesure pas en mots (sans quoi je n'y viendrais plus !).  
Changement d'état.*

**Mariana**

*Laisser venir ce qui viendra  
Laisser la vie composer la mélodie  
Etre présent ici- bas  
Représentant de l'ailleurs le temps d'une vie.*

**Julien**

*Retrouver le fil intérieur, c'est bon. C'est ce sentiment de complétude que j'ai savouré pendant ce temps de silence.*

*Le sens intérieur me permet de ne pas avancer dans le brouillard mais de donner un sens à ma vie. Traduire ce que l'intuition dicte, voilà le juste emploi de mes capacités. La vie est simple quand l'œil du cœur s'ouvre pour me guider.*

**Stéphan**



*J'ai trouvé une zone en moi où je peux m'extraire un petit moment. Quand le bruit devient trop dense, compact, que je ne distingue plus rien, je peux m'y retirer, faire le vide pour revenir rechargé et faire lucidement le tri dans le bruit.*

**Xavier**

*Lever le voile, hisser les voiles. Partir à l'aventure dans des territoires qui ne demandent qu'à être explorés. Un voyage seule et ensemble à la fois. Sensation intime de me retrouver sous un angle différent.*

**Virginie**

*L'air de rien, comme des enfants qui jouent au cerf-volant, nous avons marié le ciel et la terre. Comme des abeilles, nous avons butiné dans les mots corolles de nos compagnons et produit notre miel pour la nourriture de demain.*

*Tout est possible quand on laisse le nouveau s'écrire sans barrières.*

**Catherine F**

A Marlanges prochain stage pour adultes : **du 28 au 30 avril.**  
Le stage pour les jeunes : **du 21 au 22 avril.**



Pour les ateliers de la rentrée et tous les stages . . . . .

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@laplumeenchantee.org](mailto:contact@laplumeenchantee.org)  
[www.laplumeenchantee.org](http://www.laplumeenchantee.org)

