

vie de l'association

Décembre 2013

● VIE DE L'ASSOCIATION

Provence



A Venelles

Conclusions de l'atelier du 20 octobre 2013..

Un moment de recentrage et d'ouverture aux autres où l'on se révèle mutuellement, librement, paisiblement.

Geneviève

Je sens que ma responsabilité est d'être en paix avant tout, pour entendre le message de Vie et savoir ce que j'ai à faire...

Michel

Magnifique première expérience (...), un moment unique.

S'enivrer des pensées des autres, en ressentir le charme et les odeurs, mais aussi les laisser pénétrer dans mon cœur pour les faire résonner.

On ne se connaît que depuis trois heures, et pourtant, des connections incroyables ont émergé. Que c'est bon d'être humain ! Un atelier baume de douceur, les mots vecteurs de l'âme. Merci Alia, merci à tous.

Myriam

Qu'est-ce qui m'attache ? L'idée même que je suis attachée, et le refus de l'être.

Monique



Je me suis vue avec d'autres yeux, en étant plus moi-même grâce à toute l'équipe de la Plume. Je remercie tous les êtres qui sont autour de cette table parce que chacun m'a apporté plus de connaissance et d'amour. Merci.

Anne-Marie



Prochain atelier le samedi 14 ou le dimanche 15 décembre 2013 de 14h30 à 17h30
(Le jour est choisi en fonction de la disponibilité des participants.)

Limousin-Auvergne



A Marlanges

Pendant les vacances de la Toussaint à Marlanges, les mercredi 30 et jeudi 31 octobre, s'est déroulé un nouveau stage pour enfants, jeunes et adultes. Les bilans des dix participants sont un excellent reflet de ce qui se vit dans ces stages où toutes les générations sont présentes et se complètent.



Nous nous ouvrons les uns aux autres, par l'écriture et la lecture, par les exercices d'expression et d'improvisation, mais surtout par l'écoute. Je suis touchée par ces différentes façons de partager des idées, des émotions, des instants. La confiance s'installe.

Mariana

Des petits soleils dans les yeux, nous nous en allons. Ce stage a été pour moi une nouvelle expérience, je me suis laissé guider par la fée Alia. Merci pour ce stage et merci à tous.

David (12 ans)

C'est une redécouverte à chaque fois, et chaque fois je sens plus fort la magie des ateliers raviver dans mon cœur la lumière que l'on voit dans mes yeux.

Julie (12 ans)

Le mot partage résume les jours passés avec vous. Chacun, tout en s'effaçant, donne le meilleur de lui-même. J'ai beaucoup aimé l'ambiance entre nous, sans tension, sans jugement et avec un esprit constructif. Merci.

Pierre

D'abord un grand merci à toi, Alia et aussi à Hervé. Je me sens disponible, reposée et vide de toutes choses inutiles. Tous de couleurs différentes, de formes différentes, mais tous complémentaires. Tous une pièce du puzzle.

Emma (14 ans)

Un très beau stage avec plein de beaux moments et de beaux textes. J'en repars le cœur rempli. Merci.

Benjamin (14 ans)



Je crois que je n'ai jamais si bien senti le lâcher-prise que pendant ce stage. Je ne me suis posé aucune question, je n'ai eu aucune appréhension. J'ai seulement ressenti une immense joie à partager avec tout le monde, j'ai eu l'impression très forte d'être un simple petit caillou sur ce chemin que nous avons exploré ensemble...

Ah, mes chers compagnes et compagnons de randonnée et vous, nos deux guides bienveillants, comme "j'aime vous regarder"! Merci, merci, merci du fond du cœur. Vivement la prochaine excursion !

Annie



Une ambiance fluide et simple s'est dégagée pendant ces deux jours. Les stages sont pour moi un temps privilégié pour vivre le plus simplement, le plus normalement possible, sans spéculation ni attente, présent à ce que la Vie me propose. Merci.

Stéphan

J'ai vécu plus fortement pendant ces deux jours la nécessité de vivre en n'accordant aucune importance à mon personnage. Merci à vous tous pour le travail fait ensemble.

Xavier



Le lendemain, toujours à Marlanges, du vendredi 1er au dimanche 3 novembre, le stage pour adultes a réuni quatorze participants.

Je constate que le travail intérieur n'est jamais fini. Les choix qui s'imposent sont nécessaires pour nous faire avancer.

Franciane

Tout n'est qu'une question de rencontre ou plutôt de positionnement pour que la rencontre soit une vraie rencontre de cœur à cœur.

Fabrice

Ce qui s'imprègne en moi, c'est le besoin criant de vivre chaque instant comme aujourd'hui... Regarder ce qui m'habite sans nombrilisme, mais avec lucidité : je porte les tendances du monde. Le changement commence en moi-même. C'est simple, carré et c'est ce que je veux du plus profond de mon être.

Virginie G

Le chemin est jalonné, si je me perds, c'est parce que mon regard s'est refermé.

Martine

... Je suis une jeune vagabonde, danseuse et musicienne des étoiles de la Vie... Aujourd'hui face à des miroirs inconnus, je me reconnais en chacun pour leur présence à leur lumière et leur ombre. J'avance sans savoir où je vais, mais j'admire le chemin et j'ai confiance.

Mathilde

Comme sur un échiquier, chacun à sa juste place. Être à l'écoute de la vie, et mettre en acte...

Blandine



Replonger dans les profondeurs de son être et vivre sans attente. Profonde gratitude.



Brigitte

Nous sommes dans le concret, dans la matière les pieds sur terre. Nous savons que nous devons continuer le chemin de la lumière par beau ou mauvais temps, seul, mais ensemble. Les temps sont mûrs.

Bruno

La logique est froide, sans état d'âme, mais belle comme le jour. Elle réchauffe les cœurs qui s'y soumettent. Tout est parfait, merci à tous.

Clotilde

Le silence et la lumière ne deviennent réalité vécue qu'ensemble.

Diane

Etre attentive à l'énergie intérieure comme le petit enfant. M'exercer à l'écriture pour profiter des prises de conscience.

Ghislaine

... Je me retrouve face à un nouveau départ et j'aime ça, ce sentiment de "tout est neuf et à redécouvrir"...

Hervé



Je n'avais jamais vu à quel point nous sommes liés, et avons un impact, bien au-delà de ce que nous pensons, sur ce qui nous entoure.

Lucie (17 ans)

Une nouvelle formule a été expérimentée pour ce stage, la matinée consacrée à l'écriture et aux échanges, l'après-midi réservée à un temps de décantation intérieure ou de rencontres entre participants. A 18h, temps de recentrage ensemble et synthèse de la journée. L'expérience a été concluante, moins de fatigue et un face à face avec soi-même essentiel à l'intégration des prises de conscience du matin. Le stage du Nouvel An, du 30 décembre au 1er janvier 2014, sera organisé de la même façon.

Lycée Agricole Christophe Thivrier à Durdat-Larequille

Le lundi 4 novembre, au Lycée Agricole Christophe Thivrier à Durdat-Larequille dans l'Allier, Alia a animé des ateliers d'écriture auprès de deux classes de seconde sur le thème des émotions.

S'éveiller à son potentiel intérieur et créatif est indispensable à une approche de soi-même et des autres qui ne soit pas superficielle et tronquée. Etre en mesure d'identifier et de nommer ses émotions aide à mieux se connaître, à construire sa pensée, à développer ses idées et à choisir son comportement. La colère qui ne trouve pas de mots pour se dire devient violence. En amont de l'acquisition des savoirs et des apprentissages, on se doit d'accompagner les jeunes vers la connaissance de leur humanité. Ci-dessous des témoignages des jeunes qui parlent d'eux-mêmes.

Décompression, le grand vide, je ne suis plus stressé.

Je suis comme dans l'univers.

Ma colère s'est en allée et le vide s'est installé.

Je me suis senti comme un cerf.

Florentin

Cet atelier m'a permis de décompresser, c'était utile. Un moment libérateur.

Anthony

J'ai ressenti un moment d'émotion intense. J'étais à l'écoute et ému de ce que chacun disait. Les émotions de chacun sont différentes. C'est intéressant de les partager.

La réflexion sur soi-même, c'était bien.

Benjamin

J'ai ressenti de la fatigue. Je me suis senti dans le vide.

J'ai bien vécu cet atelier, j'ai donné le meilleur de moi-même.

Je n'ai jamais fait ça, j'ai été content de découvrir cette activité.

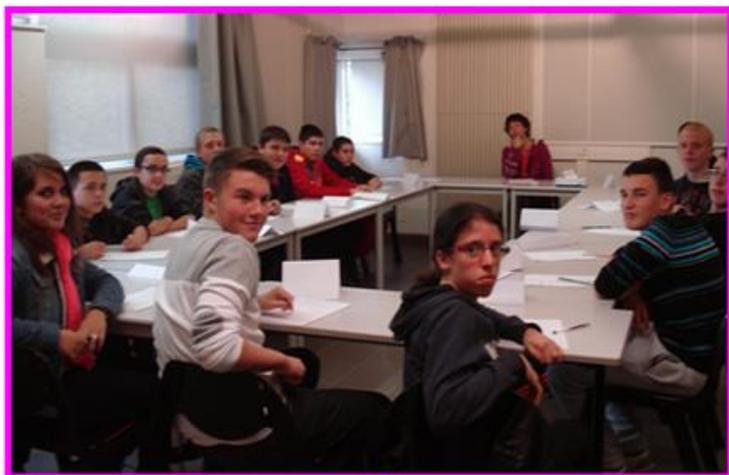
Samuel

Sentiment de légèreté, d'apaisement. Ce moment est pour moi un moment de partage pour dire ce qu'on a sur le cœur et s'ouvrir au monde extérieur.

Julien

J'ai prêté toute mon attention tout le long des exercices, à part au début, car j'étais un peu perturbé, je n'avais jamais fait ça. Toute première expérience est bonne à prendre, et j'ai assez apprécié, car j'étais plus tranquille que d'habitude.

Fabrice



Je me suis senti léger, cela m'a beaucoup détendu.

Stéphane



Calme, et en même temps envie de pleurer quand j'ai parlé des émotions.

J'ai confié des choses que je n'avais jamais dites.

Mathilde

Je me suis senti vivant, énergique.

Kévin

Ça nous a fait réfléchir sur nous-mêmes.

Sonia

Petit moment d'évasion.

Alexandre C

Cet atelier m'a étonné. Je connais mieux les personnes qui m'entourent.

Alexandre P

*Ça nous vide notre intérieur, notre esprit, ça nous ressource.
On apprend de nouvelles choses.*

Frédéric

Moment passionnant et utile, ça m'a plu, à refaire.

On apprend beaucoup de choses sur les autres.

Rachel

PROCHAINS ATELIER ET STAGE EN LIMOUSIN :

Atelier pour enfants, jeunes et adultes :
ECRITURE ET THEATRE SPONTANES
Dimanche 29 décembre.

Stage de 3 jours pour adultes :
ECRITURE ET RESSOURCEMENT
Lundi 30 décembre, mardi 31 décembre 2013 et
mercredi 1er janvier 2014.



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
www.lesateliersdelaplume.fr

