



ATELIERS D'ÉCRITURE SPONTANÉE

Février et avril 2015

UNIVERSITE BLAISE PASCAL



SOMMAIRE

Organisation	3
Bilan de Lucie Leprêtre, association Néon	4
Le mot d'Alia Isselée, animatrice des <i>ateliers de la plume</i>	4
Témoignages des participants	5
Annexes :	
Affiche	7
Recueil de textes des participants	8

ORGANISATION

Dates

lundi 23 février,
mercredi 25 février,
lundi 27 avril
mercredi 29 avril 2015.

De 17h à 19h30 pour les deux premiers, et de 17h30 à 20h pour les deux derniers, afin de s'adapter aux contraintes des participants.

Lieu

« Salle verte » de la Cité U Dolet.

Public

Au total, une quarantaine d'étudiants a pu participer à ces ateliers : certains à un seul, d'autres à plusieurs ; d'autres même sont revenus assidûment aux quatre !

Déroulement

A la suite de chaque atelier, les textes des participants ont été réunis et un recueil a été envoyé à chacun d'entre eux.

Un florilège de textes d'étudiants a aussi été publié sur le site de l'association *les ateliers de la plume* (www.lesateliersdelaplume.fr).



**BILAN DE LUCIE LEPRÊTRE,
MEMBRE DE L'ASSOCIATION NÉON
ET PORTEUSE DU PROJET**

En demandant au FSDIE la subvention pour pouvoir organiser quatre ateliers d'écriture spontanée à l'Université, je savais, grâce à l'atelier qui avait eu lieu en octobre (subventionné par le BVE de Gergovia) que cela en valait la peine. Et pourtant, j'ai été impressionnée : je n'aurais jamais cru que ces ateliers portent de tels fruits.

J'ai vu des étudiants en difficulté parvenir à s'exprimer, se nourrir des échanges avec les autres, revenir d'une fois sur l'autre en se sentant visiblement de mieux en mieux. J'ai vu des étudiants de tous les horizons et de toutes les disciplines avoir l'impression, en quelques heures, de se connaître depuis longtemps, tant l'accompagnement de l'animatrice permet à chacun « d'enlever son masque » et d'être pleinement ce qu'il est. J'ai entendu des textes de toute beauté, vu des plumes se libérer, des langues se délier et, surtout, des cœurs s'ouvrir.

Ces ateliers sont d'une grande richesse, je ne connais aucun autre contexte qui permette un tel partage et aide réellement les étudiants à se sentir mieux. C'est pourquoi il me semble nécessaire que ces ateliers se poursuivent l'an prochain : afin que non seulement ceux qui ont aimé ces ateliers puissent continuer d'y participer, mais aussi que de nouveaux étudiants puissent découvrir cet espace d'expression et de créativité.

**LE MOT D'ALIA ISSELÉE,
ANIMATRICE**

Chaque être humain porte en lui un potentiel d'intelligence et de créativité qui demeure en friche s'il n'a pas l'occasion de le cultiver. Les textes que les étudiants ont écrits dans ces ateliers mettent en évidence que c'est la rencontre avec des parts inexplorées de soi qui est à l'origine de l'inspiration et de la création. En les délaissant on reste à la surface de son être et nos perceptions sont limitées. J'ai le sentiment que ces espaces de créativité leur ont apporté une respiration plus ample et qu'ils avaient soif d'explorer ce champ d'expérience qui mène vers eux-mêmes et les rapproche des autres. Leur participation totale à cette activité a généré de la beauté tant dans leurs écrits que dans ce qui émanait d'eux. Merci à tous ceux qui ont permis que cela soit possible.

TÉMOIGNAGES DES PARTICIPANTS

Lundi 23 février 2015 – 11 participants

Je continue à apprendre que les mots me permettent de m'exprimer, de mettre en place mes couleurs et mes idées. Grâce à cet atelier je me souviens de ce qui sommeille en moi et je vous remercie pour cela.

Pauline

J'ai l'habitude d'écrire chez moi toute seule depuis que je suis toute petite et j'avoue avoir appréhendé l'atelier car j'avais peur de ne pas réussir à écrire quoi que ce soit entourée d'autres personnes. Mais on m'avait dit du bien de cette expérience alors j'ai voulu la vivre. Effectivement elle fut magnifique par le partage. Je suis touchée par le pouvoir des mots des autres et cet atelier n'a fait que finir de me persuader qu'il n'y a rien de plus beau et de plus vrai que l'écriture, car on l'a tous au fond de soi.

Elise

C'est une sacrée sensation que de sentir son cœur battre dans sa poitrine, pas parce qu'on a peur, mais au contraire en étant apaisée. J'ai vu des images défiler, des scènes incroyables. Je n'étais plus sur Terre mais dans une bulle saine et paisible. J'ai balayé mon intérieur et j'ai mis sur papier mes sensations. Me voilà légère, comme prête à m'endormir sereinement. Je sais maintenant que je peux prendre conscience de ce que je suis : je ne suis pas qu'une surface, un corps, je suis un esprit pensant. Merci pour cette expérience.

Camille

Mercredi 25 février 2015 – 14 participants



Partager des écrits, des doutes, des craintes mais aussi du bonheur permet d'apprendre à connaître une petite part de l'autre, et on voit ainsi qu'il n'est pas si différent de nous. C'est un atelier qui permet de se libérer, d'attiser la curiosité et l'envie d'écouter les autres, ce qu'on ne prend pas forcément le temps de faire à l'extérieur et au quotidien ! De plus, on se remet en question et on fait la paix avec soi-même en écrivant.

Colette

Lundi 27 avril 2015 – 10 participants

Merci beaucoup à tous ! C'est toujours très intéressant d'écouter les voix, les œuvres des hommes qui habitent près de chez toi. C'est toujours intéressant de trouver les idées, pareils de les miens, et différentes de les miens. Ça m'a fait plaisir de vous écouter, de voir vos pensées, de sentir vos émotions. C'est une expérience inhabituelle dans ma vie. Merci, merci beaucoup de me laisser partager une partie de moi avec vous !

Vsevolod

Plus de boule au creux du ventre. La parole, les sons calment et nourrissent l'esprit et l'âme. Une sorte de communion entre les membres.

Sabrina

Ce n'est pas toujours facile de trouver des mots à mettre sur nos émotions. Des mots vrais, des mots justes. (...) Je souhaite de tout cœur que cette séance vous aidera pour plus tard. Qu'elle vous aidera à mieux vivre tout simplement.

Justine



Mercredi 29 avril 2015 – 13 participants

*Ce moment est une bulle.
C'est un moment détaché, nécessaire,
calme et serein.
Un moment où les barrières du moi et du
nous et du vous sont effacées.
Merci pour ce petit moment magique.*

Hippolyte

Ce fut une soirée inoubliable.

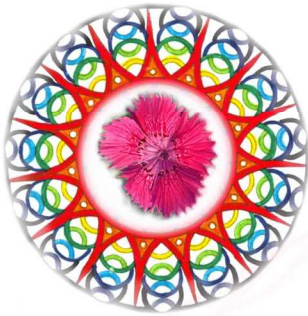
El Miloud



ANNEXES

Une des affiches réalisée pour la promotion des ateliers :

Atelier d'écriture



lundi 27 avril 2015
et/ou
mercredi 29 avril 2015
17h30-20h00

Salle Verte, cité U Dolet
arrêt de tram Dolet

Un atelier d'écriture spontanée... **Qu'est ce que c'est ?!**
Un temps où **on laisse de côté le paraître**, les études
et nos soucis pour se poser et partager.
Un atelier d'écriture **sans barrière ni pression**, où on se
fiche de savoir écrire, où il y a juste besoin d'être soi-
même **pour laisser jaillir sa créativité !**



Inscription et contact : 06 75 47 12 79 lucie_lepretre@hotmail.fr
Inscription obligatoire

GRATUIT

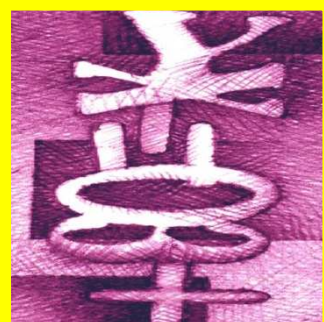
15 participants maximum

MAI
2015

traces

sur un chemin d'Eveil

Textes écrits par des étudiants de l'Université
Blaise Pascal à Clermont-Ferrand



Notre imagination, c'est une chose très importante
Un battement de mon cœur
Et je me trouve au milieu d'une grande bataille
Encore un battement
Et je vois les montagnes : Everest, Mont-Blanc ou Elbrouz
Encore un battement
Et je nage dans l'océan Indien près de Madagascar
Encore un battement
Et je travaille sur l'orbite d'une planète du système solaire
Notre imagination nous aide à créer des chefs-d'œuvre, elle
nous soutient dans les moments difficiles de notre vie. Je ne sais
pas comment fonctionne le cerveau humain et dans quelle
partie se trouve l'imagination, mais je peux lire les œuvres de
Pouchkine et de Rabelais, de Camus et de Dickens, je peux voir
les Pyramides et la Tour Eiffel, je peux écouter les chansons
d'Edith Piaf et de Johnny Cash. Et c'est grâce à l'imagination
des habitants de la Terre que je peux lire, écouter, toucher, voir
tout ça. Et ça, c'est une sorte de miracle.

Vsevolod

J'aperçois cette lumière dans la pièce... elle m'appelle,
Je m'approche d'elle et la prends entre mes mains,
Elle m'illumine, envahit mon corps et éclaire mon chemin.

Dallana

Aujourd'hui, il y a eu énormément de sincérité, de franchise. J'ai la sensation d'avoir un aspect mental extrêmement puissant, cela fait énormément de bien.

Je pense que la plus grande peur que nous avons au plus profond de nous-même est de laisser briller la lumière qui est obscurcie par nos propres ténèbres ; en tout cas je reprendrai la phrase d'un lutteur mexicain : « La puissance d'un rêve est supérieure à la puissance d'un cauchemar. »

Anthony

Le cœur se gonfle, la tête se vide, la vie respire. Ce n'est qu'à ce moment-là que je vis. Souvent je fonctionne, je bouge, je parle, je m'excite, et tout ça en oubliant de vivre. Mais à quoi bon exister si ce n'est pour apprendre à vivre à chaque instant ?

Gabriel

Je suis vous. Vous êtes je. Nous sommes ils. Ils sont tu.
 Je ne l'ai peut-être jamais autant ressenti qu'il y a quelques instants, avec vous. Vous étiez moi. Peut-être ai-je été vous. Cette personne anonyme dans sa splendeur d'émoi, à ce moment-là, elle est moi. Je l'aime. Je partage. Je la ressens, son émotion et son sourire.

Pourquoi croyons-nous être si seul alors qu'en nous écoutant nous trouvons toujours un allié ?

Pourquoi sommes-nous aussi nombreux à nous sentir incompris, ou insensés, alors que le sens n'a pas tant d'importance !

J'entends par le mot sens : « objectif ». Le sens de notre vie se raccroche à l'objectif que nous lui fixons.

Mais un jour un homme, un presque-père, m'a dit que le chemin valait plus que la ligne d'arrivée. Il m'a dit que je devais, sur mon chemin, aimer, rester présente, les yeux ouverts. Que la route à faire était le plus beau des voyages. En l'écoutant, j'ai trouvé un allié. En l'écoutant, je me suis écoutée.

Emilie



Un partage intense en quelques mots échangés, un exercice surprenant où on découvre des aspects cachés de sa personne, et qui procure un sentiment de sérénité. Merci à tous.

Matthew

Est-ce que les aliens ont un rideau de douche ?

J'en suis venue à cette interrogation parce que je voulais voir l'univers, l'univers entier. Voir le monde, c'est facile apparemment. Qui connaît cinq personnes peut accéder au monde entier. Les cinq mains du monde. Je voudrais entrer chez n'importe qui comme ça, sans rien toucher, faire le passe-muraille. Avoir un rythme différent, une façon nouvelle de voir les choses. Ce serait comme un étrange musée en moins solennel...

Comment un objet fait-il pour nous représenter ? Pourquoi certains gardent leurs tickets de métro usagés, les emballages de bonbons, des cailloux dans leurs poches ? Peut-être aiment-ils le bruit des froissements ? Et du coup, les aliens, est-ce qu'ils ont aussi chez eux un rideau de douche bon marché, moche et froissé, mais qu'ils aiment quand même ?

Clotilde



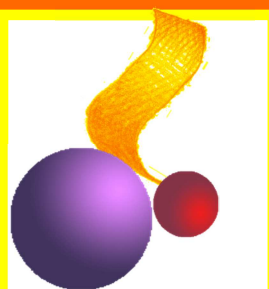
Le silence. Cette paix à l'intérieur de soi, en harmonie avec la paix du monde. C'est comme se retrouver nu, dans le noir, renouer avec l'Être qui est en nous. C'est avoir l'impression de ne plus être un individu mais de faire partie de la terre ; c'est prendre conscience que nous ne sommes rien, un minuscule point sur la planète. C'est comme l'enfant dans le ventre de sa mère : ils sont deux, et pourtant ils ne font qu'un. L'existence prend son sens : on est la progéniture du monde, il ne s'agit plus de la notion d'être humain, d'homme, d'individu. On devient la vie.

Camille

Je n'avais jamais assisté à un tel atelier. Je dois dire que c'est agréable, apaisant même, d'être en compagnie de personnes qui pensent, écrivent, jouent et lisent de belles choses.

Ce n'est vraiment pas commun d'entendre une personne inconnue se livrer de la sorte, je trouve cela terriblement beau ! De pouvoir écouter quelqu'un que l'on aurait peut-être à peine regardé, si on l'avait croisé dans la rue. Décidément, le partage est une chose extraordinaire !

Thibaut



Se libérer des angoisses, oublier l'avenir ; finalement, l'écriture nous ouvre des chemins. Quand je vois les gens écrire, que je les entends raturer, cela me prouve que l'écriture est libératrice ; elle nous fait pénétrer au plus profond de nous-mêmes, elle nous prend par la main telle une enfant pour nous entraîner dans les abysses de notre âme. Notre âme et notre esprit sont comme une demeure ; on fait visiter le salon, la cuisine, les chambres, mais on ne montre jamais la cave ou le grenier. Seule l'écriture ouvre les portes de ces deux pièces, où la peur, la colère, les larmes, règnent en maître. Les mots ne sont qu'un enchaînement de lettres, de symboles, mais ils détiennent une puissance indiscutable, assez forte pour affoler les gâchettes.

Peut-être que mon texte ressemble au premier, mais puisqu'il faut se libérer, je me libère ! Et j'écris sur ce qui m'inspire au moment présent.

Et moi, qu'est-ce que je vois en fermant les yeux et en écoutant les consignes ? Des souvenirs, des instants vécus dans le passé, dont les couleurs se sont estompées. L'image est un peu floue, les visages ne sont pas très bien dessinés. Mais c'est cette petite enfant qui écrit, une petite brune aux yeux bleus, qui me permet de me rappeler ces souvenirs. Elle m'apaise et me sourit, je sais qu'elle est une fidèle amie, je n'ai pas honte de tout lui confier.

Colette

C'était beau, paisible, fou, drôle, enragé, incroyable, émouvant, bref ce n'était pas que des mots, c'était nous. Merci pour cette rencontre.

Clotilde

JE M'EN FOUS

Au fond de moi, une lumière s'allume, chaude comme le soleil, elle éloigne l'obscurité, elle réchauffe mon cœur, elle éclaire mes pensées.

Une fois j'ai entendu la force de ma voix qui venait du fond de moi, en criant : « Ça ira, ils savent rien », cela a bouleversé l'harmonie de mon petit monde minuscule. Maintenant je m'en fous, je m'en fiche, ça m'est égal ; les avis des autres, la pensée des autres, les sentiments des autres, je m'en fous complètement des histoires qui ne m'appartiennent pas.

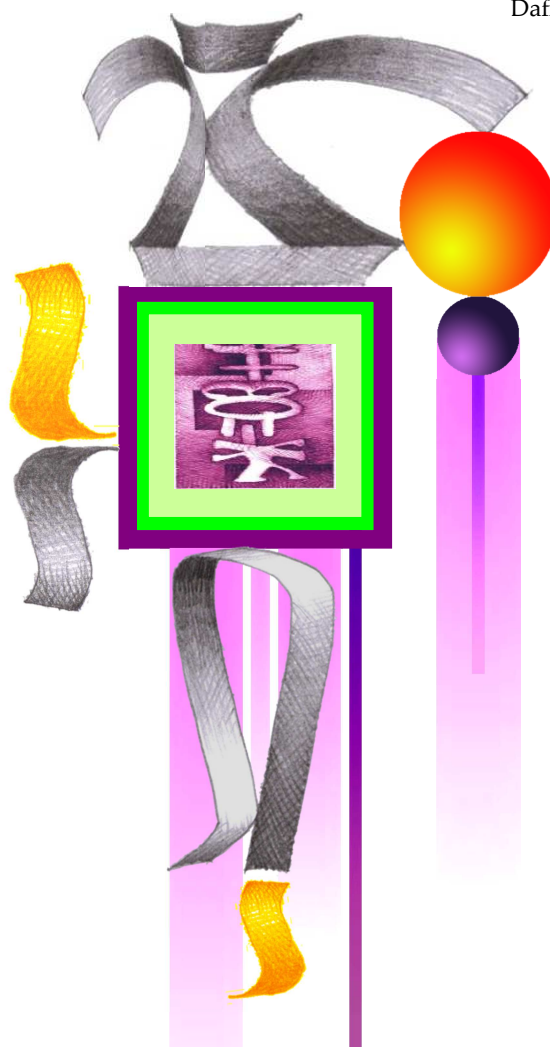
Dafne

UN BOUQUET DE CHACUN

Les pensées ont le poids des boulets que traînent les fantômes à leurs pieds. Sans elles, je me suis senti léger comme une plume – un souffle... Les déséquilibres ne perturberont jamais l'équilibre. Rien ne peut faire vaciller l'équilibre... J'entends des portes qui claquent, qu'importe ! Je transforme les bruits qui dérangent en musique qui apaise. Je me suis senti léger comme un souffle, puis j'ai eu la sensation qu'on me tenait par un pied – la tête vers le bas. Suspension... ne pas avoir peur du vide. Continuer d'ouvrir les bras – accueillir l'imprévu, l'accueillir comme il se doit. Ce sont des larmes de joie qui me viennent ; pourtant croyez-moi je n'ai pas pleuré depuis des mois. Accueillir l'autre dans la beauté de ce qu'il est. Reconnaître l'inconnu dans un regard. Faisons un bouquet de chacun et offrons-le à la vie, à l'univers, au premier qui vient ; la beauté, il y en a partout – dans les moindres recoins – mais elle est fragile, fugace, elle se plisse et se fane au moindre froissement.

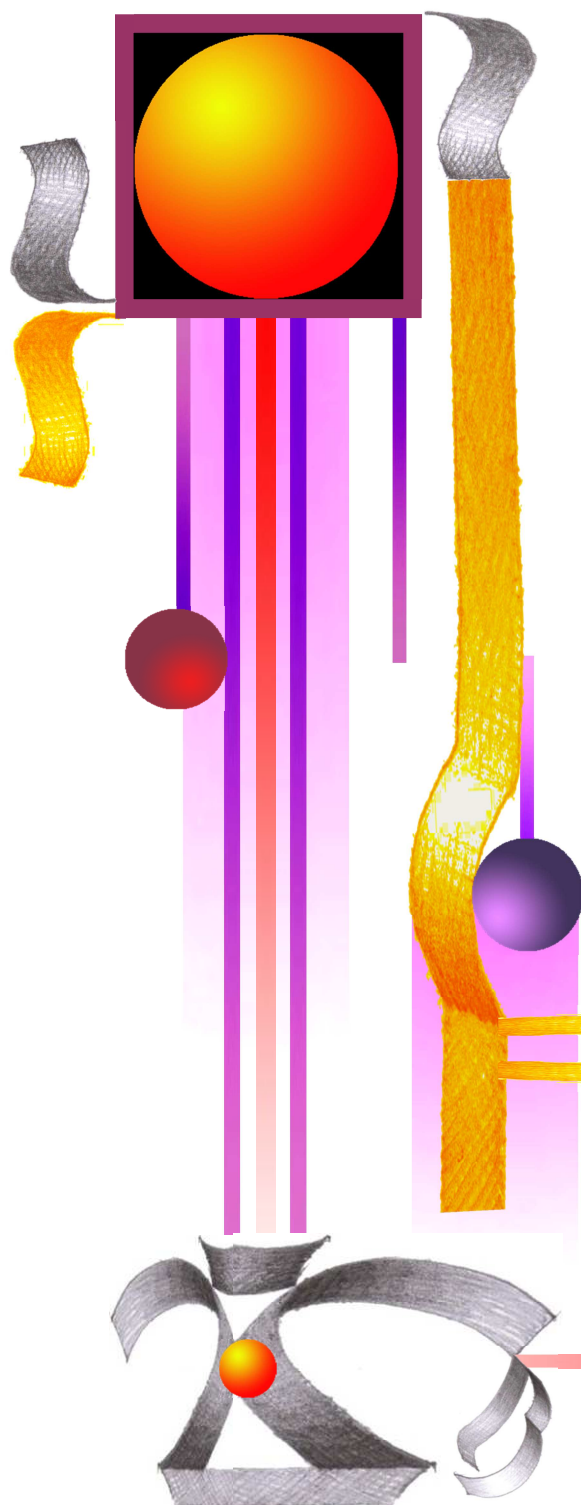
Depuis quelques jours, j'ai décidé de ne plus creuser dans le sombre, de ne plus noircir les ténèbres. J'ai décidé d'écrire au nom de la beauté, ou du moins, de tendre vers elle.

Jéhan



Quand je suis arrivée, j'ai choisi la place stratégique : pas trop loin de la porte pour pouvoir m'enfuir en courant. Je m'attendais vraiment à être guidée en fait, je m'attendais plus à des jeux en quelque sorte. Mais rien ne s'est passé comme prévu et comme l'organisatrice avait l'œil sur nous, je n'ai pas pu m'échapper. Eh bien merci, parce que j'avais besoin de ça. Besoin d'un espace sans limites. Merci. Et merci à la jeune fille en face de moi qui a pleuré et m'a montré que j'étais pas la seule à flipper. Merci à son voisin de lui avoir tendu un mouchoir, merci à celui qui a écrit cette phrase qui m'a touchée, merci à Matthew de nous avoir appris à accueillir l'imprévu, merci à vous tous de m'avoir écoutée déblatérer sur ma vie, merci pour toute cette humanité et j'arrête là les remerciements avant de me transformer en Marion Cotillard.

Eloïse



Là d'où je viens, tout est lumière
Avant d'entrer dans le ventre de ma mère j'étais peut-être
une parcelle de soleil

Vie, tu m'as envoyée sur cette terre pour vivre
Et moi je me suis agitée comme un pantin, courant après des
mirages

Vie, tu m'as envoyée sur terre pour aimer
Et moi j'ai jugé ceux qui m'entouraient, j'ai voulu dominer,
j'ai parfois détesté

Vie, tu m'as envoyée sur terre pour être celle que je suis
Et j'ai voulu ressembler aux autres, j'ai envié, copié, j'ai
admiré des poupées en plastique sur des panneaux
publicitaires

Vie, tu m'as envoyée sur terre pour ouvrir mon cœur
Et moi j'ai écouté le flot de ma tête emballée, je me suis
rendue prisonnière de mes pensées

Vie, aujourd'hui tu es là, au centre de mon cœur, tu m'ouvres
grand les bras
Et je sais que tout redevient possible

Lucie

Je pleure, mais pourquoi ai-je autant peur ? D'un coup je revois
la boule de lumière, elle s'échappe, elle s'étire, elle va partout.
Je ne pleure plus.

Pauline

Inspirer la paix, ressentir la paix,
S'oublier et ne penser à rien,
Rechercher le silence et le retrouver juste à l'intérieur de
soi.

Dallana

C'est une sacrée sensation que de sentir son cœur battre dans sa poitrine, pas parce qu'on a peur, mais au contraire en étant apaisée. J'ai vu des images défiler, des scènes incroyables. Je n'étais plus sur terre mais dans une bulle saine et paisible. J'ai balayé mon intérieur et j'ai mis sur papier mes sensations. Me voilà légère, comme prête à m'endormir sereinement. Je sais maintenant que je peux prendre conscience de ce que je suis : je ne suis pas qu'une surface, un corps, je suis un esprit pensant. Merci pour cette expérience.

Camille

Je n'avais jamais fait ce genre d'atelier ou d'exercice (je n'écris que très rarement en temps normal), et ça a vraiment été une révélation. Je me sens bien mieux dans mes baskets depuis hier, alors que je m'étais fait apparaître des boutons de stress, et que j'étais triste et morne ces derniers temps. Grâce à cet atelier et à ses participants, mes batteries sont rechargées positivement et ça fait un bien fou.

Merci beaucoup de faire vivre ce genre d'expérience, c'est magique !

Emilie

