

# ATELIERS D'ÉCRITURE SPONTANÉE

Année universitaire 2015-2016

UNIVERSITÉ BLAISE PASCAL



# SOMMAIRE

<b>Organisation</b>	<b>3</b>
<b>Bilan de Lucie Leprêtre, co-présidente de l'association Néon</b>	<b>4</b>
<b>Témoignages de participants</b>	<b>5</b>
<b>Annexes :</b>	
<b>Affiche</b>	<b>7</b>
<b>Recueils de textes des participants</b>	<b>8</b>



# ORGANISATION

A la demande de l'association Néon, association des étudiants de lettres de l'UFR Lettres, Langues et Sciences humaines de Clermont-Ferrand, un cycle de huit ateliers a eu lieu à l'Université Blaise Pascal durant l'année universitaire 2015-2016, subventionnés par le FSDIE (Fonds de Solidarité et de Développement des Initiatives Etudiantes) et le CROUS de Clermont-Ferrand.

Une centaine d'étudiants a pu y participer et ces ateliers furent d'une grande richesse. De différentes nationalités et de disciplines très diverses, les étudiants ont beaucoup apprécié ces temps de partage et de créativité, qui leur ont permis de découvrir leur source d'inspiration et de se rencontrer autrement.

## Dates

Lundi 19 et mercredi 21 octobre 2015 ;  
Lundi 14 et mardi 15 décembre 2015 ;  
Mardi 9 février et mercredi 17 février 2016 ;  
Lundi 4 et mardi 5 avril 2016, de 18h à 20h30.

## Lieu

« Salle verte » du CROUS de Dolet.

## Public

La centaine d'étudiants clermontois qui a pu participer à ces ateliers était issue de disciplines très diverses : Lettres Modernes, Culture et patrimoines (Tourisme, Métiers du livre, Arts du spectacle), Sciences du langage, Etudes franco-allemandes, Etudes franco-italiennes, LLCE Anglais, LEA, Géographie, Histoire, Psychologie, Philosophie, Production industrielle, Sciences de la vie, Physique-Chimie...

Nombre d'entre eux étudiait à Clermont-Ferrand dans le cadre d'accords bilatéraux : avec la Finlande, l'Italie, l'Allemagne, etc., ce qui a permis des rencontres et des échanges enrichissants.

## 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.

Deux florilèges de textes d'étudiants ont aussi été publiés sur le site de l'association *les ateliers de la plume* : [www.lesateliersdelaplume.fr](http://www.lesateliersdelaplume.fr) (voir annexes).

## BILAN DE LUCIE LEPRÊTRE, CO-PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION NÉON

Au nom de l'association des étudiants de lettres "Néon" et de tous les étudiants de l'Université Blaise Pascal ayant pu participer aux ateliers d'écriture spontanée durant l'année universitaire 2015-2016, je tiens à remercier vivement *les ateliers de la plume* pour ce magnifique cycle d'ateliers.

Les étudiants ont beaucoup apprécié ces temps de partage et de créativité. Ils ont pu laisser jaillir leur source d'inspiration, et étaient souvent les premiers étonnés en découvrant les trésors d'imagination enfouis en eux-mêmes. L'écoute des textes de chacun étant aussi précieuse, ils ont témoigné de la joie de pouvoir se rencontrer ainsi, et s'enrichir les uns des autres.

Les participants venaient de domaines très divers (UFR Lettres, Langues et Sciences Humaines, UFR Langues Appliquées, Commerce et Communication, UFR Sciences et Technologies, UFR Psychologie, Sciences sociales, Sciences de l'éducation, Polytech') et les étudiants de lettres ont finalement été peu nombreux, ce qui montre bien que ces ateliers n'ont rien d'un travail "littéraire", mais sont bien un espace de créativité et d'expression, dans lequel chacun peut se nourrir et s'épanouir.

Etant moi-même étudiante à l'Université Blaise Pascal, je constate chaque jour le manque de liens réels entre les étudiants, et le manque d'appel à leur propre créativité : les cours à l'Université permettent peu de rencontres et d'échanges – encore moins interdisciplinaires ou interculturels – et les exercices demandés correspondent évidemment à des attentes précises et très cadrées, qui ne permettent pas forcément à notre propre créativité de s'exprimer. Ces ateliers pallient donc un véritable manque dans la vie des étudiants.

La publication de deux recueils de textes, mis en valeur par de magnifiques illustrations, sur le site des *ateliers de la plume* (rubrique « Traces ») a aussi été gratifiante pour les étudiants.

Le bilan de ce cycle d'ateliers est extrêmement positif, et nous espérons vivement poursuivre ce partenariat en 2016-2017.

## TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

*Un sentiment de bien-être, d'expression profonde et intime bienfaisante. Un moment de partage et de beauté. Beauté des mots, des histoires, des ressentis de chacun. On apprend à se connaître et à connaître les autres. Le plus grand bonheur !*

**Alexis**

*C'est toujours le plus dur, se dire au revoir, merci à tous d'avoir fait vivre ce moment de partage si beau et si puissant. C'est fou de s'entendre tous dire la même chose avec chacun nos mots. J'essaierai de ne pas oublier les vôtres. Merci.*

**Lucille**

*Ma foi, ce fut très sympa. Une petite pause pour me vider la tête et la remplir d'autres choses. Laisser un petit peu de moi et récupérer un petit peu d'autres personnes. J'espère pouvoir revenir.*

**Alexandra**

*Il faut que je vous avoue. Je réfléchis à l'avance, dans la journée, à ce que je vais écrire. Et il faut que je vous avoue : ça ne sert à rien, parce qu'ici on apprend à accueillir ce qui vient, et rien ne se passe comme prévu. Je croyais être inspirée, et puis le chef-d'œuvre littéraire que je pensais écrire retombe comme un soufflé. Pas grave. Ici, on n'est pas là pour être parfaits, et ça fait du bien.*

**Eloïse**

*Juste dire un grand MERCI, pour m'avoir donné une fois encore la chance de me reconnecter avec moi-même et aussi pour toute cette diversité.*

**Pauline**

*Le lien d'humanité... ce fil d'Ariane qui nous relie tous.  
Ces moments n'ont pas de prix. Ils sont rares. Ils sont exceptionnels.  
Je vous en remercie.*

**François**

*Moment heureux de partages avec de nouvelles têtes, de nouveaux visages. Moment d'accueil de soi et des autres. Un grand merci pour ce temps d'écriture et d'humanité qui résonne en chacun de nous.*

**Jeanne**



*Il faut que je démonte les portes de cette salle, que je découvre le mécanisme qui fait qu'une fois à l'intérieur on est comme dans un cocon, accueillant. Un cocon où on se sent tellement en sécurité et en confiance qu'on peut se mettre à nu. (...) il y a peut-être un ingrédient magique dans les biscuits, une substance pas très légale qui, passez-moi l'expression, nous détend du stylo. Mais c'est plus vraisemblablement le sourire d'Alia, la magie d'être ensemble pour écrire qui permettent ce moment merveilleux, comme une parenthèse dans le quotidien ; et moi, il n'y a que dans ces parenthèses que je respire. Alors, même si le mot est faible : Merci. A tous.*

**Eloïse**

*Deuxième atelier toujours aussi enrichissant, avec des personnes toujours autant à l'écoute et respectueuses. Ça fait un bien fou de se retrouver face aux autres et à soi-même, d'écrire le fond de nos pensées et de pouvoir le lire sans gêne et sans jugement. Merveilleux moment de partage.*

**Clarisse**

*C'était comme une rencontre. Je dirais même : c'était une rencontre.*

*Une rencontre avec vous mais aussi avec moi-même. Cet atelier fait partie de ces moments où j'ai été simplement moi mais pas seulement, ces moments aussi où je suis allée au-delà de moi-même, laissant mes peurs et une partie de ce que je croyais contrôler.*

*J'ai ressenti du plaisir à écouter les autres et à m'écouter. J'ai laissé les mots avoir un impact sur moi et je pense, non j'en suis sûre en fait d'avoir aimé ça.*

**Maïlys**

*Lorsque le moment de conclure arrive, je ne sais plus quoi dire. Je voudrais rester là encore, que ça ne s'arrête jamais. Je sens mon cœur palpiter si fort, que le seul mot qui me vient est MERCI.*

**Emma**

*Je ressens un sentiment presque inexplicable pendant ces ateliers d'écriture, c'est pourquoi j'en suis souvent nostalgique. Tout ce qui me semble évident, c'est que ces ateliers me permettent d'être dans l'espace d'un temps en dehors de ce monde imparfait. En dehors de cette vie de soucis, de craintes et de peurs. J'avoue seule l'écriture peut me procurer une telle satisfaction, c'est pourquoi je me dis, si l'écriture n'existait pas, le monde n'aurait pas de sens.*

**Amadou**

*Entendre des voix différentes et jusqu'alors inconnues qui mettent des mots sur vos propres pensées et qui vous offrent un peu de leur trésor personnel est tellement enrichissant et réconfortant !! Merci d'avoir partagé votre imagination, vos sensations et vos doutes.*

**Justine**

*Toujours un bon moment, des gens différents avec des styles différents, des textes qui ne se ressemblent pas mais qui ont tous la même sincérité.*

**Fatou**

*Je me sens triste, pourquoi les beaux moments ont toujours une fin ? Ce n'est que la deuxième fois que je suis à cette table mais pourtant je m'y sens bien. Je vous remercie chacun d'être là et merci aux organisatrices pour ce moment que je n'oublierai pas.*

**Lauriane**

*En quatre mots, ça-fait-du-bien ! Plus que relaxant, c'est enrichissant : passer par une phase paradoxale pour trouver et accéder à son moi intérieur, faire venir l'inspiration au lieu de l'attendre, devant une feuille blanche ou un écran noir, voilà qui est une expérience de vie. Pour conclure, je dirai que l'écriture apaise, et paradoxalement il faut être apaisé pour écrire. L'écriture spontanée, ou l'écriture de l'instant (...)*

**Pierre**

*Un moment délicieux, que je dévore tel un enfant qui dévore sa tablette de chocolat. Plus qu'une question qui s'impose : à quand la prochaine tablette de chocolat ?*

**Rahma**

*(...) Merci pour cette écoute, merci pour ce temps de partage qui voyage et voyagera toujours en nous.*

**Jeanne**

## ANNEXES

Une des affiches réalisée pour la promotion des ateliers :



**ateliers d'écriture spontanée**



**mardi 9 février 2016**  
et/ou  
**mercredi 16 février 2016**  
**18h00-20h30**

**Salle Verte, CROUS Dolet**  
30 rue Etienne Dolet

**Un atelier d'écriture spontanée... Qu'est-ce que c'est ?!**  
Un temps où on met de côté ses études et ses soucis  
pour se ressourcer et pour partager.  
Un atelier où on se fiche de savoir écrire,  
où il y a juste besoin d'être soi-même  
**pour laisser jaillir sa créativité.**

**GRATUIT**

Inscription obligatoire 15 participants maximum

Inscription et contact : 06 75 47 12 79 [lucie\\_lepretre@hotmail.fr](mailto:lucie_lepretre@hotmail.fr)

OCTOBRE  
2015

# traces

## sur un chemin d'Eveil

Textes écrits par des étudiants de l'Université  
Blaise Pascal à Clermont-Ferrand, en avril 2015



D

u nord au sud et du sud au nord  
Mon cœur bat tous les records  
Et mon corps,  
Requin-marteau  
Aux dents de scie,  
Fait des ronds dans l'eau  
A l'infini,  
Et se cogne toujours plus fort  
Au même iceberg.

D'un pôle à l'autre je m'allonge ou rétrécis,  
J'émerge pour amuser la galerie  
Et j'immerge ma folie  
A mille larmes de profondeur.

Du nord au sud et du sud au nord  
Pas de milieu, pas d'équateur,  
D'un pôle à l'autre, j'ai toujours peur  
De passer par-dessus bord.

D'un pôle à l'autre j'ai compté  
Des kilomètres émotionnels.  
Comme Sisyphe et son rocher  
Je suis passée trop près du ciel.  
J'ai poussé jusqu'au bout l'idée  
Mais je ne crois plus au Père Noël.

Est-ce le monde ou moi qui ne tourne pas rond  
Quand je dégringole sans raison,  
D'un pôle à l'autre de cette planète  
Bipolaire ?

Eloïse



A

u plus profond de moi, c'est bien là le problème. Qu'y a-t-il, je n'en sais rien. Je cherche inlassablement pour savoir ce qui me constitue, mais je ne trouve pas. Vérité certainement, beauté je ne pense pas. C'est comme si j'étais complètement déconnectée de moi-même, incapable de savoir qui je suis, et ce que je veux. J'y ai seulement vu quelque chose de sombre, semblable à une galaxie, se transformer en surface d'eau dans laquelle tombait une goutte.

Lou



## SILENCE

On dit que le silence est d'or. C'est sûrement vrai.

Quand on est face à cet inconnu, il fait peur ce silence. Non pas parce qu'il est vide, au contraire : il veut dire des choses que l'on ne veut pas entendre. Il nous dit que tout est faux, que rien n'a de sens. Que l'on n'est pas notre métier, que l'on n'est pas nos amis ni même notre amour. Que l'on n'appartient à personne, pas même à soi.

Nous sommes, voilà tout.

Nous sommes un, nous sommes entiers. Mais nous sommes, aussi, ensemble, humains. Parfois on se rappelle que l'on est semblable. Parfois on arrête de se juger. Parfois, c'est éphémère et précieux, on laisse l'autre être. Il n'y a plus de barrières, plus d'étiquettes, plus de mots. Il y a deux personnes qui se regardent. Et se comprennent. (...)

Amandine

**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



quel voyage !

Bercée par cette douce voix, me voilà propulsée au beau milieu de la jungle. Le soleil perce doucement à travers l'épais feuillage des arbres. Il fait tellement humide que quelques gouttes se laissent glisser jusqu'au bout de mon nez.

J'entends la vie tout autour de moi, les oiseaux chantent, les singes jouent, la joie mélange tout.

J'arrive au bord de l'eau, les pieds à l'air il n'y a rien de mieux.

Je ne peux être nulle part ailleurs, ici c'est chez moi.

Lucille



Je suis

Enfin, pardon, j'étais.

Oui, parce que voyez-vous depuis quelques semaines, je ne sais plus vraiment qui je suis.

Un soir, mon reflet traverse un miroir éclairé par une lumière blafarde.

C'est à cet instant précis qu'ils sont apparus, mes petits démons. Et depuis, ils rongent les racines de mon être ; cette pyramide que j'ai construite et qui

s'effondre, là, aussi facilement qu'un château de cartes.

Je est un autre, disait Rimbaud.

Mais composer avec l'autre n'est pas chose aisée.

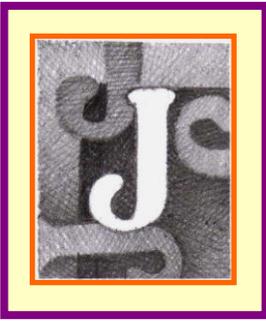
C'est peut-être ça, le sens de la vie. Un chemin vers la liberté intérieure.

Sabrina

**Ça m'a fait plaisir de vous écouter, de voir vos pensées, de sentir vos émotions. C'est une expérience inhabituelle dans ma vie. C'est toujours très intéressant d'écouter les voix, les idées, les œuvres des hommes qui habitent près de chez soi. (...)**

**Merci, merci beaucoup de me laisser partager une partie de moi avec vous !**

Vsevolod



'aime cueillir, recueillir et recueillir encore les petits trésors qui s'offrent au hasard du sort, au pif, on se balade et paf on trouve sans vraiment chercher, le bonheur s'offre ainsi dans l'instantané, l'immédiat, sans filtre, j'en inspire la pureté. Le chemin est une rencontre avec le monde, je tiens dans ma main un caillou, dans mon cœur la planète, mes yeux scintillent des étoiles du matin, mes lèvres s'entrouvrent et l'air les caresse, les effluves des fleurs m'enivrent,

je savoure chaque fruit comme celui de l'amour. C'est si simple, si humble, de vouloir aimer et être aimé de la terre entière, il suffit de marcher, seul, lentement, sans but précis, en s'adressant seulement à la nature des êtres, en s'y adonnant un instant ou deux, ou trois ou cent, peu importe, car le présent est toujours une première fois. Écrire pour moi, c'est ça, avancer sur le fil, de la ligne, de la page, du livre. On croit parfois savoir la fin, et pourtant il n'y en a pas, enfin en disant cela, je crois que je m'avance beaucoup...

Thomas



e poser, respirer, fermer les yeux, écouter, me sentir vivre, me sentir vivant. Pourquoi est-ce que je remets toujours à demain ce temps de connexion en moi, comme si je n'avais pas le temps de le faire aujourd'hui ?

Cet atelier me pousse à le faire, il est à la fois rappel et découverte.

Écrire au plus près de ce que j'ai ressenti

Sans chercher à masquer, ou embellir.

Apprendre à nommer, choisir le mot juste

Pour rester le plus près possible de la vérité.

Jéhan

**En arrivant je ne vois que les visages souriants de parfaits inconnus qui en l'espace de deux petites heures ne le sont plus. Et puis ça fait du bien de voir qu'avec toutes nos individualités on arrive si bien à communier. Mille mercis.**

Lucille



a peur. Ce mot revient sans cesse à mon esprit ces derniers temps.

La peur est vicieuse. La peur est néfaste. Mais la peur n'est pas prudence comme on a pu me le dire.

« Fais attention à cette personne, elle va te faire du mal. Le danger est partout tu sais.

Tu ne dois pas faire confiance à n'importe qui... »

La peur, je m'en suis rendu compte, guide nos actions, nos émotions de manière bien trop importante. Elle nous met en colère, elle nous fait fuir, elle nous fait se renfermer sur soi-même, et j'en passe.

Bien que nos peurs fassent partie intégrante de nous, elles nous éloignent de ce que nous sommes en profondeur et nous éloignent des autres.

Ce qui est difficile c'est que l'on ignore ce que l'on craint vraiment. Et je regrette d'avoir ces peurs, qui me font dire des choses regrettables ou avoir des gestes violents. Enfin bref, je ne voulais pas en venir là.

Les peurs sont là, certes. Mais puisqu'elles sont là, soyons en capacité de les apprivoiser ou tout du moins de les accepter. Car nos peurs sont primaires et animales, nos peurs sont un mécanisme de survie, nous leur devons beaucoup.

Apprivoiser nos peurs pour qu'elles nous soient bénéfiques, essayer d'être lucide sur leur nature ou leur origine : plus facile à dire qu'à faire. En tout cas, j'ai envie d'essayer, mais rien que d'y penser, j'ai peur...!

Emilie



'ici et le maintenant,  
Cet instant-là,  
Voici une douce invitation à savourer le moment présent,  
Je me sens transportée, libérée et légère.  
Mon être respire à son rythme normal,  
Je le fais enfin d'une façon tranquille et cela me fait trop de bien.  
C'est un cadeau pour mon être pris dans un cercle qui tourne vite...  
Eh oui, enfin... je respire !

Dallana

**Ma conclusion serait des larmes de joie tant vos textes m'ont touchée, tant je me sens chanceuse de pouvoir écouter d'autres êtres humains parler vrai et offrir la beauté présente dans leur cœur.  
C'est une expérience magnifique, bouleversante, qui donne sens à tout ce que nous vivons, ou plutôt, en dévoile le sens.  
J'ai l'impression que chaque texte, chaque parole venue du cœur, fait grandir et élève vers le ciel. Merci.**

Lucie



'est difficile à expliquer  
Ce sentiment de confort, de tranquillité  
Quand tu te sens tout léger  
Quand tu plonges à l'intérieur de ton cœur, de ton âme  
Quand tu vois et tu prends les images dans ta tête pour les transformer en mots sur la feuille de papier  
Quand tu oublies toutes les limites et les peurs, elles restent ailleurs  
Quand les mécanismes vraiment inconnus te permettent de créer,  
Tu donnes une partie de toi, tu la donnes aux autres  
Tu leur donnes une partie de ton monde intérieur,  
Tu leur donnes une partie de tes rêves  
Tu deviens un créateur de nouveau monde, d'une nouvelle réalité, que tu composes, peut-être, juste de quelques mots, et tu peux le détruire ou l'améliorer.  
Mais nous, notre monde, souvent il ne peut pas comprendre que c'est un trait unique, c'est un trésor humain – être inspiré, imaginer, créer.

Vsevolod

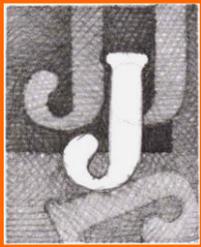


'impossible devenant possible, je naviguais dans ce nouveau monde où mon être ne fit plus qu'un avec l'espace.  
Il n'y a aucun mot pour définir la beauté qui m'entourait.  
Je me sentais enfin chez moi, où tous les problèmes ou sentiments intrigants n'étaient plus que pure futilité. Là, dans cet horizon florissant, dans l'émerveillement infini que regorgeait mon esprit.  
Je me sentais enfin heureux en voguant dans cet esprit rempli de l'infinissable.

El Miloud

Après cet atelier, est-ce que je me sens différente ? Oui, d'une différence banale puisque d'une seconde à l'autre je ne suis jamais la même. J'ai l'impression d'être schizophrène. Aujourd'hui je ris, demain je pleure, je m'écorche parfois, comme tout à l'heure, mais l'encre m'aide à reprendre mon souffle, cette fois encore. Merci à tous, parce que dans ces moments je me sens acceptée telle que je ne m'accepte pas : dans toute mon ambivalence.

Eloïse



Je suis dans une forêt, les arbres bourgeonnent et l'on entend le vent. Le soleil ne va pas tarder à se coucher, mais je n'y pense pas. Je profite de ces couleurs flamboyantes qui passent au travers des branches.

Je me sens bien, je suis ancrée dans la terre et je sens son énergie qui m'enveloppe. Je suis seule avec moi-même mais j'ai la profonde certitude que la distance entre moi et les autres êtres vivants diminue.

On est plus proches. Je me rends compte qu'on est tous pareils, tous cherchant l'étincelle de vie qui nous fera sourire même les jours de pluie.

D'ailleurs une fine pluie tombe maintenant sur la forêt. Un murmure s'élève. Un soupir dans les derniers moments du jour. La paix, le calme. La pluie. Le vent.

Les paupières un peu lourdes des responsabilités quotidiennes, je m'abandonne à la douce envie de paresse et de silence.

Justine



'il est en ce monde des choses superbes, de petites étincelles qui viendraient éclairer les ténèbres, la mémoire en est une des plus précieuses. Un trésor de souvenirs et d'expériences qui n'a de valeur qu'aux yeux de son hôte. Nul ne guérit de son enfance disait l'autre, eh bien je pense que c'est profondément vrai. Je pense que l'on ne cesse jamais de grandir, et considère même l'enfance comme la « vie », en soi.

J'exècre l'adulte. Un adulte c'est un enfant qui a abandonné. C'est un enfant qui a perdu tout ce qui constituait son humanité. L'amour en son sens le plus pur, dénué d'intérêt, d'égoïsme ; la naïveté, qui en ces temps de cynisme, est une vertu bien plus grande qu'il n'y paraît ; et surtout, l'imagination, profondément propre à l'enfant, l'imaginaire qui peine à survivre aux carcans de l'école, de la société de travail et de production, à la violence du quotidien.

Lorsque, en perdant ces valeurs, l'on devient adulte, on est, dès lors, bien inutile. Bon à détruire, dans le pire des cas, ou à mourir, dans le meilleur.

Puissé-je toujours garder mon âme d'enfant, ne pas lui faire faux bond, car, garder son âme d'enfant, c'est être immortel.

Thibaut

**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.**

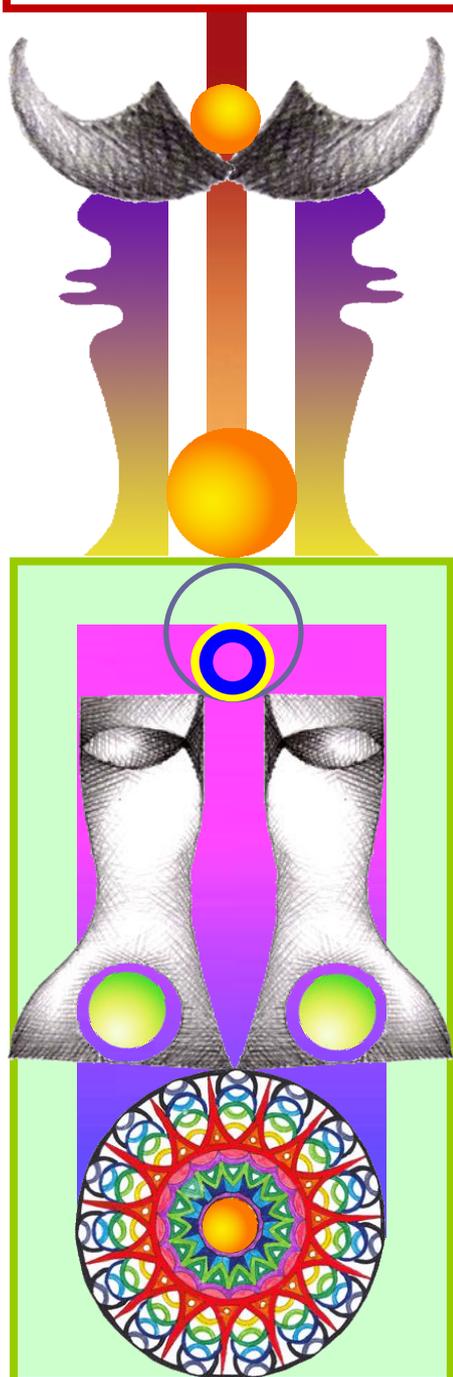
Sabrina

AVRIL  
2016

# traces

sur un chemin d'Eveil

TEXTES ECRITS PAR DES ETUDIANTS DE L'UNIVERSITE BLAISE PASCAL, A CLERMONT-FERRAND



Deux jours, oui deux jours que ce maudit torticolis ne la lâchait pas. Ce que ça pouvait être énervant de ne pas pouvoir orienter son regard vers ce qui nous intéresse, se disait-elle. Elle aurait bien voulu mettre un peu d'huile dans son cou pour qu'il glisse seul comme avant. Bof ! Elle n'avait pas le choix, il fallait juste attendre que le mal se dissipe tout seul.

Aujourd'hui en cours, la pipelette qu'elle était n'avait pas assez parlé et pour cause ? Elle n'avait pas pu tourner son regard vers la voisine de derrière avec qui elle riait tout le temps. Mieux, elle avait dirigé son regard droit devant elle vers le tableau et le professeur, et avait enfin compris le calcul fiscal du revenu d'un foyer. Depuis un mois qu'elle le révisait en vain.

Sur le chemin du retour, les mains dans les poches, elle vit un clochard qui avait vraiment besoin d'un foulard. Elle en avait un de plus dans son sac qu'elle lui remit. La jeune fille se demandait pourquoi elle n'avait jamais vu ce pauvre monsieur. Normal, d'habitude elle avait toujours la tête baissée et les yeux rivés sur son iPhone. Drôle de journée se disait-elle, elle avait compris un cours et aidé un clochard.

Assise devant la télévision, la tête toujours dans la même position, elle vit sa mère au coin dans la cuisine faisant une tarte. C'est bizarre elle avait toujours pensé que sa mère achetait la pâte à tarte déjà faite au supermarché. Alors elle se dit pourquoi pas ? Je vais aider maman à faire des tartes, et elle y passa un agréable moment.

Couchée sur son lit le soir toujours la tête en avant, elle venait de voir sur le calendrier qu'elle avait marqué pour le lendemain la date d'anniversaire de son petit frère et elle ne le savait même pas.

C'est drôle, mais tout d'un coup elle ne voulait plus guérir de ce torticolis qui lui avait fait comprendre qu'elle valait bien mieux que ce qu'elle pensait, et que les gens autour d'elle avaient besoin d'elle.

Armande

C'est comme un volcan en pleine éruption,  
Un océan de lumière baigné d'un rouge infini.  
Le soleil est là partout au fond de nous,  
Nous devrions ouvrir les fenêtres plus souvent,  
S'entourer de chaleur.  
L'amour c'est nous.

Lucille

**Un sentiment de bien-être, d'expression profonde et intime bienfaisante. Un moment de partage et de beauté. Beauté des mots, des histoires, des ressentis de chacun. On apprend à se connaître et à connaître les autres. Le plus grand bonheur !**

Alexis

Une belle journée d'automne ; tout est doux, calme et lumière.

Je m'installe au pied d'un arbre, en fond de vallée, face à la montagne dominante.

Les rayons du soleil éclairent anormalement mes mains. Au début, je ne fais pas attention et puis mes yeux se portent sur mes doigts. Mes mains sont fermées, « étrange », on ne ferme jamais les mains de cette manière.

Je décide donc de les ouvrir tout doucement, pour ne pas brusquer la lumière dorée qui s'en dégage.

Une petite fée sort alors sa tête, du moins ça a tout l'air d'en être une, puisque hormis dans les contes de fée, je n'en avais jamais vu auparavant.

Mais pas le temps de réfléchir sur sa nature, elle me regarde avec de grands yeux bleus, semblables à des reflets sur l'océan, se tourne vers moi et me dit :

« Arrête de réfléchir, le bonheur est sous tes yeux, simplement tu ne le vois pas.

Regarde-le de plus près et tu verras que tout paraît beau et lumineux ! »

Puis elle bat des ailes avec un grand sourire, et à peine le temps de lui dire MERCI : elle n'est déjà plus qu'un rayon de soleil.

Lucie F



C'est l'espace en moi que je peux sentir et écouter, dans toute sa puissance et sa force.

Et cet espace sort rapidement et il se confond avec le monde.

Il cherche, il veut entendre et veut être entendu.

Il se remplit de toutes les choses et puis il retourne vide et je peux difficilement avoir le contrôle.

Il continue avec grande violence, il traverse les montagnes et je voudrais le rejeter.

Mais le soir, quand il se retire comme les vagues de la mer, alors je l'attends pour vivre encore.

Chiara

J'ai vu les yeux d'un enfant, pétillants de joie et de pureté, reflétant le feu de la vie qui brûle en lui.

Emma

**Il faut que je démonte les portes de cette salle, que je découvre le mécanisme qui fait qu'une fois à l'intérieur on est comme dans un cocon, accueillant. Un cocon où on se sent tellement en sécurité et en confiance qu'on peut se mettre à nu. Il y a peut-être un ingrédient magique dans les biscuits, une substance pas très légale qui, passez-moi l'expression, nous détend du stylo. Mais c'est plus vraisemblablement le sourire d'Alia, la magie d'être ensemble pour écrire qui permettent ce moment merveilleux, comme une parenthèse dans le quotidien ; et moi, il n'y a que dans ces parenthèses que je respire. Alors, même si le mot est faible : Merci. A tous.**

Eloïse

Comme j'aime la nuit. Comme c'est calme et comme c'est doux. Que ce soit dans une ville, pigmentée par des néons jaunes et blancs, ou à la campagne, dans un ciel saupoudré d'étoiles, plus ou moins vives. C'est là où je me sens vivant, libre, en sécurité.

Les brumes qui s'élèvent sont des trilles en fumée de gitanes.

Les cliquetis des insectes sont des sonates, des sérénades sans public, et sans balcon, offertes comme ça, au premier qui vient.

La brise est un baiser qui vous effleure la nuque, aussi léger qu'une portion de nuage.

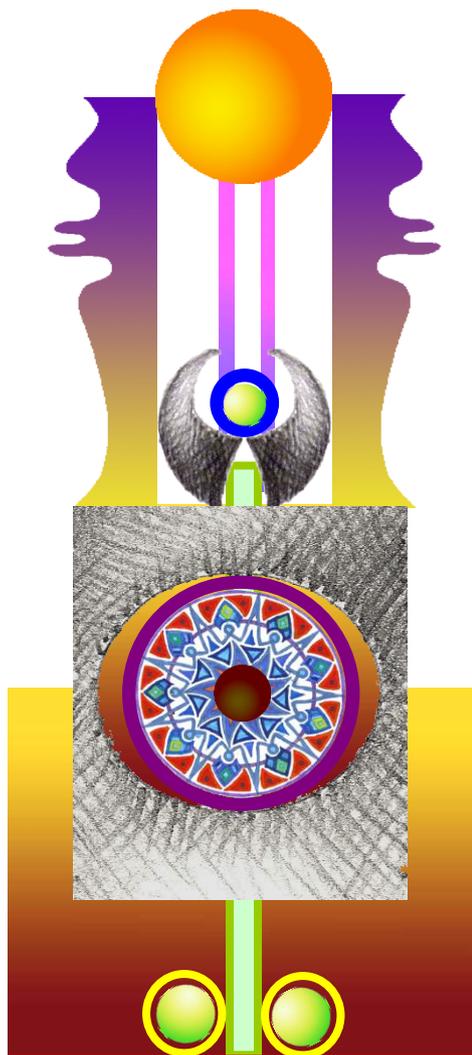
Et la lune. Toujours. Elle se contente d'être, de renvoyer le sourire du soleil, en plus doux, en plus feutré.

Bon sang, il faudrait bien inventer une nouvelle langue, en plus de toutes celles qui existent, pour mettre des mots sur ce qu'elle représente.

Et je l'observe, je regarde ses doux reflets blancs, roux parfois, sans rien pouvoir dire, retenant les oiseaux dans ma bouche fermée.

Décidément, il n'y a que l'insomnie qui a réussi à me cerner.

Thibaut



Encore une fois je suis chez moi.

Entourée par le vert, les arbres, les animaux.

Une pirogue passe sur l'eau.

Il fait si chaud, si humide, si doux, si bon.

Sur les berges les enfants crient et rient.

Rien n'a d'importance.

La jungle est si belle, si pleine de vie

Et si effrayante, si meurtrière à la fois.

Un peu comme la vie.

Pourtant ici je ne sens que le beau, le vrai, le sincère, l'essentiel.

Au milieu des herbes hautes et des oiseaux

Rien d'autre ne compte.

L'ailleurs c'est partout

L'univers c'est ici.

Lucille

C'est doux, c'est beau. Il n'y a plus d'émotions qui s'entremêlent, qui se bousculent, qui se tapent les unes contre les autres. Au contraire, elles s'imbriquent les unes dans les autres et avec les autres. Elles ne forment plus qu'une boule. En fait, non, pas une boule, un rayon lumineux, une onde. J'ai vu. J'ai vu le noir, puis ces émotions, puis tout d'un coup un flash, des traits colorés, un tableau, en une fraction de seconde, puis il disparaît. Il reste cette unité intérieure douce, chaude et tellement agréable, enfin !

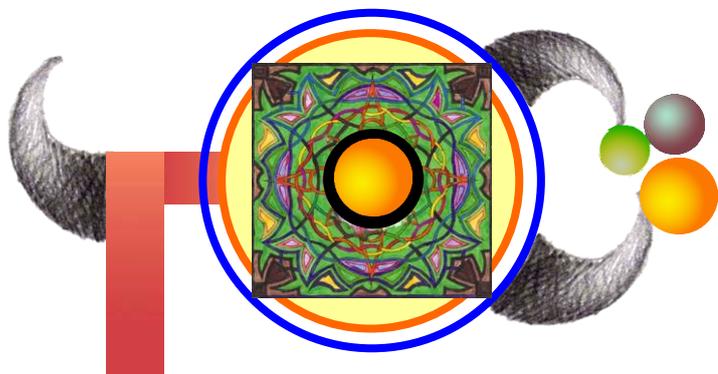
Pauline

J'aurais voulu, qu'est-ce que j'aurais voulu crier haut et fort ma joie, sauter très haut ; tellement haut que je toucherais les étoiles. Plonger un instant dans la mer, avertir les baleines, déranger les requins ; prendre à témoin les Cyrènes aux corps brillants et joyeux. Prendre le monde à témoin pour ce moment précis, pour qu'il soit inoubliable à jamais. Cet instant vient d'être témoin d'une merveilleuse expérience d'écriture à la fois douce et agréable. Oh, que ma joie est grande, elle dépasse le cadre de tout commentaire, d'ailleurs j'arrête sinon mes larmes de joie effaceront mes notes, qui ont du mal à sortir d'un cœur en fête. Un cœur épris de bonheur, ivre d'envie de poursuivre pour ne plus s'arrêter avant la fin des temps.

Amadou

Au cœur de la ville, il était là, immobile. Il n'entendait plus l'agitation autour de lui, le vacarme incessant des voitures, les voix des passants, ni même les enfants qui jouaient. Il ne voyait plus les pigeons sur les dalles de la place, les portes des boutiques s'ouvrir et se refermer. Il avait senti un appel au plus profond de lui-même et avait fermé les yeux. Le temps s'était arrêté, la ville avait cessé d'exister, juste assez pour qu'il inspire profondément. Il avait rouvert les yeux et s'était laissé guider par la musique du silence qu'il avait entendue au loin. Il sentait la vie l'animer.

Emma



Du dehors est venue une cohorte d'instant  
Qui s'écoulent au coude-à-coude,  
Indistincts les uns des autres.  
Du dehors est venue la promesse d'un dedans  
Et il n'y a aucune frontière.  
L'infinie précision du réel  
Est sans cesse à découvrir,  
A explorer.  
Il y a la possibilité d'un silence évocateur  
Car il n'y a pas de dualité.

Rémi

J'ai beaucoup apprécié l'atelier, ça m'a permis de m'extirper d'un monde parfois oppressant, blessant. De plus ça m'a fait découvrir une facette de moi-même que je ne connaissais pas ou du moins très peu, que je n'avais jamais explorée, que j'avais reléguée à je ne sais qui ou quoi.

Bilal

Je suis une vraie bille en physique. Je savais même pas qu'on pouvait flotter. Je l'ai appris cet été pendant un cours de natation : « Hé Eloïse, lâche tout, de quoi t'as peur, tu vas pas couler ! – Ah bon ? » (Je me prenais pour un caillou) « Ben essaie, tu verras bien ! – Non mais t'es folle ! Et si un requin égaré dans des canalisations débarquait dans la piscine ? Ou un crocodile échappé d'un zoo ? Et si j'étais aspirée dans une autre dimension pleine d'extraterrestres cannibales ? Et si je buvais la tasse ? Et si j'avais une malformation - la seule au monde - qui m'empêche de flotter ? Et si j'oubliais de respirer ? – Mais non, y'a aucun risque, tes poumons sont plein d'air donc tu flottes ! Les noyés si on les retrouve au fond c'est parce qu'ils ont avalé de l'eau, c'est pour ça qu'ils flottent plus. » Ça, ça m'a vachement aidée à lâcher prise, tellement que j'ai plus mis les pieds à la piscine. N'empêche, j'ai appris qu'on pouvait flotter. Je me prenais pour un caillou. Un morceau de planète. Avec tellement de trucs dans ma tête et dans mon ventre que c'était pas possible de me sentir légère. Pourtant. Il n'y a pas que dans l'eau que je flotte. Parfois je prends un stylo et je flotte dans l'encre. Malgré tout ce que j'ai dans le ventre : un éclair au chocolat, des organes que je connais mal, des angoisses comme des fantômes qui n'ont pas de visage, des peurs comme des araignées qui tissent des toiles, et puis des mots, que j'ai avalés de travers et que je digère pas. C'est peut-être ce qui pèse le plus lourd. Plus calorique que mille éclairs au chocolat. Mais quand j'écris je les transforme. J'accroche des lampions aux toiles d'araignées, et ça devient des guirlandes ; j'ai plus peur du noir. J'attrape les draps des fantômes, allez, à la machine, comme dans la chanson de Souchon, ça fait des nappes de toutes les couleurs. Du bout de ma plume je chatouille mon cœur pour qu'il chante en chœur avec moi. Et je fais la fête. Je savais pas qu'on pouvait flotter. Je me prenais pour une cité entière, l'Atlantide des pensées, forcément engloutie. Ma tête comme un hall de gare à Paris, avec toutes ces pensées qui se télescopent, se trompent de train ou filent à toute vitesse, perdent leur billet ou leurs bagages... Pire qu'une fourmilière. Mais quand j'écris je les transforme. Elles deviennent les grains de sable silencieux d'un immense désert, et je vois l'horizon et même tout l'Univers. Je suis nulle part et partout au centre du grand Tout, dans l'infini éphémère. Je savais pas qu'on pouvait flotter. Je me prenais pour un corps rempli de pierres. Mais la physique et la science n'expliquent pas le pouvoir de l'encre. Je flotte.

Eloïse

Dans une clairière au beau milieu d'une très grande forêt, brûlait un grand feu. C'était un feu qui ne s'éteignait jamais. On pouvait voir des enfants danser autour à toute heure du jour ou de la nuit.

Mais les enfants grandirent, arrêtaient de danser, commencèrent à se bagarrer. Le feu mourut.

Un jour de pleine lune alors qu'ils dormaient tous auprès du foyer éteint, un petit écureuil vint murmurer quelque chose à l'oreille de chacun.

Le lendemain en se réveillant, ils se sentirent tout bizarres, changés. D'un commun accord, ils firent un grand cercle autour du foyer. Ils y restèrent assis en silence pendant une semaine entière, et petit à petit de petites étincelles réapparurent au milieu des cendres. Le feu immortel brûla de nouveau.

Ils éclatèrent de joie et dansèrent, car ils avaient retrouvé leur cœur d'enfant.

Laurent

