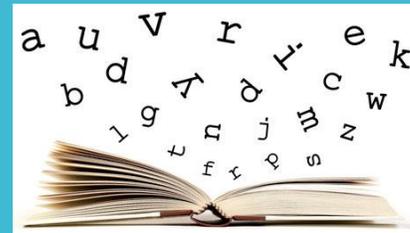


# Atelier d'écriture

ERC Sud Oise

*Les Rubans de la vie*

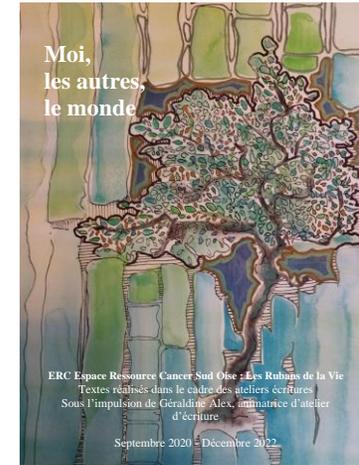


Géraldine Alex

<https://www.les-mots-justes.fr>

## En bref,

- Un atelier tous les 15 jours
- 2 heures
- 5 à 8 participants
- Autour d'une table chaleureuse
- Des projets :
  - Portraits en mots (2021)
  - Un recueil de textes : *Moi, les autres, le monde* (2022)
  - Atelier stimulation – mémoire (2023)
  - *Les élégantes*, Prix de Diane (2023)
  - Équithérapie (2024)
  - Écriture et théâtre – à venir : théâtralisation des textes (2025)



## VIVRE - Nathalie

*Allongée au bord de la Valserine  
Les yeux tournés vers les monts du Jura  
**Je vis***

*De tous les pores de ma peau  
**Je vis***

*De toutes les scories de ma maladie  
**Je vis***

*L'eau coule doucement  
Je l'écoute  
Ma vie s'écoule lentement  
Je l'entends*

*Si je vous disais que je suis née deux fois  
Venue au monde pour être efficace  
Attrapée en plein vol par la maladie  
Comme un faux pas de danse qui brise l'harmonie  
Tenter d'apprivoiser le contrepied  
Et revenir à l'existence pour juste... exister !  
Valserine, me voilà !  
Vivons intensément, toi et moi !*





Cette proposition a fait (re)naître en moi plusieurs sentiments :  
L'impression d'être à ma place, dans un espace de créativité ouvert et bienveillant.  
Le plaisir de partager un moment convivial dans la bonne humeur et l'entraide.  
La motivation d'apprendre et de créer.  
Comme un coquelicot qui s'ouvre et qui libère sa belle couleur, j'ai osé m'ouvrir aux autres.  
Ce jour-là, je portais mon chapeau comme on porte un drapeau rouge pour brandir l'éclat et le sourire du coquelicot qui tourbillonne dans le vent au rythme de mon cœur.

- Célia-

# Objectifs

- Faire une pause et se recentrer sur soi, ses besoins, ses attentes
- Apprivoiser le nouveau moi, celui transformé par la maladie
- Offrir un lieu d'expression personnelle libre
- Un lieu d'écoute et de partage
- Dans un cadre rassurant et sécurisant
- Mettre des mots sur des maux
- Prolonger le soin au-delà de la fin des traitements

*« Je me sens fragilisée par la maladie, et dans un moment qui me pousse à faire le bilan de ma vie ; ici, je peux m'exprimer sans filtre, je sais que je serai comprise ; même les sujets difficilement abordés sont plus facilement écrits ; Je me sens libre d'écrire ce que je veux, en rapport avec la maladie ou pas, dans une totale liberté mais accompagnée, en sécurité, entourée de bienveillance, jamais jugée » Émilie*

## Mon voisin *par Francine*

Bonjour mon voisin le sein, que tu es beau et bien galbé,  
que ta peau est soyeuse et ton mamelon délicat.

À moi, il m'est arrivé un souci inattendu.

Regarde-moi, mon ami, à ce jour je n'ose plus parader,  
je suis devenu timide, discret et réservé. La tristesse m'a envahi,  
je ne pourrai plus parader avec toi cet été.

Pourrons-nous un jour ressortir et s'amuser ensemble,  
provocants, captant les yeux admiratifs ? Nous lover dans  
le cocon des bonnets du maillot de bain mouillé quand le corps  
qui nous accueille plongeait dans les vagues ?

Moi, tout rabougri, diminué et balaféré, je tiens si peu de place  
à ce jour.

Que j'aimais quand le corps de notre habitat courait et  
nous ballotait dans tous les sens. Ces mouvements étaient  
comme un massage et cette sensation agréable des rayons  
du soleil quand le corps se dénudait.

Mon cher voisin et ami, j'ai hâte d'être au jour de l'intervention  
magique pour de nouveau être raccord avec toi, mon ami.

# Concrètement, 4 champs d'écriture sont explorés

## 4 champs d'écriture :

- **La réalité, le concret**  
*Objectif : prendre conscience de son propre corps et de ses ressentis*
- **L'imaginaire**  
*Objectif : prendre distance avec sa propre vie et être capable de libérer son imagination*
- **La mémoire**  
*Objectif : mettre des mots sur des événements passés, heureux ou douloureux, ce qui permet de prendre distance*
- **Les jeux d'écriture**  
*Objectif : prendre un temps de détente ensemble*

## Ici et maintenant, dans le jardin de l'ERC... *par Gaëlle*

Au soleil, près des bois mais aussi dans l'agitation de la ville.

Le bruit des voitures, du train, de la tondeuse des voisins.

Et nous, dans nos têtes, à la recherche des mots qui nous ont tant manqués et sont restés enfermés si longtemps.

Au soleil, qui réchauffe et dont on profite, car il ne sera plus là bien longtemps.

Au soleil, que des bruits de moteurs. Pas de voix, comme si les humains étaient tous en « mute » et n'étaient que dans l'usage des machines.

Au soleil, je vois trois pousses de fraisier des bois parmi quelques petits cailloux blancs. Ils semblent perdus, seuls, inappropriés dans ce terrain.

Au soleil, ici et maintenant, je vois ce grand arbre qui monte chercher la lumière. Les traces du lierre qui s'est accroché, acharné pour monter aussi haut que lui. Cet arbre qui nous berce avec le bruissement de ses feuilles sous le vent.

Au soleil, qui m'apporte une douce chaleur qui apaise et appelle à la sieste. Une envie de poser sa tête et de se laisser aller, de fermer les yeux, de papillonner, de rêver, de voyager.

# 4 étapes

## 4 étapes :

- D'abord le bain de mot et **la proposition d'écriture** : On prend tout, un mot, ou même rien. Chacun est libre de trouver sa propre écriture avec quelque chose qui est donné au départ : une image, une musique, un texte, ...
- **L'écriture personnelle** :  $\frac{3}{4}$  d'heure ou 1 heure – tout le monde écrit en même temps, il y a une énergie commune
- **La lecture à voix haute**
- **Les retours**





## La vie, c'est quoi ?

d'après la chanson d'Aldebert *par Véronique*

La vie est une assiette de frites,  
Mange là avec les doigts

La vie est un poème,  
Si tu manques de rimes, la prose, c'est bien aussi !  
La vie est un mystère,  
N'en cherche pas la clé, le secret est en toi

La vie est une pierre,  
Si elle te fait trébucher, ramasse-la  
et commence à construire ta maison

La vie est une leçon  
Qui ne s'apprend pas et encore moins se donne

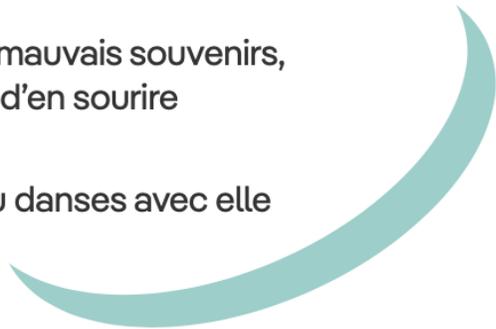
La vie est eau vive  
Soit tu restes à quai, soit tu t'embarques avec elle

La vie est zéphir,  
Déploie tes ailes, va toucher l'horizon

La vie est une recette de cuisine,  
Lâche tes casseroles, trouve tes ingrédients  
et fais à ta sauce !

La vie est mémoire,  
Rien ne s'efface, ni les bons, ni les mauvais souvenirs,  
Dans les deux cas, tu peux choisir d'en sourire

La Vie est Grande, la Vie est Belle,  
Elle t'emmènera vers qui tu es, si tu danses avec elle



# La place de l'animateur

## La Place de l'animateur :

- Encourager, Inciter, Aiguiller
- Sans induire ni influencer
- Soutien uniquement logistique, sans se substituer à l'univers intérieur, lexical, ni sensible
- Interroger le texte à travers les retours
- Transmettre

*« L'atelier pour moi n'est pas un loisir mais il ne s'adresse pas vraiment à ceux qui sont en plein traitement lourd, il faut avoir retrouvé de l'énergie et ses capacités de concentration et de mémoire. Il est indispensable pour retrouver une identité qui a changé avec la maladie »*

**LES-*mots*-JUSTES.** *fr*



## S'AIMER - Francette

*Toi et Moi*

*Toi qui existes en moi et depuis,  
Moi qui ne suis jamais sans toi.*

*Toi, synonyme d'ouragan,*

*Qui entre en silence mais qui accompagne un boucan d'enfer.*

*Tu m'as pris un morceau et s'effondre ce MOI*

*Si durement, si chèrement né après toutes ces souffrances du passé.*

*Se battre, s'effondrer, se détester mais poursuivre,  
continuer, marcher et avancer sur le chemin.*

*Ce chemin long, difficile, douloureux,  
rempli de doutes mais pas de solitude.*

*Main dans la main, cœur à cœur, l'amitié et l'amour  
comme compagnons de route.*

*J'ai ainsi trouvé la lumière du soleil qui se lève et réchauffe.*

*Je me relève enfin, mes compagnons m'attendent,*

*Je m'étire, je grandis, je souris, je ris et je vis.*

*Aujourd'hui, je me joue de TOI car peu m'importe,*

*Je retrouve mon essentiel :*

**J'AIME CE QUE JE SUIS**

Pour les auteurs, *Les mots justes* c'est :

“L'atelier d'écriture de Géraldine m'a permis d'accéder à des ressources créatives que je ne soupçonnais pas. Un peu comme la découverte d'un trésor caché en moi ! Partager ainsi pensées poétiques, anecdotes ou fictions, épreuves aussi quelquefois, c'est offrir aux autres une part de soi-même. Cette part de soi si singulière et si intime qu'elle en devient presque universelle. Merci aux Rubans de la Vie, merci Cécile, merci Géraldine, de m'avoir offert de tels moments.”

*Véronique*

“J'ai participé aux effervescences révélatrices. J'ai apprécié la délicatesse des intimités. Pour toutes, j'éprouve une immense gratitude.”

*Evelyne*

“L'atelier d'écriture m'a permis de laisser parler mon imagination et mon histoire. Les mots étaient tout d'abord timides, hésitants et une fois qu'ils ont commencé à être libérés je ne pouvais plus les arrêter. Ensuite, le partage de ces mots avec les autres, révèle beaucoup d'émotions mais aussi de rire, on ne partage pas que la maladie, on partage cette parenthèse apaisante et bienfaitrice. Merci.”

*Gaëlle*

“L'atelier d'écriture n'est que surprises très agréables et variées. La rencontre de personnes adorables et de thèmes littéraires très intéressants. C'est aussi la très belle rencontre avec l'adorable Géraldine, notre chef d'orchestre. Merci pour tant de bonheur.”

*Francine*

“J'ai adoré participer à l'atelier d'écriture aux rubans de la vie tous les lundis, c'était mon moment à moi. Un moment d'évasion. Les premières séances, je me sentais très, très mal. Pas à l'aise non plus avec l'écriture et petit à petit, j'ai appris à lâcher prise. À écrire avec l'aide du support que Géraldine nous donnait et qui laissait libre cours à mon imagination.

Je me suis surprise de pouvoir lire devant les autres participantes et j'y ai vraiment pris goût avec beaucoup de plaisir. Un partage aussi sans jugement. L'écriture m'a beaucoup aidée. Merci pour tout. J'espère pouvoir renouveler ces moments bientôt !”

*Nathalie*

# *Les mots justes*

*Marique*

“L'écoute des textes d'auteurs puis de nos textes, l'écriture de ces derniers agissaient comme une méditation. Une plongée en soi et une ouverture aux autres. Le travail d'écriture, en ce qui me concerne, est lent car je creuse pour trouver le mot juste, celui qui exprimera le mieux mon ressenti. J'ai eu beaucoup de plaisir à partager ces moments même si j'étais un peu frustrée : pour moi c'était trop court.

Depuis, j'ai pris l'habitude d'écrire quotidiennement, (si possible), non sur les événements de ma vie mais plutôt à partir de citations que j'explore, j'y trouve toute la complexité de la pensée et la richesse des mots.”

“L'atelier d'écriture a été une révélation. Un plaisir de découvrir à chaque séance un nouveau thème, de faire des découvertes parfois, et d'inventer ou de raconter une histoire, à chaque fois une nouvelle aventure. Un plaisir d'apprendre à se connaître à travers nos textes, remplis de surprise, de passion, d'émotion et de sincérité. Un plaisir d'écrire, depuis, un peu chaque jour, tout simplement...”

*Lina*

“Les bons moments passés ensemble avec les filles, m'ont apporté beaucoup d'apaisement et le bonheur de pouvoir coucher quelques mots sur une feuille, cela m'a permis aussi d'être bien. Un moment suspendu dans une journée où je ne pensais à rien d'autre que la douleur de mon corps. Mille mercis à Géraldine.”

*Danielle*

“Jouer avec les mots, les malaxer, les triturer pour façonner nos émotions, pour déposer nos tristesses, pour rire à la vie aussi.”

*Laurence*

“Les mots sont importants pour la personne qui les expriment mais ils sont aussi bénéfiques à ceux qui les écoutent. L'atelier d'écriture de l'ERC me permet d'exprimer ce qui n'avait jamais été exprimé auparavant. Un moment d'authenticité rendu possible car je sais que l'écoute sera bienveillante. Mais l'expression n'est pas suffisante, l'écoute du texte des autres participe aussi de la catharsis. S'apercevoir que je ne suis pas seul à affronter le traumatisme de la maladie, c'est réconfortant et un élément du processus de résilience. Merci à l'ERC de le rendre possible, vivant et réconfortant.”

*Thierry*