

## ATELIER D'ÉCRITURE

Écrire quelques pistes ...

Les deux mois de confinement ont forcément occasionné des perturbations, des questionnements, des lassitudes, des angoisses, mais aussi des découvertes, des joies inattendues, des moments de bien être, des émotions positives ... Difficile de faire le tri ! Paradoxalement, ce n'est pas le temps qui nous a manqué mais plutôt la capacité à mettre tout cela à distance pour le regarder avec lucidité.... Mais j'utilise le « nous » et le « on » ... ce serait plus juste de choisir le « je » ! L'écriture m'aide parfois dans cette période compliquée, elle est un soutien et une joie, une ressource et un appui. Pas besoin de « savoir écrire » pour se lancer dans cette aventure. Je vous propose quelques pistes toutes simples :

### **Quel bilan du confinement et de cette première semaine de déconfinement ?**

#### **\*J'exprime mes émotions**

Sur un cahier, un carnet, des feuilles, quel que soit le support ...

Je note quelles ont été mes humeurs ce qui m'a agressé, ce qui me'a fait du bien en les rangeant dans deux rubriques différentes :

-Ce que j'ai détesté dans cette situation

-Ce qui m'a plu dans cette situation

> Laissez venir, faites des listes, des phrases, collez des images, des photos, amusez-vous, lâchez-vous, vengez-vous, retrouvez votre âme d'ado !

#### **\*J'intensifie ma vie**

Je prends le temps de prêter attention à des choses très simples, visuelles, factuelles, sensorielles j'essaie de les mettre en mots :

Un exemple : J'ai fait de la pâtisserie, il y a de la farine sur la table, une trace qui a une forme, c'est tout bête, mais, avant de nettoyer, j'y prête attention, cela peut donner quelque chose comme : « Mon doigt dans la farine dessine une route de montagne... » (je vous dis ce qui me passe par la tête). Ce genre d'écrit s'appelle « un instantané ». Comme si on prenait la photo d'un moment pour le fixer, mais très rapidement, sans chercher à faire des phrases compliquées.

> Pour rendre la chose ludique, vous pouvez essayer de retrouver une jolie boîte et préparer des petits papiers, Lorsqu'une idée vous vient, vous prenez un papier, vous écrivez dessus et vous le mettez dans la boîte. Si vous vous prenez au jeu, vous verrez, à la fin du confinement, combien, à l'image de votre boîte bien remplie, votre vie aura été riche et intense !

-