

Rallumer de
PETITES LUMIÈRES

Atelier d'écriture

MARIE FLEURY

ÉCRITURE CRÉATIVE

ÉCRIVEZ DEUX MOTS SUR LE THÈME DE L'ATELIER
"RALLUMER DE PETITES LUMIÈRES"
UN DANS UNE COLONNE À DROITE, L'AUTRE À GAUCHE.

L'INVENTAIRE DES LUMIÈRES QUOTIDIENNES

**JE VOUS INVITE À CHERCHER DANS VOTRE QUOTIDIEN LES PLUS
SIMPLES PETITES LUMIÈRES QUI VOUS APPORTENT DU BAUME AU
CŒUR (LA CHALEUR D'UNE TASSE DE THÉ, LE SOURIRE D'UN PASSANT,
UN RAYON DE SOLEIL SUR LA TABLE, LE CHANT D'UN OISEAU, ...)
COMMENCEZ L'EXERCICE PAR ÉCRIRE “MA PETITE LUMIÈRE, C’EST...”.**

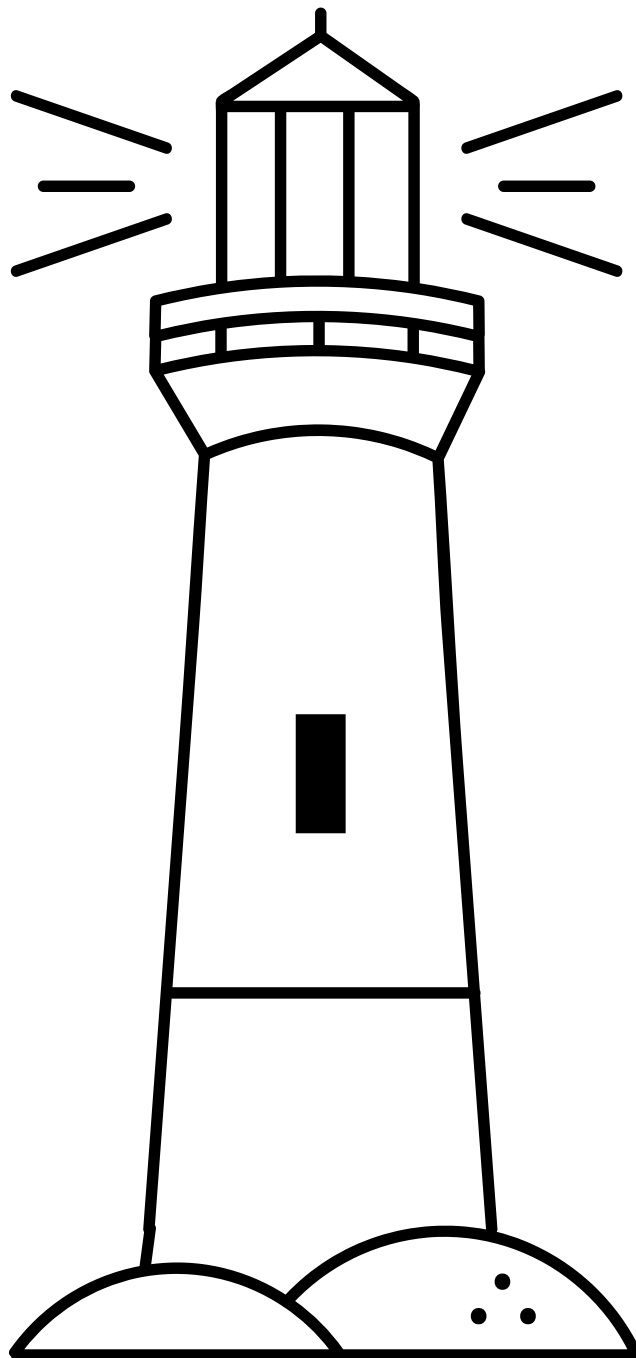
LE SOUVENIR PHARE

CHOISISSEZ UN SOUVENIR PRÉCIS, MÊME MINUSCULE, PARTAGÉ AVEC LA PERSONNE PERDUE, OÙ VOUS VOUS ÊTES SENTI(E) BIEN, EN SÉCURITÉ OU JOYEUX(SE). DÉCRIVEZ CE MOMENT À TRAVERS LES 5 SENS (L'ODEUR DE LA PIÈCE, LE SON D'UN RIRE, LA COULEUR DES VÊTEMENTS, ...).

TERMINEZ LE TEXTE PAR “CETTE LUMIÈRE NE S'ÉTEINDRA JAMAIS.”

COMMENT SERAIT VOTRE PHARE À VOUS ?

EN PLEINE TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE CE PHARE SYMBOLISE VOTRE POINT D'ANCRAGE MALGRÉ LA DOULEUR, LA TRISTESSE, LES PEURS, LA SOLITUDE ET TOUTES VOS ÉMOTIONS RESPECTIVES.
COMMENT DÉCIDEZ-VOUS DE LE REPRÉSENTER ? LAISSEZ LIBRE COURS À VOTRE CRÉATIVITÉ. DU COLLAGE, COLORIAGE, DES MOTS, PEU IMPORTE, ÉCOUTEZ VOTRE CŒUR. FAITES PLACE À LA LUMIÈRE !



EXERCICE MÉTAPHORIQUE: LA LUCIOLE DANS LA NUIT

VOTRE RÉSILIENCE EST SYMBOLISÉE PAR UNE LUCIOLE.

CELLE-CI TRAVERSE UNE SOMBRE FORÊT.

JE VOUS PROPOSE D'ÉCRIRE UN COURT RÉCIT EN DÉCRIVANT LA FORÊT SANS OUBLIER LA FORCE ET LA PERSISTANCE DE CETTE PETITE LUMIÈRE.

COMMENT FAIT-ELLE POUR CONTINUER MALGRÉ LE VENT OU L'OBSCURITÉ ? QUI OU QU'EST-CE QUI L'AIDE À BRILLER (UN AMI, UN SOUVENIR, UNE PASSION, ...)?

VOICI L'ÉLOGE DE TES PETITS PAS DU QUOTIDIEN !

LA LETTRE DE PERMISSION À SOI-MÊME

JE VOUS PROPOSE D'ÉCRIRE "AUJOURD'HUI, OU POUR LES JOURS À VENIR, JE ME DONNE LA PERMISSION DE.."

(S'AUTORISER À SOURIRE, DE NOUVEAU S'ACCORDER UN MOMENT DE RÉPIT, À PLEURER SI NÉCESSAIRE, OU À RALLUMER UNE BOUGIE SYMBOLIQUE DANS VOTRE VIE).

CET EXERCICE EST LÀ POUR VOUS ANCRER LE DROIT DE RESSENTIR DE LA JOIE SANS CULPABILISER ET PARCE QUE VOTRE LUMIÈRE À UN JOUR COMMUNIER AVEC D'AUTRES LUMIÈRES QUI NE S'ETEINDRONT JAMAIS.

**COMMENT SYMBOLISEZ-VOUS VOS PETITES LUMIÈRES ?
LAISSEZ VOTRE ESPRIT CRÉATIF S'EXPRIMER !**