

Des écrits et des maux
Lectures et écritures dans la tourmente,
janvier 2023

La lecture et l'écriture ont un pouvoir éminemment anxiolytique et cathartique, à condition d'en maîtriser quelques clés.

Nikos Kazantzakis écrit dans *Le Lys et le Serpent* (1906) :

« Le quatrième jour j'ai sauté à bas de mon lit au petit matin et sans savoir ce que je faisais j'ai pris ma plume et je me suis mis à écrire. Ce fut un moment décisif dans ma vie. Au bout de quelques jours j'avais fini. J'ai refermé le manuscrit, écrit dessus *Le Lys et le Serpent* puis je me suis levé, je suis allé à la fenêtre et j'ai humé l'air profondément. L'Irlandaise ne me tourmentait plus, elle m'avait quitté, elle était couchée sur le papier et ne pouvait plus s'en détacher, j'étais délivré. »

C'est souvent par la lecture qu'on arrive à l'écriture.

On lit, on souligne, on prend des notes parfois, sur des sujets, des situations, des personnages qui nous parlent, on s'y retrouve, et on réalise que nous aussi on a quelque chose à dire, à écrire, pour soi-même ; peut-être pour les autres.

Cet atelier, lieu d'échange et de partage informel, explore le territoire de l'écrit et ses richesses à notre portée pour ressentir des émotions, se faire plaisir, et aller mieux.

Conducteur de l'atelier (3 heures)*

0. Un temps d'introduction – présentation (20')

1. Un temps de méthodologie (45')

Le domaine d'écriture, la forme, le genre, les outils (l'observation, la documentation, la prise de notes, les petits débuts, la composition – solfège et gammes –, la régularité, etc.) et les moyens (stylo, clavier, audio).

Lecture d'un texte d'inspiration (10')

Pause (15')

2. Un temps d'écriture à la Graham Greene – 600 mots (50')

3. Un temps de restitution à voix haute et partage (40')

* Tarif hors taxes, et hors frais de déplacement, hébergement et restauration : 50€ de l'heure