



Écrire en mer

Ateliers d'écriture proposés par Sophie De Baets,

Prenons la vague

Chères Anny, Emmanuelle, Frédérique, Gisela, Nathalie, Fatima, ...

Soyez les bienvenues dans ce voyage en mer.

L'intention des Réveilleurs d'histoires, c'est de vous lancer sur la piste de vos souvenirs, de vos histoires. Elles diront qui vous êtes aujourd'hui.

« Nous sommes les histoires que nous nous racontons »

Si nous n'avons pas le pouvoir de changer la réalité de ce qui nous est arrivé, nous pouvons modeler le récit que nous en faisons. Certains récits nous enferment, d'autres ouvrent sur de fins sillons qu'il est bon d'élargir. Notre carte de vie océanographique n'est pas limitée à un détroit.

La mer nous offre une excellente métaphore de la vie : elle nous propose une suite de questionnements et nous plonge, par une diversion libératrice, dans nos moments de vie singuliers.

« L'océan est le lieu des grands départs, ceux où l'on quitte tout, et pas seulement la terre ferme, pour se lancer vers l'horizon, prendre le large. L'aventure, la belle et folle aventure, c'est celle que l'on vit en mer, quand on a largué les amarres, tourné le dos à toutes les immobilités qui nous clouent au sol. On ne peut pas contempler la mer sans être tenaillé par l'envie de partir, de se libérer.

De quoi ? D'une vie un peu trop ordinaire, resserrée autour de quelques habitudes et automatismes. La mer nous appelle à voir plus large, plus loin ; elle nous fait nous sentir un peu honteux de nos timidités et de nos espaces trop étroits.

Cela ne nous fait pas de mal de nous sentir ainsi tout petit, transportés par plus beau et plus fort que nous. Avec la mer, nous faisons un difficile mais

salutaire apprentissage : nous ne pouvons pas tout maîtriser ni programmer. Il y aura toujours de l'imprévu dans nos existences, des régions de mystère qui nous échappent – mais où nous pouvons trouver l'ivresse aussi. Après tout, qu'est-ce d'autre que vivre sinon improviser, le plus dignement possible, en se laissant porter par une confiance, un optimisme inoxydable ?

La mer est également l'endroit des tempêtes et des orages, des écueils et des naufrages, des déferlantes et des grains violents.

Mais la mer, c'est aussi soleil et vacances, coquillages et crustacés, plages convoitées et rêvées.

En un mot, la mer, c'est la vie. Et plus encore : le sens de la vie. »¹

Le déroulement de nos séances

Nous démarrons les séances par une « **inclusion** » : je vous proposerai d'entrer dans l'instant privilégié qu'est l'écriture de manière créative.

Ensuite, je vous proposerai un « **déclencheur de récit** » : c'est-à-dire un texte ou une image inspiratrice et une consigne d'écriture.

Vous disposerez d'environ **30 minutes pour écrire** ce qui vous vient. Une fois que le « déclencheur » a opéré, suivez le fil de votre récit, ne revenez pas à tout prix à la consigne, sauf si vous avez terminé et qu'une question ou l'autre relance votre récit.

Il me tient aussi à cœur de savoir **comment vous repartez en fin d'atelier**, les émotions émergent parfois au cours de l'écriture ou de la lecture. Nous prendrons le temps d'un petit tour de table.

(Groupe de maximum 8 personnes)

¹ Petite philosophie de la mer – Laurence Devillairs

En pratique :

J'ai conçu nos rencontres comme une continuité. J'ai prévu 7 rendez-vous d'ici à la fin de l'année (1/10 ; 15/10 ; 5/11 ; 12/11 ; 26/11 ; 10/12 ; 17/12/2025), mais pour garder la liberté de chacune, vous pouvez aussi venir à l'un ou l'autre atelier. Le dernier atelier de l'année cependant sera dédié aux personnes qui sont venues régulièrement, je vous proposerai un atelier pour relier vos textes, fabriquer un petit livre, clôturer le trimestre d'écriture.

Pour plus d'informations et/ou vous inscrire :

Par e-mail :

reveilleursdhistoires@gmail.com

ou sophie.debaets01@gmail.com

ou 0473/90 77 68

Ayant été moi-même aidante proche, j'aime me mettre en lien avec cette communauté. Les Réveilleurs d'histoires offrent à tous les aidants proches une séance d'écriture gratuite.

Tarif : 35€ la séance, ou 30€ la séance pour une série de 5 séances.

N° de compte de l'asbl Les Réveilleurs d'histoires :

BE 20 3632 3072 5856



Sophie De Baets, Réveilleuse d'histoires

Quelques règles pour la bonne dynamique du groupe

O.C.E.A.N. – L'esprit de l'atelier

O – Ouverture

S'ouvrir à sa propre histoire et à celles des autres, avec curiosité et sans jugement. Chaque participant est guidé par un intérêt sincère, une capacité d'étonnement, une curiosité d'enfant.

Ouverture des sens.

Onde : Accueillir les vagues de nos histoires, parfois douces, parfois tumultueuses.

Onde (le mouvement qui caresse ou secoue) Odyssée (le voyage infini sur les flots) Orée (du rivage, du large)

C – Confidentialité

Ce qui est partagé ici reste protégé. Chacun reste gardien de son récit.

Chacun reste propriétaire de son histoire de vie et s'engage à ne divulguer à l'extérieur aucune histoire produite dans le groupe, sauf accord bien sûr.

Se laisser porter par les flux des mots, ceux qui nous traversent et nous relient.

Courant Cap Caravelle Coquillage Crête (des vagues)

Crique (petit abri secret entre les rochers) Chuchotement (des vagues)

E – Écoute

Écouter profondément, sans interpréter ni conseiller, mais accueillir ce qui est dit.

Ni dans l'interprétation, ni dans le conseil. On discerne dans chaque histoire les points universels, les singularités, ce qui relève de soi ou de son milieu socio-culturel.

Mettre en lumière une étincelle, un détail, un souvenir qui devient phare.

Estuaire - Écume (mousse blanche et vive) Embouchure d'un cours d'eau où se font sentir les marées Émeraude (la couleur profonde de la mer) Élan (du flux, de la vague, du départ)

A – Authenticité

Écrire avec sincérité, sans se forcer, en respectant son rythme et ses limites.

Ancre - Trouver dans l'écriture un point d'appui, solide, qui nous garde reliés à nous-mêmes.

Abysses Alizé (Vent régulier de la zone équatoriale), soufflant toute l'année vers l'ouest.

Amarre Atoll (Dans les mers tropicales, récif de corail prenant la forme d'un anneau et enfermant presque complètement un lagon.)

Azur (ciel et mer qui se confondent)

N – Navigation

Naviguer entre les récits individuels et collectifs qui nous relient et nous font grandir.

Avancer ensemble, chacun avec sa barque, dans un océan commun d'histoires partagées.

Nébulosité Nacre (éclat doux, coquillage intérieur)