



Cycle d'écriture avec Les Réveilleurs

Les femmes de ma lignée

« Je n'écris pas pour raconter ce que je sais, mais pour découvrir ce que je pense. » Virginia Woolf

Avant même que nous ayons des mots, nous héritons déjà d'histoires. Certaines sont visibles, racontées, célébrées. D'autres sont à peine perceptibles, mais pourtant agissantes. L'épigénétique nous invite aujourd'hui à penser l'héritage autrement : non comme un simple bagage génétique figé, mais comme une **transmission sensible**, façonnée par les expériences vécues par celles et ceux qui nous ont précédés.

Des recherches montrent que des événements tels que l'exil, la famine, la violence, la perte ou au contraire la résilience et la créativité peuvent influencer l'expression de certains gènes sur plusieurs générations. Il ne s'agit pas d'une mémoire précise, mais d'empreintes : une vigilance accrue, un rapport particulier au corps, à la sécurité, au silence, au courage. Ainsi, même sans connaître nos arrière-grands-mères, **quelque chose de leur traversée du monde continue de vivre en nous.**

C'est ici que l'écriture devient essentielle. Là où l'épigénétique parle de traces invisibles, **la narration permet de leur donner forme et sens.**

À qui appartient l'histoire des femmes de notre lignée ?

À qui d'autre que nous appartient l'entreprise d'écrire sur les femmes de notre lignée ?

Il ne nous reste parfois que des fragments de nos ancêtres : **une photo jaunie, une anecdote répétée, parfois une zone de silence.** Dans *Mon nom est Elisabeth*, l'autrice mène une enquête à partir d'une angoisse apparue autour de ses vingt-cinq ans.

Un jour ou l'autre — souvent à la faveur d'un âge charnière, d'une rupture, d'un bouleversement — nous avons envie de **comprendre d'où l'on vient.** Chercher comment les femmes de notre lignée ont traversé les épreuves de la vie. Alors on se met à raconter, mélangeant les faits et nos questionnements, nos intuitions.

Ce récit est précieux. **Il devient trace.** Pour nous d'abord, pour mieux nous comprendre, dessiner les contours de nos choix. Et pour celles et ceux qui viendront après nous.

Le déroulement de nos séances

Les Réveilleurs d'histoires, praticiens narratifs mettent en place un processus d'écriture qui lance, dans la confiance, les participants dans l'écriture.

Nous démarrons les séances par une « **inclusion** » : nous entrons ensemble dans l'instant privilégié de l'écriture de manière créative.

Ensuite, nous vous proposons un « déclencheur de récit » : c'est-à-dire un texte philosophique ou poétique, une image inspiratrice et une consigne d'écriture.

Lors du premier atelier, nous écrirons sur place et vous proposerons, pour les séances suivantes, d'écrire votre texte à la maison. Une fois que le « déclencheur de récit » a opéré, vous suivrez le fil de votre récit.

Lors de l'atelier, chacun lit son texte, qui est "pré-texte" à l'écriture d'un retour, l'occasion de marquer comment l'histoire entendue résonne pour chacun.

Il nous 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 prenons toujours le temps d'un petit tour de table.

Les groupes sont constitués de maximum 8 personnes.

Voici le thème des quatre ateliers :

Atelier 1 – Le fil secret de la mère choisie

Atelier 2 – Ces photos qui nous parlent

Atelier 3 – Notre matrimoine voyageur

Atelier 4 – Lettre à la mère

Ne l'oubliez pas : l'écriture est avant tout une exploration

Bienvenue !