

ATELIER DE POCHE – AOÛT 2025

UNE INTENTION DE JOIE ET DE DOUCEUR

J'ai créé les ateliers d'écriture avec une intention forte d'en faire des espaces de joie et de douceur. Je vous invite à limiter les jugements envers vous-même et ce que vous allez écrire, et à aller chercher le beau dans ce qui se passe. Dans les ressources, les textes des unes et des autres, ce qui émerge par surprise : adoptons un œil d'amour. Dans cet atelier, vous avez le droit : de ressentir des émotions, de ne pas réussir à écrire, de faire des pauses, de bouger, de mettre de la musique ou de faire silence, de "rater", de recommencer. C'est d'accord qu'il se passe des choses importantes, mais il ne doit rien se passer de grave ♥

Je vous propose un nouveau format d'atelier : 4 temps d'écriture, et pas de partage de ressources, à part de la musique. Restez dans une écriture la plus automatique possible pour simplement déclencher l'écriture. On va construire un texte étape par étape, de la collecte de la matière à l'insertion de plusieurs voix, et on va ensuite s'amuser à tout déconstruire. Un voyage dans les étapes du processus d'écriture...

ÉCHAUFFEMENT À FROID

Tracez grossièrement 8 cases ou 8 colonnes, ça peut aussi être les 8 branches d'un arbre, représentant les 8 mois qui viennent de s'écouler, de janvier 2025 à aujourd'hui, 31 août 2025. Pendant 3 musiques instrumentales, vous allez griffonner dans ces 8 espaces tous les mots qui vous viennent à l'esprit, à propos de chaque mois vécu : des émotions, des listes de choses, des découvertes, des souvenirs. Juste des mots-clés. Vous collectez de la matière. Vous pouvez vous aider de photos, ou de tout ce qui vous replongera dans ces derniers mois vécus.

Temps d'écriture : 16min

🎵 Écoute de ces 3 chansons (playlist dans l'ordre)

Meditative / Estas Tonne et Sanya Kroitor

Patrol / Egopusher

Happiness does not wait / Olafur Arnalds

PARTAGE & RESSOURCES

J'ai été enseignante Montessori pendant 5 ans avec des enfants de 3 à 6 ans. Tout ce que je fais aujourd'hui est très empreint de cette pédagogie, qui est pour moi **une philosophie de vie** en plus d'une pédagogie. Ça fait complètement partie de moi aujourd'hui. Je vais vous partager **un rituel** qu'on fait souvent dans la classe.

Pour **célébrer un anniversaire**, on réalise ce qu'on appelle une "cérémonie d'anniversaire". Tout se déroule **autour de l'ellipse** (un cercle ellipsoïde peint sur le sol où tous les regroupements de la classe ont lieu). Au centre, il y a une **bougie jaune qui matérialise le soleil**. Cette bougie est posée sur un "tapis des saisons" : un cercle découpé en 4 périodes qui représentent **les 4 saisons**. L'enfant qui célèbre son anniversaire va prendre **le globe terrestre**, il le tient dans ses mains. À un endroit au sol, on pose un repère qui **symbolise la naissance** (et le jour d'anniversaire) de l'enfant. Il se place sur le petit repère, debout sur la ligne de l'ellipse, avec le globe dans les mains. On le fait reculer de l'équivalent de **neuf mois** sur la ligne. On lui explique que c'est là que **commence sa vie**, in utero, à telle saison... bien avant sa naissance. On rappelle à tout le monde qu'**un jour ça correspond à 24h, à un tour de globe sur lui-même**. L'enfant le fait avec ses mains. Et qu'il **faut 365 journées autour du soleil pour faire une année**. C'est un tour complet d'ellipse. L'enfant **avance sur l'ellipse doucement**, autour du soleil. Pendant qu'il marche et qu'il enchaîne les années, nous lui racontons **l'histoire de sa vie** : à 1 an, tu as commencé à te mettre à 4 pattes, à gazouiller... à 2 ans, tu savais marcher et tu as appris à courir, etc. **Nous parlons au passé**, avec le plus de détails possible : les déménagements, la naissance du petit frère ou de la petite sœur, l'arrivée à l'école... tout ce que nous savons sur lui. À chaque nouveau tour de soleil, il passe par le **repère de sa naissance**, et à chaque fois nous arrêtons le récit et tout le monde s'écrit : "Joyeux anniversaire (nom de l'enfant)", puis l'adulte dépose une petite bougie au niveau au niveau du repère, au bord de la ligne. L'enfant fait **le nombre de tours qui correspond à son âge** avant de souffler les bougies. Ensuite, on regarde des photos, on chante, on danse, on mange un morceau de gâteau.

Cette cérémonie, je l'ai faite **avec des adultes, pour des anniversaires de mariage, pour des entreprises**, elles peuvent durer jusqu'à une heure, deviennent un véritable conte, et à chaque fois c'est **beaucoup d'émotions**. Cet atelier est inspiré de ce rituel : je vous propose d'écrire **les "tours sur vous-même" de l'année 2025** : les jours passés, les nuits et les matins vécus dans le grand univers. Ce n'est pas un bilan froid de préréentrée, c'est **une célébration des 8 mois passés**, en poésie.

TEMPS D'ÉCRITURE

1/ Vous allez reprendre vos listes de mots correspondants à chaque mois, et vous allez les relier entre eux pour écrire des petits paragraphes poétiques. La contrainte d'écriture, c'est que vous allez vous adresser au mois qui vient de s'écouler, comme si Janvier, Février, Mars, Avril, etc. étaient des personnes à part entière, avec qui vous avez partagé une expérience. Chaque paragraphe commencera par : "Janvier, tu as été... (émotion/ressenti). Il y a eu ... et ... (liste des choses). Merci pour ... et ...".

Temps d'écriture : 25min

2/ Votre texte prend forme. Dans chaque paragraphe, vous avez pour l'instant utilisé la 2ème personne du singulier. Vous allez maintenant insérer votre voix dans le texte, en écrivant à la 1ère personne. Vous allez rajouter une phrase, pour chaque mois, qui commence par : "Janvier, je crois que...".

Temps d'écriture : 10min

3/ Écoute de "Trois p'tits pas" / MORISSE

Mettez de côté le texte précédent, vous verrez ensuite ce que vous souhaitez en faire (y ajouter des photos, l'écrire dans un carnet, fabriquer "votre" archive). On est passé par trois étapes d'écriture pour densifier le texte petit à petit, et maintenant on va faire machine arrière. À la manière de la comptine " 3 p'tits chats", vous allez écrire la comptine de vos 8 derniers mois en vous aidant de votre texte précédent. Vous commencerez par : "L'air de rien, l'air de rien, rien, rien / Rien...". Ne réfléchissez pas trop, amusez-vous.

Temps d'écriture : 10min

CLÔTURE

Écoute de "1001 more suns" / Chicane et Joseph Aquilina

Pendant cette musique, je vous invite à noter ce que vous vous souhaitez pour les 4 prochains mois de l'année 2025. Commencez par "C'est le début de la suite, et...".

PARTAGE DES TEXTES – MERCI À VOUS ♥

Vous pouvez m'envoyer vos textes et/ou les partager sur vos réseaux en mentionnant @ronds.dans.leau

Cet atelier est un exemple de ce qui sera envoyé chaque fin de mois, via [la page Tipeee](#).

Je suis heureuse de vous l'avoir partagé, et j'espère qu'il viendra mettre de la douceur dans votre rentrée.