

Restitution de l'atelier d'écriture – Journée de détente et de bien-être pour les aidants : Les mots du cœur

Je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont partagé leurs mots avec moi lors de cet atelier. Vos écrits, vos émotions et la sincérité de nos échanges m'ont profondément touchée. Cette restitution est le reflet de ces instants suspendus, où chacun a pu déposer un peu de soi. Les mots ont ce pouvoir étonnant : ils apaisent, relient, réconfortent, élèvent... Ils sont un remède accessible, bienfaisant et à consommer sans modération. Amélie Quintana

Poème à plusieurs cœurs

La douceur du regard, de la voix, du geste, de tous les sens et dans tous les sens

La tendresse des caresses, comme une promesse d'espérance

La sérénité, volupté suprême de s'endormir sans regret

L'optimisme, l'élan vers l'avenir, l'ouverture à la vie, à l'envie

L'acceptation, l'apaisement de l'âme, l'allègement de l'esprit

Crier, laisser passer, s'apaiser

Aimer toujours, avec humour

Se comprendre dans le silence

L'apaisement d'une caresse

Être en confiance par la présence

Être moi sans toi

Être toi sans moi

Être nous en tout.

Josiane, Ghislaine, Dominik, Anne et Amélie.

Ma bulle de répit

Aller dans la forêt, se promener

On est en altitude

S'apaiser

Ne plus rien penser

Communion avec l'instant

La beauté de la nature

La symphonie des oiseaux

Les odeurs réconfortantes de la forêt

La nature qui renaît

L'éclosion des fleurs

Renaissance

Ressentir l'énergie de la vie

Besoin de marcher, d'avancer

Lieu de paix, de tranquillité

A l'abri des regards

Josiane, Ghislaine, Dominik, Anne et Amélie.

C'est un fameux trois-mâts, fin comme un oiseau

Hissez haut la liberté, l'amitié, la sérénité, la bonté

Au creux de la vague, confiance, espérance, endurance, intense, vie et danse

A l'horizon, le soleil couchant, l'instant présent, les nuages galopants, moment apaisant

Nuée d'oiseaux crie son allégresse

Terre, mer, air, solitaire, solidaire

Rien de mieux qu'une chanson

Pour chasser le typhon

Les 3 MA : Marie, Marlyse, Martine et dans le navire également Thiébault et Amélie.

Un cœur en or

L'or est précieux, lumineux
Le soleil dans le cœur
Le soleil à toute heure
Sourire, danser avec la vie, avec l'esprit
La plénitude de l'instant, se sentir différent
Les battements du cœur redonnent de la lueur
Chasser l'ombre, place à l'espérance
Bien-être et bienveillance
Bonté et générosité
Amour toujours
Se pardonner et toujours aimer
Relativiser et volatiliser
Un cœur en or
Encore et encore

Annick, Patricia, Michelle, Urbain et Amélie.

Douceur et couleurs

Apaisement, bien-être du geste
Attendrissement de l'instant
Journée colorée pour changer ses pensées
Luminosité des idées, irradier la joie
Ravir notre regard et notre cœur
Sortir de soi, ressentir, écrire, dessiner, peindre, s'exprimer
S'élever, se détacher, s'abandonner
A une vie colorée
Se déconnecter, couper le contact
Apprécier le vide
Chaleur et douceur
Parler avec, s'écouter
Ecouter l'autre, s'entraider
Se pardonner
S'aimer tel que l'on est
Rencontrer, échanger, partager, changer
Voilà une vie colorée
Un arc-en-ciel de bonté et d'amitié

Josiane, Chris, Martine, Robin et Amélie.

Quelques messages restés dans la boîte aux lettres des encouragements, les autres ayant été offerts à la fin de la journée

Se pardonner de ne pas toujours y arriver
Croire en soi
Ne pas se laisser aller !
Même l'ombre fait partie du chemin
Ne pas rester seul(e) face aux difficultés est indispensable
Tu fais de ton mieux
Un sourire à l'autre est le plus beau cadeau pour lui et pour toi
Il n'est jamais trop tard
Prends soin de toi, tu le mérites
Tu n'es pas seul(e), on est plusieurs à se comprendre ici

Chacun écrit 2 ou 3 petits mots d'encouragement, messages de bienveillance ou phrases inspirantes.

L'arbre des ressources



Chaque participant écrit sur une feuille une ressource, un point fort, une valeur ou un geste qui l'aide à tenir au quotidien

<p>Ma fille Michel semis de Fleurs la préparation du jour le courage la lecture le jardin ma résilience Respirer être bien dans sa peau écouter de la musique mon courage devant l'adversité ma force mes enfants mon courage les autres fuite ! Le chocolat la solidarité l'humour la spiritualité mon rire facile</p>	<p>mes amitiés rire mes plantes écrire mon entourage surtout mes petits-enfants ma ténacité ma confiance la musique mon club : patch, broderie cartonnage, etc. la lumière du matin et son apaisement la danse voir mes animaux au petit jour le bien-être la force les vrais amis le courage la déco positiver le silence et un instant d'inactivité</p>	<p>un souvenir l'amitié mon chien une marche dans la nature l'espérance danser voyager joie de l'instant Sport se faire plaisir services humour sport spiritualité solidarité mes petites filles mon jardin mon humour mon optimisme</p>
---	---	--