



# leTTre des ateliers

*« Etre libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes, c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres »*

*Nelson Mandela - Prix Nobel de la Paix*

Chers amis lecteurs,

Le printemps n'est plus loin !

Déjà les bourgeons grandissent, nous annonçant de nouvelles explosions de vie et de couleurs.

Pour continuer ce début d'année très riche en conférences et ateliers, Sarah Sérievic nous concocte pour fin mars une conférence sur « Rompre avec nos rôles ». Une soirée suivie d'un atelier à ne pas manquer !

Dans la joie d'une nature renaissante.

Que vos vies s'emplissent de lumière sur vos chemins intérieurs.

Bernard Jacquin - *Président*

## Prochain café psycho

“ Le désir est-il nécessaire pour vivre l'amour ? ”

À la Taverne Française, 12 avenue de la Marseillaise Strasbourg de 20h à 22h, sur le thème : «Le désir est-il nécessaire pour vivre l'amour ?» le lundi 12 mars 2012.



Venez échanger librement,  
exprimer votre expérience personnelle,  
écouter celle des autres.

Robert (Animateur)

# “Rompre avec nos rôles”

## Conférence

Nous ne vivons pas en fonction de la conscience que nous avons de nous, mais dans l'idée de nous faire apprécier de ceux qui nous entourent.

Cela nous rend d'une part dépendants du désir des autres et d'autre part, nous rend prisonniers de toutes sortes de séductions qui nous coûtent la vie.

On préfère s'arrêter là où les autres nous ont définis, là où il n'arrivera rien, là où les repères sont établis, là où nous sommes classés. On s'habitue à l'erreur de casting qui semble préférable à la prise de risque de l'inconnu.

Peu à peu, subrepticement, on endosse le costume jour après jour, comme un personnage qui finit par nous coller à la peau. Tout un système a été mis en place pour se défendre contre la vie.

Conférencière : Sarah Serievic

Tarif : 10€ (réduit étudiants et chômeurs : 8€)

Date : vendredi 30 mars à 20h15

Lieu : CAP EUROPE

6 rue de Bitche - 67000 Strasbourg



## Atelier

# “Être acteur de sa vie”

L'acte juste vient de notre profondeur. Il y a souvent un décalage entre ce que nous sommes et ce que nous montrons.

Notre volonté d'adaptation se transforme souvent en déni de nous-mêmes et de nos potentiels. Le travail permet de réintégrer nos ambivalences et de trouver une réponse nouvelle à nos comportements anciens.

Etre acteur de sa vie, c'est réinventer nos comportements pour aller dans le sens de notre destin.

Intervenante : Sarah Sérievic

Tarif : 140€

Dates : samedi 31 mars et dimanche 1er avril

Lieu : ESAT - 129 rue de la GANZAU 67100

**Réservations au 03 88 77 31 01**

# La confiance en soi par l'expression théâtrale

## Atelier

« Jouer, improviser, ce n'est pas être quelqu'un d'autre, mais plutôt se montrer dans sa beauté naturelle, celle de l'enfance et de la spontanéité »

Ce stage s'adresse à tous publics. Il est progressif ludique, créatif et vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même en découvrant tout votre potentiel! Dans un cadre bienveillant, non jugeant et encourageant, vous osez «vous lancer» et explorer votre créativité pour une meilleure présence à soi et aux autres.

Intervenante : Catherine Meyer  
Date : Module 1 le 24 et 25 mars  
Module 2 le 14 et 15 avril  
Tarif : 140€



**Réservations au 03 88 77 31 01**

# Transformer ses réactions émotionnelles



Sur la base d'un travail corporel d'intériorisation, ce stage vous permettra de vous familiariser avec votre potentiel émotionnel. Vous prendrez ainsi davantage conscience de la montée de l'émotion afin de ne plus vous laisser submerger par elle. Vous apprendrez peu à peu à nommer finement votre ressenti et à en identifier les causes afin que votre sensibilité passe du chaos tyrannique à une fonction harmonieuse au sein de votre personnalité.

Intervenant : Robert Murit  
Dates : Les mercredis 28/03, 4-11-18-25/04 et 2-9-16/05 de 18h30 à 21h30  
Tarif : 280€

**Réservations au 03 88 77 31 01**

# Atelier d'écriture ~ Témoignage

*Pour terminer cette lettre introduite par la citation de Nelson Mandela sur la liberté, que pouvions nous faire de mieux que de vous offrir ce superbe texte écrit lors d'une soirée de l'atelier d'écriture d'Elisabeth Veyriac ?*



Ce soir là le sujet de la soirée était: « **Libre** »

Je vis, je suis libre, bonjour !

Je récitais cette phrase lorsque j'étais écolière. C'était la fin d'une poésie sur le printemps. Je ne sais plus si c'était un insecte qui parlait ainsi, non en fait c'était le bourgeon d'une fleur car juste avant ce bonjour triomphal, il disait être mal dans cet habit étroit et vert, de surcroît trop court.

Dans la poésie, il a suffi de deux rimes pour passer de cette prison à la liberté. Mais en réalité, il a fallu que ce bourgeon passe par la longue période de dormance hivernale.

Un habit étroit et trop court ! Je n'ai jamais oublié cette image qui avait rejoint une réalité de ma vie. Moi aussi, j'étais à l'étroit.

A l'étroit, dans mon école de village avec un maître si sévère que vingt ans après l'avoir quitté, j'en faisais encore des cauchemars.

A l'étroit avec mes camarades de classe qui me jalouaient parce que j'étais en tête de classement. Ils me traitaient de chouchoute du maître ce que j'essayais de démentir en rendant de temps à autre des devoirs sabotés.

A l'étroit dans ma famille où il fallait obéir, travailler, ne jamais répliquer...

A l'étroit dans ma fratrie, où j'assumais la place d'aînée, où j'avais toujours tort, où tout ce qui allait de travers était de ma faute.

Plus tard, je me sentais à l'étroit, dans mon travail d'employée de maison, où je devais partager la chambre avec la petite fille de la maison et où il fallait travailler sept jours sur sept.

L'habit était décidément trop serré, trop étroit, trop court depuis trop longtemps.

Un bourgeon n'éclate pas en plein hiver. Il ne produit pas de lui-même les conditions favorables à l'éclosion de la fleur qu'il renferme. La chaleur printanière lui est indispensable.

Mon printemps à moi se nommait Hélène. Elle respirait la joie de vivre, s'intéressait pour de vrai à tout le monde, aussi à moi.

Elle comprit que j'aspirais à une autre vie, elle posa sur moi le regard de tous les possibles et me fit entrevoir ces possibles. Elle fit craquer cet habit trop étroit et trop court dans lequel j'étouffais.

La déchirure fut si béante que le trop d'oxygène qui s'y engouffra me submergea et faillit m'emporter.

Dans un premier temps, je lui en voulus. J'étais si peu préparée à vivre autre chose que l'obéissance, à l'étroit certes, mais en sécurité, me semblait-il.

J'aurais voulu regagner cet abri, le déroulement de ces journées et ces tâches balisées. Mais comme un enfant qui vient de naître ne peut retourner au chaud dans le ventre de sa mère, ainsi je ne pus pas non plus retourner à mon ancienne vie.

Il me fallait avancer dans la voie choisie et peu à peu, je pris goût à cet air vivifiant de mon sort choisi, à ces heures d'études que j'alignais après mes heures de travail, ces devoirs à envoyer chaque semaine. Je prenais plaisir à toutes ces matières qu'il fallait étudier et qui me passionnaient.

Après quatre années d'un labeur acharné entre études et travail pour assurer ma subsistance, après quatre années de persévérance, de ténacité, de doutes et de découragements aussi, j'ai pu choisir la voie dont j'avais souvent rêvée, celle de l'enseignement.

J'ai pu crier sur tous les toits : Je vis, je suis libre.

*Elfriede*





