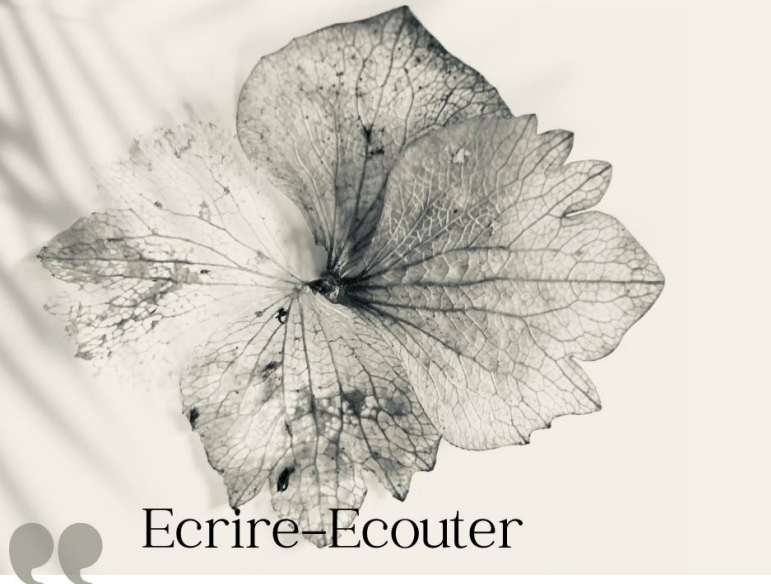




Ecrire-Ecouter Ecouter-Ecrire

Ecrire-écouter, écouter-écrire

la vie dans ses
passages et ses
transformations

6 > 8 septembre 2025 à
Forcalquier

Ecrire-écouter, écouter-écrire, écrire-écouter, écouter-écrire... C'est **ce rythme, du retrait et de l'engagement, ce mouvement Yin-Yang**, éminemment physiologique, relié au **souffle respiratoire** à l'oeuvre dans le vivant, que nous vous proposons d'expérimenter au cours de ces 3 journées consacrées à l'écriture de soi et à l'écoute profonde.

Ecrire-écouter, laisser émerger ce qui est en deçà, en dedans, dire, raconter, puis entendre vibrer les mots, les siens, ceux des autres, ceux qui ne sont pas encore posés, d'autres qui, en surgissant donnent forme au chaos intérieur.

Ecrire-écouter pour **explorer, raconter, partager les transitions et les traversées, les moments de vie-mort-vie** par lesquels nous passons, épreuves de deuil, de maladie, de départ, de ruptures, mais aussi les ressources, les forces qui nous aident, les liens qui nous soutiennent, et le processus qui s'accomplit en soi...

Ecouter-écrire pour **accueillir ce qui est là**, la poésie intime, la petite musique de l'âme, l'infini qui nous anime et vibre dans les mots.

C'est afin de créer les conditions propices à cette double pratique que nous vous proposons ces 3 jours.

Car prendre le temps de l'écoute, oser écrire, n'est pas facile ; ce processus requiert non seulement de la disponibilité extérieure et intérieure, mais aussi un espace de sécurité et de confiance, tant l'écriture a été chargée par le passé de sentiments confus d'illégitimité et de honte, tant l'écoute de soi peut sembler risquée.

Si vous cherchez l'inspiration, le moment propice pour écrire ou suivre votre quête intérieure sans parvenir à trouver le temps, si vous avez besoin de vous sentir en sécurité pour oser, venez expérimenter nos propositions dans un climat de confiance et en étant accompagné.e.

Au cours de cette session, nous nous appuierons sur trois supports principaux :

- Le **récit**, et particulièrement le récit de soi, est notre seule manière, communément humaine, de nommer et raconter le changement : la **transformation de l'être au fil du temps**, au gré des événements vécus et d'un processus identitaire qui s'enracine à la fois dans un héritage et un parcours social, mais aussi au creux d'un chemin intérieur et d'une sagesse propre à chacun.e .

Parce qu'il **relie le temps en soi et le temps du monde**, il est également un lieu précieux de partage, de communication et de communion, au service du lien, du « soi-même comme un autre » (Paul Ricoeur).

- L'**écoute** est un **espace en creux**, un lieu vide, silencieux, un **temps Yin, de retrait, qui permet aux mots, aux images, aux sensations d'émerger, de circuler**. L'écoute est un espace-temps si subtil, si léger, si discret qu'on a tendance à l'oublier, la recouvrir d'un fatras d'informations et de gestes. Et parfois, l'écoute est un endroit à risques, qui renvoie à un indicible vécu, à trop de souffrance.

Il faut pouvoir se mettre « au vert », en retrait, dans un espace de confiance, pour sécuriser, libérer l'écoute et écouter ce qu'elle ouvre.

- L'**écriture** parce que « les mots qui vont surgir savent de nous ce que nous ignorons d'eux » (René Char). L'écriture est une **voix Autre, reliée à un savoir Autre inscrit dans nos profondeurs inconscientes**. L'écriture est chemin entre ciel et terre, au service de l'alignement des pensées, des images et des sensations – l'esprit, l'âme et le corps. L'écriture est aussi chemin vers l'autre, partage de notre monde intérieur, de ce qui nous anime avec d'autres.

Les thématiques abordées au cours de la session sont les **passages, les transitions et les transformations vécues et tout ce qu'elles font surgir en termes de désir, de sens, de places et de quête humaine, spirituelle**.

Objectifs :

Notre intention est de vous accompagner dans votre chemin d'écriture, de création et de connaissance dans un cadre qui vous permette de :

- > Prendre plaisir à écrire et cheminer avec la narration de soi ; explorer diverses formes d'écriture.
- > Découvrir des outils propres à la démarche biographique, l'écoute profonde facilitée, l'énergétique et l'intelligence relationnelle destinés à favoriser la posture d'écoute et le mouvement d'écriture.
- > Expérimenter la pratique de l'écoute et de l'auto-écoute, se sensibiliser aux notions et outils en lien avec les approches de l'écoute profonde et du récit de soi.
- > Elaborer un savoir éprouvé, s'appuyant sur les expériences et le partage d'expériences.

Contenu : **Alternance de temps de ressourcement, d'écoute et d'écriture, de moments de partage collectifs et d'exploration individuelle.**

- Expérimentation de l'assise dans l'écoute, sensibilisation à la posture d'écoute profonde et à la démarche narrative. Propositions d'activités-ressources.
- Propositions d'écriture sur les thèmes du Désir, des passages et des transitions (qui pourront être modifiés en fonctions des souhaits d'écriture des participants)
- Exploration individuelle et moments d'écriture avec les outils de la démarche biographique et de la sociologie clinique.
- Ecriture libre, tantôt pour nommer, tantôt pour accueillir.

Supports :

Ecriture, propositions, activités d'expression artistique, écoute profonde et auto-écoute, partage et résonance des textes écrits.

Apports théoriques : écoute, notion de vide, désir, sens, passage, pensée et médecine traditionnelle chinoise, textes littéraires, essais, livres de sagesse en lien avec les thèmes abordés.

Pratiques corporelles et de respiration.

Propositions d'écriture.

Qui anime ?

Marie d'Hombres - Association Récits

« Autrice, je me consacre depuis vingt ans au recueil et à l'écriture d'histoires de vie, ainsi qu'à des projets collectifs ayant abouti à des expositions et des publications. Par leurs paroles et leurs gestes, les personnes que je rencontre dévoilent non seulement les histoires sociales qui les traversent mais également la façon dont elles inventent leur quotidien.

En 2018, j'ai été diplômée d'une formation à l'Energétique traditionnelle chinoise. Bien que ces domaines d'activité semblent hétérogènes, ils sont reliés par la question de la place de l'homme dans le monde : Être au monde, avec les Autres et son environnement naturel, relié à la vie qui anime chacun de nos mouvements.

J'accompagne aujourd'hui, en ateliers d'écriture et en formation, les processus créatifs qui cherchent à se révéler et l'exploration de soi. Je crois que l'écriture et la narration ouvrent des voix incroyables vers nos profondeurs et notre force créative. S'appuyer sur un groupe bienveillant pour oser dire et s'entendre dire soutient des démarches balbutiantes et intuitives au niveau individuel. »

Domaines d'intervention : Collecte, écriture et valorisation d'histoires de vie ; 14 publications ; Expositions, mises en scène théâtrales ; Documentaires sonores ; Formations ; Accompagnements de projets d'écriture ; Reportages photographiques

En savoir plus : www.recitsdevie.org - **Contact** : recits@live.fr - Tel : 06 58 66 29 78

Marie Vialard-Hauser

J'ai rencontré l'Ecoute Profonde en 2003 grâce à Lucile, ma fille.

Formée au conseil conjugal et familial, j'ai eu vite le désir d'accompagner les personnes à partir de cette écoute que je pratique maintenant en cabinet depuis 2005. J'ai la joie de transmettre cette posture depuis 2012, et j'ai à cœur de partager cela comme un pain de vie, comme le creuset d'une parole éthique et alchimique."

Formée en Intelligence Relationnelle et à la théorie polyvagale j'ai à cœur de créer des espaces de sécurité pour se déployer.

J'ai écrit avec Lucile Vialard un livre qui témoigne de notre chemin partagé : « [Tu nous as ouvert les yeux](#) », aux éditions L'écrit du cœur (2006).

<https://ecouteprofonde.org> - marievialardhauser@yahoo.fr - 06 77 14 91 85

Modalités pratiques :

Le groupe est limité à 8 personnes maximum afin de faciliter les échanges et l'accompagnement individuel.

En fonction du nombre de personnes inscrites, nous pourrions vous proposer des possibilités d'hébergement.

Coût : 500 € (450 euros si réservation avant le 1^{er} Aout)

L'argent ne doit pas être un frein à votre désir d'écrire. N'hésitez pas à nous en parler, nous trouverons une solution !