

Cycles ateliers d'écriture avec Gislaine Arieu

---

# Écrire la vie

---

**Quelques témoignages  
d'écrivantes & d'écrivains**



---

**Dominique**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**Je me suis régalée...**

---

---

## « Alors, ces ateliers ?

Je me suis régalée...

Je craignais la rigueur nécessaire à l'animation à distance, la fragilité de la motivation quand le « collectif » est si dispersé géographiquement, le manque d'échange et de convivialité. Tout faux!

D'écrire de chez moi avec vous, m'a permis d'être un peu plus libre, personnellement, intimement.

C'était le bon moment de la journée, quand elle finit et qu'il est un peu plus aisé de rentrer en soi.

C'était la bonne durée pour un premier jet de texte... qu'il faut reprendre de toute façon.

J'aime ta bienveillance sans complaisance. J'aime être contrainte pour m'obliger à puiser en moi.

Ta méthode m'a beaucoup aidée à écrire.

Merci et à bientôt!».

Dominique



---

**Laurence**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**Envie de participer à  
un autre cycle...**

---

---

## « J'ai participé

avec plaisir au cycle d'écriture «Écrire la vie». Cela m'a permis d'éclairer ma vision sur les écrits liés à la biographie.

Ma participation n'aurait pas été possible si le cycle n'avait pas eu lieu en distanciel puisqu'en semaine je travaillais. Donc c'est une bonne chose.

La durée de chacun d'eux m'a paru pertinente. Le contenu était fort intéressant. Les propositions me permettront de continuer dans la même voie.

Cela m'a donné des idées pour poursuivre. Le nombre de participants était adapté.

J'aime bien l'idée de ne pas savoir avant où va me mener l'atelier.

Le topo est très utile après, si on poursuit l'écriture car cela permet de se remettre les idées en place.

**Bien évidemment cela me donne envie de participer à un autre cycle car chaque atelier apporte son lot de créativité et d'ouverture d'esprit.**

Merci, Gislaine, de nous proposer à chaque fois de nouvelles aventures!».

Laurence



---

**Brigitte**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**J'ai adoré, tout simplement...**

---

# « Écrire la vie, avec Gislaine Arieu ? »

J'ai adoré, tout simplement.

J'ai ENFIN quitté la narration, l'énumération, pour me diriger vers des thématiques nouvelles, actives, dynamiques, imprévues. Je suis prête à en écrire des kilomètres...

Je suis si accro que presque quotidiennement me viennent des idées, des souvenirs à rajouter à tel ou tel fragment... et je dois «faire vite».

J'ai apprécié l'exigence de bienveillance à l'intérieur du groupe, d'écoute et d'intérêt mutuels.

Le groupe était sympathique, intéressé, appliqué et prolifique.

Le travail à distance ne me pose absolument aucun problème.

La durée de chaque atelier me convient fort bien : le cadre suivi (présentation de l'atelier, exercices, lectures, commentaires) exige une durée que je qualifierai de confortable.

«On ne voit pas le temps passer», selon l'expression consacrée.

Quant à la matière des ateliers, est-elle suffisante, pour que nous puissions continuer «en solo»? La réponse est oui, bien évidemment oui. Nous avons déjà bien des fragments à explorer, relire, réaménager, étoffer, alimenter.

**Et si l'on me demande si j'ai envie de continuer... la réponse est oui. Surtout, ne m'oubliez pas!**

VRAIMENT MERCI, GISLAINE !».

Brigitte



---

**Anne-Marie**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**Ce travail est un rem-  
part contre l'oubli!**

---

# « J'ai plongé dans ce travail.

J'ai pu éprouver de l'inattendu, de la surprise, ce qui me motive pour continuer cet effort.

Travail à distance : une vraie surprise! Si j'ai pu suivre, tout le monde peut le faire!

Le rythme sur 5 séances est valable pour bien entrer dans les propositions, mais l'arrêt est nécessaire pour reprendre le travail amorcé.

Les contenus : très pertinents. Il surgit des répétitions, des recoupements, des insistances, qui tendent un miroir parfois étonnant.

Le nombre de participants : le groupe tel qu'il est, est pour moi très riche, les expériences, les tempéraments, si différents, et le grand respect qui est sensible et permet de se livrer, sur le fond et sur la forme.

Envie de poursuivre, avec un nouveau cycle!

**Me voici prête à poursuivre cette - démarche? - ascension? - quête?- et renouer avec une part de moi-même que j'avais perdue de vue.**

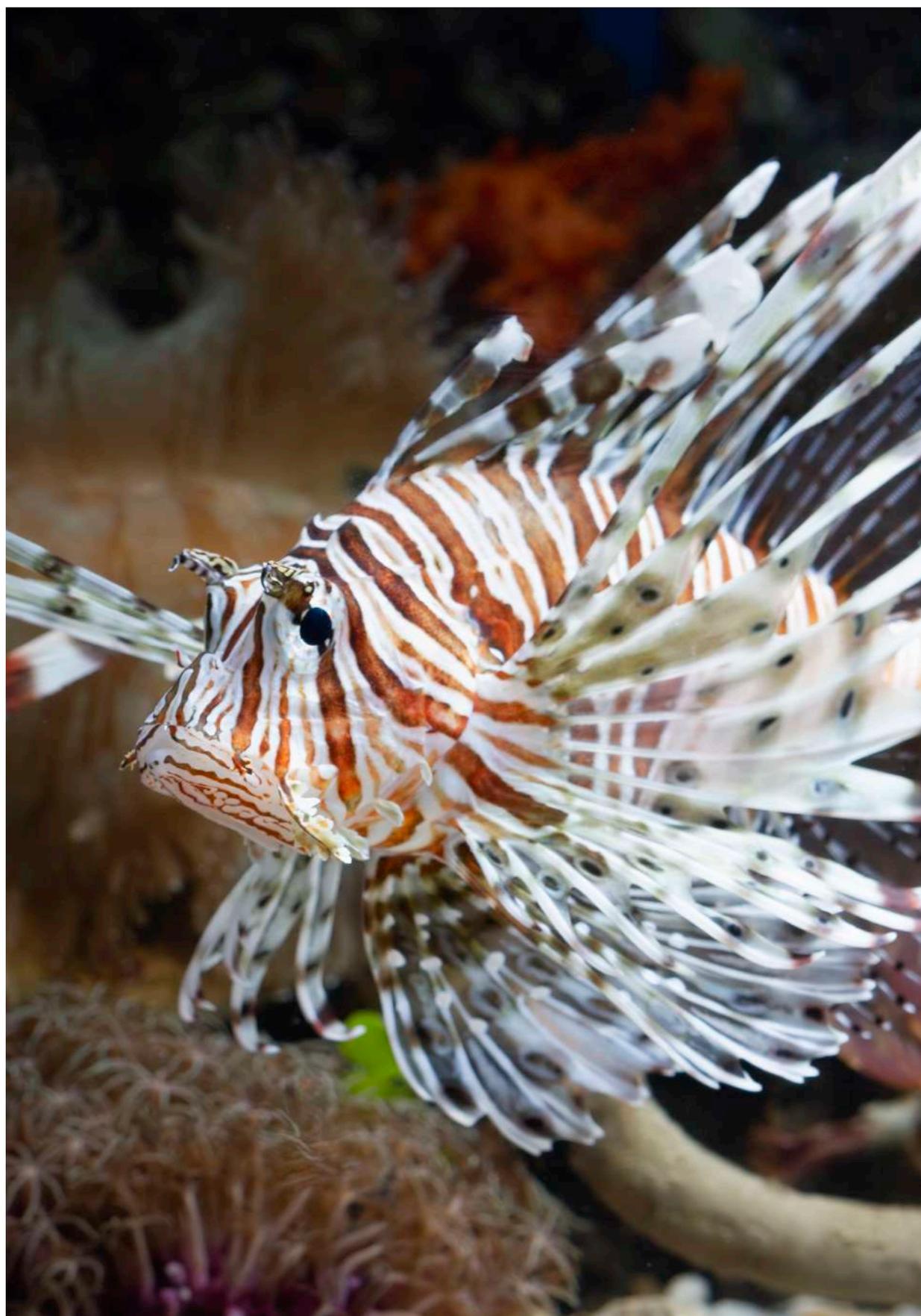
Je redis combien je sens que ce travail pour moi, est un

rempart contre l'oubli!

MERCI, Gislaine, pour ta grande écoute, pour ce que tu inspires!

Ce sera avec joie que j'espère continuer!».

Anne Marie



---

**Christine**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**Tant de souvenirs enfouis sont remontés à la surface !**

---

---

# « J'ai apprécié écouter ou lire en visio.

En quart de seconde, je voyais six personnes d'un coup en gros plan... plutôt top!!

J'ai bien aimé trouver, décrire, interpréter, tout cela donne quelque chose d'intelligent, de compréhensible...

Des contenus pertinents, oui! Tu nous as entraînés comme dans ces jeux qui retiennent toute notre attention tellement nous puisons au plus profond de notre mémoire.

**Tant de souvenirs enfouis sont remontés à la surface grâce à toi...**

Un pur délice !

Une pause bienfaitrice, récréative, qui vient comme pour nous délasser après une journée bien remplie...

Tout est détente, calme et repos.

Tu as l'art de mettre les gens à l'aise...

À bientôt, Gislaine !».

Christine



---

**Claudine**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**Je m'inscris tout de suite au cycle suivant!**

---

---

# « Ce que je ne voulais pas oublier...

N'étant pas une pro en informatique, j'appréhendais cette façon de procéder à distance. En réalité, j'ai pu me connecter sans difficulté. Garder nos visages en mosaïque m'a permis de nous voir et nous sentir malgré tout ensemble.

Habitée à des séances plus longues, je me suis sentie un peu frustrée à l'issue de la première séance. Au fur et à mesure, je m'y suis habituée et j'ai continué le «travail» entre les deux séquences.

Chaque proposition a fait naître une foule d'images enfouies dans la mémoire, en flashes ou en longs déroulés.

Il m'est arrivé de me lever la nuit et d'aller coucher sur le papier ce que je ne voulais pas oublier...

**Cela m'a ouvert des horizons d'écriture, moi qui jusqu'à présent m'étais limitée au récit de mes souvenirs.**

Cela donne de l'élan, de la légèreté, de la spontanéité, permet d'apporter un brin de fantaisie, d'éclairer les souvenirs.

En tout cas, cela a déclenché une furieuse envie d'écrire différemment.

Le nombre de participants : parfait.

Je suis prête à poursuivre!

Et pour finir, un immense MERCI!».

Claudine



---

**Benoît**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**J'attends avec impa-  
tience les prochains  
cycles!**

---

---

## « Atelier très intéressant...

à plus d'un titre. J'ai trouvé ce premier cycle d'ateliers extrêmement structurant avec des outils pour trier mes souvenirs dans un premier temps, pour les narrer de façon attractive dans un second temps et pour, enfin, les observer et les décrire sous un autre angle.

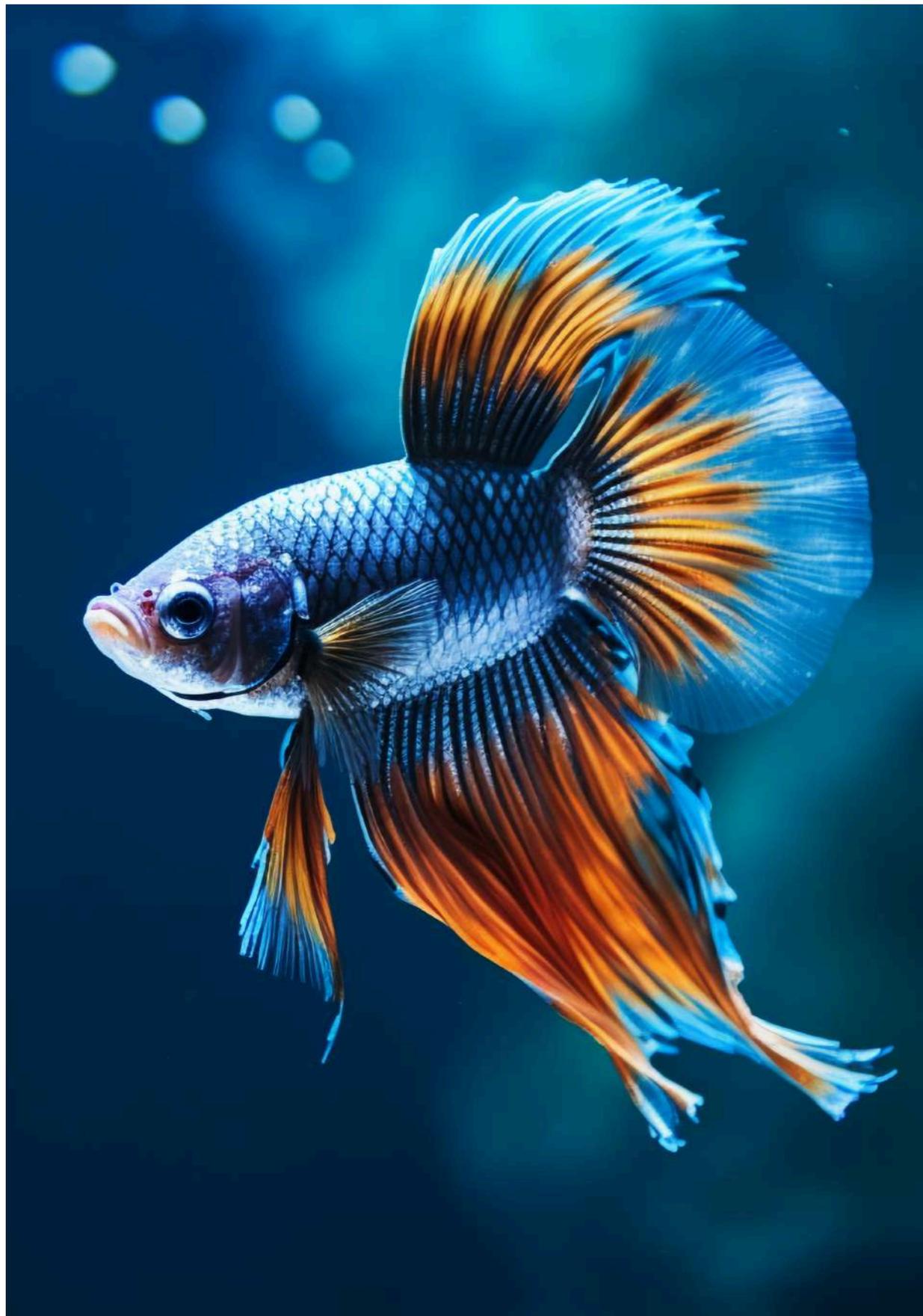
**J'attends avec impatience les prochains cycles.**

Personnellement j'ai de quoi travailler et avancer avec les bases que tu nous as données. Le mois qui vient devrait être propice à la poursuite de cet exercice.

Le topo final en fin de cycle est très aidant.

Je m'inscris tout de suite au cycle suivant 😊».

Benoît



---

**Michelle**  
**Juillet 24**

Juillet 24

---

**J'ai beaucoup apprécié les propositions...**

---

---

## « Au début, je me suis laissée porter ...

... par les propositions et j'ai cheminé au fil de mes souvenirs car j'étais surprise par les propositions à chaque atelier.

Je trouve que le cycle d'une fois par semaine est parfait.

J'appréhendais le travail d'écriture à distance mais le nombre de participants m'a mise à l'aise. Surtout pour la lecture des textes car j'ai pu garder toute mon attention pour chaque personne.

J'ai beaucoup apprécié les propositions en deux temps car elles donnent de la matière pour construire une autobiographie atypique.

Très beau cycle ! À continuer ! ».

Michelle



---

**Anne**

**Juillet 24**

---

**Ce fut comme des  
bonds joyeux qu'on  
fait par-dessus un  
ruisseau de pierre en  
pierre...**

---

## « Une fois par semaine, un délice !

Cinq ateliers vécus magnifiquement ! Un énorme plaisir de se retrouver ensemble pour ces rendez-vous hebdomadaires. Devant les difficultés, tu nous as tellement donné d'outils justement pour les traverser, que ce fut comme des bonds joyeux qu'on fait par-dessus un ruisseau de pierre en pierre. Découvrir à chaque atelier de nouveaux outils, une mise en application directe, et un partage tellement riche.

Tu nous as tissé des ateliers poétiques et tellement enrichissants ! Le travail à distance s'est très bien passé. J'ai beaucoup aimé écrire de cette façon, libre de m'installer comme je le voulais. La durée de chaque séance est satisfaisante; elle engage une mobilisation instantanée, et ça, c'était nouveau pour moi. Le rythme des séances : une fois par semaine, un délice, un rendez-vous créatif plus que récréatif.

Les contenus : je ne savais pas à quoi m'attendre; je me suis beaucoup amusée à chaque fois, et j'ai découvert une manière d'écrire des souvenirs autrement.

Le nombre de participants à l'atelier : on a le temps d'écouter les textes des autres.

Prête pour un nouveau cycle ? Oh OUI 🙌🙌🙌! ».

Anne



---

# Angélique

## Juillet 25

---

C'était un véritable cadeau que d'évoluer dans un groupe bienveillant, avec des propositions d'écriture toujours très justes.

---

## « re-découvrir le plaisir d'écrire »

Le stage sur l'écriture autobiographique a été l'occasion de re-découvrir le plaisir d'écrire. Ce format soutenu sur trois jours a été libérateur et m'a permis de poser sur le papier des textes insoupçonnés de ma propre histoire. La résonance des textes, bien volontiers lus à haute voix par les participants, a aussi été une proposition à aller puiser plus profondément MA vérité dans mon histoire. C'était un véritable cadeau que d'évoluer dans un groupe bienveillant,

avec des propositions d'écriture toujours très justes.

Il me semble que Gislaine a su transmettre sa passion du monde littéraire et son goût pour la vie, avec une volonté contagieuse que chacun s'en saisisse pour écrire la vie... pour écrire sa vie.

Merci

Angélique



---

**Isabelle**

**Juillet 25**

---

Gislaine a su donner à chacune beaucoup d'espoir et de confiance assortis d'une palette de techniques possibles nous permettant de nous exprimer.

---

## « une palette de techniques possibles... »

Je me suis inscrite à ce stage par curiosité. Je n'avais pas pour objectif de me lancer dans l'écriture d'une biographie, mais je voulais aborder ce sujet parce qu'on ne sait jamais!

Je viens donc de passer trois jours de bonheur absolu. Nous étions dix stagiaires qui, dès la première heure, ont su installer une bienveillance authentique et joyeuse; nous étions guidées par Gislaine qui avait préparé une montée en puissance dans notre approche de l'écriture biographique. Avec un sérieux et une

touche de malice, elle a su donner à chacune beaucoup d'espoir et de confiance assortis d'une palette de techniques possibles nous permettant de nous exprimer.

Pour moi, Gislaine est ma petite magicienne qui jamais ne juge, mais toujours écoute et conseille.

Merci et encore merci.

Isabelle



---

**Sylvie**

**Juillet 25**

---

**Nous repartons  
avec des textes, des  
fragments, des clés  
d'écriture et une  
grande motivation à  
continuer.**

---

## « la possibilité de créer son projet autobiographique... »

Nous avons trouvé une merveilleuse équipe, une généreuse animatrice, beaucoup de convivialité, des astuces d'écriture, beaucoup de temps d'écriture, en silence, dedans ou dehors, dans ce magnifique endroit, la possibilité de créer son projet autobiographique.

Nous avons vécu un stage très intense, beaucoup de bienveillance dans la lecture des textes qui font quelques fois remonter beaucoup de souvenirs.

Nous repartons avec des textes, des fragments, des clés d'écriture et une grande motivation à continuer, l'écriture ne s'arrête pas ces trois jours...

À l'adresse des futurs écrivains, je dirai ceci : allez à cet atelier, les yeux fermés! Avec Gislaine, impossible de rester avec une page blanche...

La différence entre ce stage et un atelier ponctuel : l'impression d'être allée plus loin dans les textes, dans l'écriture, un temps pour soi que l'on ne trouve pas toujours chez soi.

Un grand merci !

Sylvie



---

**Rafaela**

**Juillet 25**

---

Les propositions d'écritures (suivies si possible au pied de la lettre en ce qui me concerne) sont des starters ingénieux et qui fonctionnent bien.

## « absolument nécessaire pour se lancer dans l'aventure de l'autobiographie...

J'ai vécu ce stage d'abord comme un privilège, puisqu'invitée à m'y inscrire alors que je croyais ne pas devoir le faire. Je me suis extraite de mon quotidien pour me plonger dans cette bulle d'écriture, dans laquelle j'ai eu l'impression de ne pas être sortie, pas même au cours des deux soirées intermédiaires. Tout en étant exigeant, cela a stimulé ma capacité à travailler. Pas d'interférence, pas de remise en route. Le cadre où se déroule l'atelier, petite salle au milieu de la nature et des oiseaux, favorise cette sensation de retraite. La découverte des autres participantes, toutes inconnues de moi (ou presque), exprimant comme moi des aspects de leur biographie, amplifiait l'attrait des lectures de textes.

Ce stage sur trois jours me semble maintenant absolument nécessaire pour se lancer dans l'aventure de l'autobiographie. Car, aussi tentante soit-elle, elle ressemble un peu à l'ascension de l'Annapurna. Si on ne s'entraîne pas avant de démarrer, si on n'a pas le bon guide ni le matériel approprié, on n'y arrivera pas. Grâce à un autre projet en cours avec Gislaine, j'avais la certitude d'avoir le bon guide et un certain entraînement à l'écriture. Je repars avec des outils appropriés à l'écriture de ma biographie. Je retiens précieusement toutes les notes très précises que j'ai prises et mes textes comme un terreau à faire fructifier.

Les références bibliographiques sont autant de pistes pour creuser le phénomène de l'écriture, le travail préparatoire de Gislaine rend attractif les parallèles ou les comparaisons à des travaux d'écrivains ou d'artistes en général.

Les propositions d'écritures (suivies si possible au pied de la lettre en ce qui me concerne) sont des starters ingénieux et qui fonctionnent bien. Toujours étonnée de la créativité dont Gislaine fait preuve et de ce qui peut ressortir de l'exercice pour chacune d'entre nous.

Les commentaires succédant à chaque lecture, toujours bienveillants sans être affadis, étaient autant de leçons pour entendre ce qui fonctionne, comprendre ce qui ne fonctionne pas dans un texte, piocher des idées à développer soi-même à partir des idées des autres par une sorte d'effet miroir.

Enfin la projection précise et détaillée sur notre futur travail de mise en forme de notre autobiographie, qui relève du principe d'un bon management, est la façon la plus concrète, la plus dynamisante pour que toute cette énergie déployée durant ces trois jours ne se perde pas, mais se transforme.

Il ne reste plus qu'un mot à dire : merci, Gislaine.

Rafaela



---

**Michelle**  
**Juillet 25**

---

**Plongée dans la nébuleuse des souvenirs.**

---

# « Stimulant ! À continuer ...

Très bonne ambiance remplie de bienveillance. Plongée dans la nébuleuse des souvenirs. Remontée dans le temps, guidée par les petits cailloux de Gislaine. Le cadre donné permet la mise en mots et la mise en forme de notre autobiographie. Stimulant! À continuer ! Merci pour votre écoute ! Merci à toutes !

Michelle



---

# Corinne

## Juillet 25

---

En bref, cela fait un  
bien fou !

---

## « un joyau resplendissant de partage ...

Ce stage d'écriture du mois de mai, ma première expérience, représente une pépite pour moi. Tel un joyau resplendissant de partage, de rires et de pleurs lorsque le cœur imprègne les écrits.

L'écriture a signé de sa plume un moment de joie suspendu, simple et dense à la fois.

Merci à Gislaine pour la connaissance que distillée.

En bref, cela fait un bien fou !

Pour ma part, je signe pour une nouvelle aventure.

Corinne



---

**Marie-Jo**

**Juillet 25**

---

Le groupe ne se connaissait pas avant, et la cohésion de celui-ci s'est faite d'une façon à la fois naturelle et magique.

---

## « une « caisse à outils », variée et ludique ...

Avant le stage «Écrire la vie», j'ai eu l'occasion de participer à un atelier d'écriture, animée par Gislaine, il y a quelques années, j'en étais ressortie très enthousiaste. Ce stage a été plus enthousiasmant encore par sa durée. Cela nous a permis d'explorer une «caisse à outils», variée et ludique, qui donne envie de passer à l'action. L'écriture m'a toujours intéressée. J'ai été ravie de l'enseignement foisonnant de Gislaine, sa rigueur, et la bonne conduite de ce stage. Le groupe ne se connaissait pas trois jours avant, et la

cohésion de celui-ci s'est faite d'une façon à la fois naturelle et magique. Merci pour la bienveillance. Merci beaucoup, Gislaine. Merci à toutes !

Marie-Jo



---

**Josselyne**  
**Juillet 25**

---

Merci pour ce retour sur soi, qui permet d'éclairer ma vie et de l'apprécier encore davantage.

---

# « respiration, silence, bienveillance... »

Au cours du stage, animé par Gislaine, trois mots m'ont accompagnée : respiration, silence, bienveillance. La découverte de certains petits mots m'a permis de commencer à écrire sur ma page blanche ! Merci pour ce retour sur soi, qui permet d'éclairer ma vie et de l'apprécier encore davantage.

Merci à Gislaine pour sa transmission et sa pédagogie, ses observations, qui me permettent d'avancer à grands pas sur le chemin. Ce stage m'a aussi permis de faire de belles rencontres, au niveau des participantes, dans une ambiance chaleureuse. Un grand merci !

Josselyne



---

**Marianne**

**Juillet 25**

---

Par rapport à d'autres ateliers, on suit ici un programme bien précis, sans jamais quitter l'objectif.

---

## « accéder par d'autres moyens à sa mémoire... »

«Écrire la vie»...

J'y ai trouvé la découverte de nouveaux auteurs et de nouvelles formes d'écriture ; un moyen d'interroger, ma mémoire, ou plutôt divers moyens ; diverses techniques ; des formes d'écriture qui permettent d'évoquer ces souvenirs en intéressant le lecteur par des formes littéraires.

Ce qui est intéressant, c'est d'accéder par d'autres moyens à sa mémoire, en se posant des questions auxquelles on ne pensait pas ; s'intéresser aux formes de la biographie.

Concernant Gislaine, très à l'écoute, une grande rigueur dans l'organisation du stage et dans le contenu et une attention à chacune qui permet d'avoir de nouvelles pistes de réflexion.

Par rapport à d'autres ateliers, on suit ici un programme bien précis, sans jamais quitter l'objectif. Je repars avec des clés pour écrire une biographie.

Bonne ambiance, bienveillance et partage.

Merci à Gislaine, merci à toutes.

Marianne



---

**Lili**

**Juillet 25**

---

« Écrire la vie » fut un florilège d'émotions et de plaisirs partagés.

---

## « dans le jardin des mots... »

«Écrire la vie» fut un florilège d'émotions et de plaisirs partagés. Tout au long de ce stage, Gislaine nous a embarquées dans «le train de la vie», notre vie, vue sous un angle exceptionnel dans le jardin des mots et d'un monceau de ressentis insoupçonnables que seules ses qualités d'animatrice ont su déclencher dans le plaisir... «d'être là», ensemble. Un grand merci à toutes les amies présentes et si sympathiques.

Lili



---

**C'est à vous !**

**Vous souhaitez...  
vous lancer dans l'écriture  
autobiographique ?  
Poser des questions ?  
Connaître les dates des  
prochains cycles ?**

Pour me contacter :

Gislaine Ariey

06 22 28 36 06

