

Patricia Le Hardy, journaliste, éditrice du magazine «Vivre, tout simplement», s'est formée au Référentiel de Naissance, au Génomogramme Paysager, à la Métaphore thérapeutique, à l'Écoute Active, à l'Autolouange et au Dialogue avec l'Enfant Intérieur.



# Apprendre à mieux exprimer ses émotions

Le jeudi de 13h30 à 16h, ou le mercredi de 18h30 à 21h, Patricia Le Hardy, journaliste et auteure, invite nos lecteurs à participer aux Jeux d'Écriture qu'elle anime à L'Atelier des Mots.

Pour jouer avec les mots et à découvrir sa petite musique intérieure, il n'est pas nécessaire de savoir écrire. Il suffit d'avoir envie d'exprimer la couleur de ses émotions, de prendre un temps d'arrêt pour regarder sa vie.

*«Concrètement, précise Patricia le Hardy, j'encourage à écrire à partir d'inducteurs variés, photos, chansons, parfums, extraits de livres ou de films, lames de tarot... Une séance de 2h30 comporte des temps d'écriture mais aussi de lecture et de partage en toute confidentialité et bienveillance.»*

Réunis autour de la table, un jeudi, Pascale, Christiane, Catherine, Vincent caressent et griffent le papier d'une plume tantôt rieuse tantôt grave. Penchés sur leurs écrits, ils sont des écrivains, compositeurs de bouquets, d'âmes et de parfums subtils. *«En leur compagnie, dit Patricia, l'atelier d'écriture devient une île bleue d'encre et nous voilà explorateurs, à la recherche d'un trésor, d'un rêve enfoui. L'un d'entre nous lève la tête et son regard plonge vers le ciel et les mouettes qui voyagent dans Bruxelles...»*

En face, l'horizon accueille les souvenirs, embrasse les visages anciens, chuchote les mots pensés alors mais jamais dits. Parfois, de gros nuages blancs rappellent les chagrins d'enfance.

Parfois le soleil du dedans éclabousse avec des mots puissants: la vie est Mère, Veilleuse. Chacun s'applique à l'ouvrage de soi avec la conscience aiguë de l'enjeu. On joue. Mais pour être vrai. Mieux, pour être, tout simplement.

À chaque fois, c'est avec légèreté que l'on se surprend à passer de la rive des maux à celle du mot juste. *«À chaque fois, ensemble, c'est à un rendez-vous d'amour et de beauté que nous nous invitons nous-mêmes»,* conclut Patricia.

Chaque semaine, il est possible de participer à un groupe d'écriture limité à 5 personnes. Le lundi est destiné à ceux et celles qui ont un projet d'écriture et souhaitent être soutenus, techniquement et émotionnellement, pour la clarification, la mise en route et/ou la réalisation. Le mercredi s'adresse aux personnes qui se trouvent à un tournant de leur vie et qui désirent prendre de la distance avec leurs émotions mais aussi trouver dans le partage des expériences de vie et la lecture de textes d'auteurs la force et la créativité nécessaire à la poursuite et à l'accomplissement de leur chemin de vie.

En dehors de ces groupes permanents d'écriture, Patricia propose d'autres ateliers baptisés «Voyage au Pays de l'Enfance», «L'Atelier du Héros» et «Jours Anniversaires».

**Info:** Patricia Le Hardy, square Baron Bouvier 4 à 1060 Bruxelles (St-Gilles). Tél. 02.537.83.82. Animations les lundis, mardis, mercredis de 18h30 à 21h. Tarif: 20€/séance. Nuits de plume, les soirs de pleine lune ainsi qu'un week-end par mois. Pour en savoir plus, consulter le calendrier du site: [www.vivretout simplement.be](http://www.vivretout simplement.be)  
E-mail: [latelierdesmots@skynet.be](mailto:latelierdesmots@skynet.be)