

Ateliers expérientiels

Les ateliers expérientiels sont une nouveauté de l'IEA 2019. Ils visent à satisfaire la curiosité des participantes et participants quant aux thèmes de la guérison et des savoirs autochtones, de la création littéraire, des soins autodirigés et de l'amélioration des habiletés sociales et émotionnelles au quotidien. À la différence des séances simultanées, qui sont axées les preuves (la tête), et des ateliers d'habiletés simultanés, qui sont axés sur l'action (les pieds), les ateliers expérientiels sont conçus pour interpeller le cœur et l'âme des participants et pour inspirer de nouvelles perspectives et habiletés de développement personnel et professionnel. Les personnes qui donnent les ateliers sont avisées et informées, et elles s'y connaissent bien en animation de groupes diversifiés.

4. Écrire pour s'éclairer : écriture contemplative et JOIE!

Animation : Sheree Fitch - Auteure, poète et conteuse

« Tout le monde est talentueux et original, et a quelque chose d'important à dire. »

Brenda Ueland

Ce sont ces sages paroles qui sous-tendent depuis plus de 30 ans les ateliers et les retraites de création littéraire de Sheree Fitch, auteure, poète et enseignante d'écriture chevronnée. Travaillant auprès de gens de tous âges, que ce soit dans une tente en plein air au Nunavut ou dans un petit village du Bhoutan, Sheree a constaté de première main la transformation que connaissent les participants qui commencent à raconter leurs histoires et à explorer leur créativité grâce à l'écriture. Sa vie personnelle et professionnelle lui a aussi révélé le potentiel de guérison des contes oraux et de la littérature.

Grâce à une série d'exercices d'écriture guidés, Sheree mettra en place un espace sûr où les participants pourront faire de premiers jets en toute liberté. À l'aide de techniques de respiration, de méditation et de mouvement, le groupe découvrira comment l'écriture peut devenir un exercice de guérison et de pleine conscience. La recherche d'une voix et d'une vision authentiques est un voyage d'exploration au fond de soi. Au terme de l'atelier, tous les participants auront en main des ébauches qu'ils auront peut-être envie de terminer, ou même des idées d'histoires insoupçonnées qui sommeillaient en eux jusqu'à là.

Si vous vous êtes déjà demandé comment donner de l'impulsion à vos idées ou comment transformer vos expériences en histoires à communiquer aux autres, il vous suffit d'apporter un stylo, des feuilles, votre sens de l'humour et votre imagination.

Document de référence : *Breathe, Stretch, Write*, de Sheree Fitch Pembroke

Biographie :

Sheree Fitch est une auteure, poète et conteuse primée. Elle a publié plus de 30 livres de différents styles littéraires pour tous les groupes d'âge. Elle est aussi la propriétaire exploitante de Mabel Murple's Book Shoppe and Dreamery, une librairie ouverte pendant les mois d'été à River John, en Nouvelle-Écosse. L'un de ses poèmes, *Everybody's Different on Everybody Street*, a été commandé en 2011 par le Nova Scotia Hospital dans le cadre du 10^e anniversaire du Festival of Trees pour sensibiliser la population à la maladie mentale et aux dépendances. En 2018, le poème fut publié sous forme de livre par Nimbus, illustré par Emma Fitzgerald. L'ouvrage a remporté le prix du choix des libraires indépendants de l'Atlantique. C'est aussi Nimbus qui publiera le prochain livre de Sheree, *You Won't Always Be This Sad*, en octobre 2019. Le livre se veut une exploration poétique de l'univers de tristesse et de foi entourant le décès du fils de l'auteure en 2018.

