

## PISTES D'ÉCRITURE – Regards sur moi-même

### **Piste d'écriture 1 - Reprendre les 3 photos de moi :**

Poser au milieu la photo neutre et les deux autres de chaque côté.

Faire dialoguer la part de moi qui ne s'aime pas avec celle qui s'aime et laisser l'écriture en mode intuitive. Poser la question à haute voix et répondre par écrit.

- Qu'a envie de dire cette part de moi qui s'aime à l'autre ?
- Qu'est-ce qui la réjouit, la rend heureuse ?
- Qu'est-ce que cela rend possible dans sa vie ?
- Qu'est-ce que cette part de moi qui ne s'aime pas entend comme types de critiques, de voix, que disent-elles ?
- Qu'est-ce qui la bloque dans son expansion ?
- De quoi aurait-elle besoin ?
- A-t-elle des questions à poser à la part de moi qui s'aime ?

Demander à la part de moi qui est neutre ce qu'elle retient de cette conversation.

---

### **Piste d'écriture 2 – Invocation, *une prière aux dieux avant le poème.***

Connecté à votre objet représentant votre part artiste.

L'invocation, dans la littérature est une sorte de prière adressée par le poète, au début de son œuvre, à la muse, à un dieu, à un génie, pour leur demander de guider et soutenir son inspiration. Je vous invite à écrire une invocation à votre corps lumière, comme un préambule à votre note d'intention :

*Cher corps,  
Ce que je vois de toi ....  
Ce que j'attends de toi ...  
Ce que j'accueille de toi ...  
Ce que j'ai encore du mal à accueillir  
Ce pour quoi j'aimerais te demander pardon...  
Ce pour quoi je te remercie...  
Je m'engage auprès de toi ...*