

CULTURE EN EHPAD – CONSEIL D'ARRONDISSEMENT DE L'ALLIER
ATELIERS D'ÉCRITURE À L'EHPAD D'ÉBREUIL - 2025

Mercredi 10 septembre

Avec un prénom

Youpi, je suis nerveuse comme une étoile qui envie avec émotion la légèreté de la vie.

É.

Je suis comme une anémone qui tombe dans la neige et fait « Y! ». La joie, c'est avoir des anémones à cueillir dans la neige.

J.

J'aime le myosotis dans mon jardin de l'île de Rouzat. Ma question est l'équilibre entre la vie urbaine et rurale. Je nage au piano, car mes doigts ne peuvent plus s'écarter pour faire une octave.

M. P.

J'aime, je n'aime pas

J'aime la beauté, j'aime l'amour. Je n'aime pas la colère. Je n'aime pas l'irrespect. J'aime les roses. J'aime la tendresse. J'aime la caresse.

J'aime la tendresse qui, comme la caresse d'une fleur efface toute colère.

É.

J'aime la beauté des mots, écouter et lire. La colère n'est pas très agréable. J'aime le mot vaille parce que ça sent bon et c'est agréable à cuisiner, par contre, je n'aime pas la colère, la méchanceté et la moquerie.

J.

J'aime écouter, écrire. Je n'aime pas les pleurs, la colère, médire, se moquer. J'aime le printemps, les herbes aromatiques, la vanille, le café. J'aime la vanille, c'est doux et agréable à déguster.

L.

J'aime le parfum, j'aime le linge propre, le printemps et les crêpes. J'aime le foin, les herbes aromatiques, la vanille, le café et les fraises.

Je suis comme un olivier la tête au soleil. J'aime être au bord de l'étang l'univers d'un soir, comme une étoile qui brille.

L.

Je suis comme un sourire qui n'est pas une illusion. J'aime mijoter les olives, je n'aime pas la neige, mais je regarde les étoiles à Noël.

S.

Un matin, j'ai ramassé quatre œufs dans le poulailler, puis j'ai fait cuire des nouilles pour midi. Ma voisine utilise la laine pour tricoter un pull à l'endroit.

M.

Je mange un gâteau à la vanille, des fraises et je fais du café. J'adore aller dans mes parterres de fleurs sentir le parfum de mes rosiers. Ça me rend joyeuse au printemps. Le parfum du foin sent très bon.

M.

Mercredi 17 septembre

Moi, j'aime le chocolat noir ou au lait. Je n'aime pas le café au lait par contre. J'aime la nature. Je n'aime pas les gens bruyants. J'aime le soleil, mais je n'aime pas que l'on me force à faire certaines choses qui me paraissent injustes.

J.

J'aime le printemps. J'aime la famille. J'aime les relations entre amies. J'aime faire la cuisine. J'aime les fleurs. J'aime les chiens. J'aime manger les bonnes choses. J'aime la mode. J'aime lire. J'aime coudre. J'aime confectionner des menus.

L.

J'aime le sourire, pas les souris.
J'aime les bons plats, pas le fromage fort.
J'aime les fleurs, pas les cactus.
J'aime la campagne, pas la ville.
J'aime les enfants, pas les voyous.
J'aime les paysages, pas les rues.
J'aime les chiens, pas les serpents.
J'aime les fruits, pas les gâteaux écœurants.

É.

Tout commence avec...

Tout commence par la tomate que l'on peut aimer quand on vient de la cueillir mûre à point. Les fleurs et particulièrement la rose, surtout celles qui sont très odorantes. J'ai réalisé 4 grands boutis qui prenaient chacun au moins 600 heures de travail.

J.

Tout commence par la tarte aux pommes. Faire la pâte. La laisser reposer. La rouler. Mince. Éplucher les pommes. Les couper en tranches. Les aligner sur la pâte. Bien ranger. Mettre du sucre sur la pâte. Ranger les pommes en tranches. Les disposer sur la pâte. Mettre du sucre vanillé et mettre au four. Remettre un peu de sucre vanillé. Laisser refroidir et manger. **L.**

Tout commence avec la saveur juteuse d'un brugnion bien mûr qui réveille subtilement mes papilles. Je l'ai choisi avec de la bruine, sorte de tâche marron clair. C'est du bonheur gouleyant ! Et puis, le souvenir de la tarte aux quetsches fraîches de maman.

É.

J'aime les fleurs. J'aime pas le chocolat. J'aime la nature. J'aime pas les rats. J'aime les chats, surtout Noémie. J'aime pas le poisson. J'aime les gens. J'aime pas les animaux méchants. J'aime la télévision. J'aime pas les moqueries. J'aime Jessica et Sonia pour leur accueil. J'aime pas être malade. J'aime mon tuteur pour sa gentillesse pour moi. J'aime faire la cuisine. J'aime pas les soucis. J'aime pas la mer.

S.

J'aime le beurre sur les biscottes le matin. J'aime pas les animaux sauvages J'aime me promener quand il fait du soleil. J'aime pas la pluie. J'aime bien caresser un chat. J'aime pas quand il y a trop de bruit. J'aime faire du tricot. J'aime pas la couleur noire. J'aime faire des animations dans la salle avec les filles. J'aime pas faire de la pâtisserie. J'aime bien faire de la cuisine. J'aime pas les jupes. J'aime bien jouer à la belote. J'aime pas les souris et les rats.

M. C.

J'aime les sons de la musique. Je n'aime pas trop le bruit. J'aime les fleurs. Je n'aime pas les cris, les disputes. J'aime les bons petits plats. Je n'aime pas le bruit des motos qui pétaradent. J'aime les autres, les sourires. J'aime pas les gens qui parlent sans écouter les autres. J'aime la mer... parce qu'il y a l'infini. J'aime pas les parfums trop forts. J'aime la montagne... parce qu'il y a la hauteur... qui va vers le ciel. Je n'aime pas les pleurs. J'aime la vie... L'infini

M. P.

Tout commence avec des tomates farcies que je cuisine.
Tout commence avec des pommes de terre frites.
Tout commence avec des endives en salade.
Tout commence avec de la mayonnaise pour accompagner un plat.
Tout commence avec de la charcuterie au début du repas.
S.

Tout commence le jour où j'ai cuisiné un lapin au vin blanc avec des mousserons que mon mari avait cueillis dans le pré devant la maison. Il était bien doré le lapin, j'avais fait une bonne sauce. On s'est régalés.
M. C.

Tout commence le matin par l'odeur du café avec de la chicorée fait par ma grand-mère. Ah, il faut que je me lève, la journée commence ! Je ne peux commencer à cuisiner que si j'ai lu ou relu la recette. Cela me désangoisse... Mais après, je vis l'odeur de mon plat et ma fantaisie. J'ai peur de rater, car il y a tellement de gens qui savent bien cuisiner.
M. P.

Mercredi 24 septembre

Écrire, c'est

Écrire, c'est agréable.
Écrire, c'est la gentillesse.
Écrire, c'est la vie.
Écrire, c'est des bonnes choses.
Écrire, c'est mignon.
Écrire, c'est la sagesse.
Écrire, c'est des bons moments.
Écrire, c'est faire du tricot.
Écrire, c'est la joie.
Écrire, c'est la pensée.
Écrire, c'est le temps qu'il va faire.
S.

Écrire, c'est dans la vie.
Écrire, c'est très agréable, mais il faut savoir quoi noter.
Écrire, c'est pouvoir en raconter davantage.
Je ne suis pas très douée en écriture.
J.

Écrire, c'est agréable.
Écrire, c'est se marquer soi.
Écrire, c'est l'imagination.
Écrire, c'est se défouler sur ce que l'on a lu.
Écrire sur le temps passé.
Écrire sur les animaux qui nous entourent.
Écrire sur la sagesse.
L.

Écrire, c'est très joli et c'est un plaisir.
Écrire, c'est donner des nouvelles à nos amies.
Écrire, c'est répondre à du courrier qu'on a reçu.
Écrire, c'est faire une commande d'articles sur un catalogue.
Écrire, c'est faire les devoirs aux enfants.
Écrire, c'est une dictée à l'école.
Écrire, c'est faire une liste de courses.
Écrire, c'est faire un pense-tête.

M.

Écrire, c'est la pulsion sanguine des sentiments.
Écrire, c'est évader son cœur.
Écrire, c'est prouver ses pensées à l'autre.
Écrire, c'est épancher ses souvenirs.
Écrire, c'est se libérer d'un flot de sentiments.
Écrire, c'est se défouler du vague à l'âme.
Écrire, c'est comme un tableau, on remplit le vide.

É.

Écrire, c'est difficile.
Écrire, c'est se faire comprendre.
Écrire, c'est se révéler aux lecteurs, un peu livrer de soi-même.
Écrire, c'est écrire sans se dire. (Faut-il tout dire pour soi ou pour les autres ?)
Écrire, c'est donc cacher un peu de soi-même.

M. P.

Mes petits bonheurs

Ce qui me rendrait heureuse, c'est de pouvoir faire des choses que je ne peux plus faire.

Ce qui me rendrait heureuse, c'est le bricolage, faire du boutis.

Ce qui me rendrait heureuse, c'est pouvoir me servir de mes deux mains.

Ce qui me rendrait heureuse, c'est de pouvoir remarcher.

Ce qui me rendrait heureuse, c'est de pouvoir revoir certaines personnes de ma famille.

J.

Mes petits bonheurs sont la joie de voir mes enfants, petits-enfants quand ils viennent me voir.

Lorsque l'on passe une bonne matinée en réunion d'écriture.

Quand on est avec les animatrices pour faire des décorations pour Noël.

M.

Ce qui me rend heureuse :

Le sourire, le rire d'un bébé.

Le chant d'un oiseau.

La beauté des fleurs.

L'humour.

L'espérance des nouveaux mariés.

La danse et la musique.

L'amitié avec sincérité.

L'amour filial.

La beauté de l'âme d'un inconnu.

É.

Les petits bonheurs :

Le printemps.

Mes parents.

La bonne cuisine.

La bonne amie.

La soirée d'hiver avec des châtaignes.

Le réveil de la ferme, les animaux qui sortent de leur abri où chacun se manifeste.

Une vraie amie.

Une soirée avec des voisins.

Une journée en famille.

Un jour avec des personnes seuls et leur contentement.

L.

Les choses qui rendent heureux :

Le sourire de celui qui ne peut s'exprimer oralement.

Regarder la nature qui nous fait connaître les raisons de notre vie.

Exemple : une fleur naît, vit et meurt.

La musique, la peinture.

Partager la joie de mes proches.

Les odeurs (la cuisine, le parfum des fleurs et de la forêt, les champignons, le muguet).

M. P.

Mes petits bonheurs :

Faire la cuisine.

Être invitée chez mes amis.

Lire des livres de tricot.

S'occuper de Noémie.

Commencer la journée.

Être bien entourée.

Écrire, c'est

Être en bonne santé.

La visite de mon tuteur, tous les mois, la seule visite que j'ai.

S.

Tautogramme en « p »

J'ai pris mon parapluie pour aller me promener pour cueillir des pensées, primevères et donner des fleurs à mon papa. Je lui ai donné un pull-over.

M.

Un jour de pêche, papa qui croquait une pomme a cueilli des primevères pour une personne qui avait un délicieux parfum sur son pullover.

É.

Le pigeon qui picore le grain.

Sous le parapluie, j'entends les gouttes.

Je marche sous la pluie en chantant.

La pluie se verse dans le ruisseau.

La pluie est nécessaire pour les plantes et la vie.

L.

Avant de partir, penser à prendre son parapluie et un pull, car le poste m'a donné les prévisions pour la journée.

M. P.

Papa adore le parfum des pêches. Il mange sous son parapluie. Il est pompier, il n'a pas le temps de manger, alors il picore du jambon cru avec du pain. Il préfère les paysages sans incendie. Papa est un praticien des paysages du printemps. Il regarde ses poules en dégustant une pompe aux pommes.

S.

Mercredi 1er octobre

Les odeurs, liste collective

L'odeur du parfum de maman

L'odeur de la fourrure

L'odeur de la tarte aux quetsches

L'odeur du seringa, du mimosa et du lilas.

L'odeur du cuir.

L'odeur des pommes du jardin.

L'odeur de l'air des campagnes.

L'odeur des escargots à l'ail.

L'odeur du vernis.

L'odeur du papier d'école.

L'odeur du sang.

L'odeur des roses.

L'odeur d'un plat mijoté.

L'odeur de la peau bronzée.

L'odeur de la lavande.

L'odeur de l'orange.

L'odeur de la clémentine grillée.

L'odeur des cerises.

L'odeur du chou, quelle horreur.

L'odeur de la salive.

L'odeur des araignées.

L'odeur des bonbons.

L'odeur d'un berceau avec le bébé.

L'odeur de café.

L'odeur de caramel de mon enfance.

L'odeur de l'essence.

L'odeur des plantes près de Grasse et le piano.

L'odeur d'eau de javel.

L'odeur des roses dans le jardin, l'évasion, le rêve.

L'odeur de la transpiration, du travail.

L'odeur de la cuisine liée à une bonne vie.

L'odeur de la pelouse fraîchement coupée.

L'odeur du foin, de la campagne, des vacances.

L'odeur de parfum. L'odeur des clémentines bien mûres.

L'odeur du repas quand on le déguste.

L'odeur du parfum que je mets sur mon visage.

L'odeur de la nature devant ma chambre.

L'odeur du tricot que les gens ont sur eux.

Surtout celui que je tricote.

L'odeur du linge propre que j'adore.

L'odeur du potage le soir.

L'odeur des fleurs dans le jardin.

L'odeur quand on est dans les bois.

L'odeur des champignons.

Souvenirs et odeurs

Pour remercier maman du bon plat mijoté, je l'embrassais sur la joue poudrée au délicat parfum. Double baiser pour sa tarte aux quetsches. Je caressais souvent son bras à la peau bronzée. Je lui offrais un bouquet de roses et de lilas, puis on allait respirer l'air de la campagne.

É.

Je me souviens d'humidité et de moisissure que je sentais chez mes grands-parents à l'époque des grands-parents et même des parents. Les maisons n'étaient pas du même entretien que maintenant. Les papiers étaient plutôt vieillots et de tristes couleurs.

J.

Les odeurs me font voyager. L'association de fromages et de la bière, la cancoillotte du Nord, le bleu d'Auvergne. Le vert des prairies de Suisse, les gaz des voitures à Paris, la fondue que l'on déguste en Savoie. J'aime la tomate dans le midi avec l'aubergine que je n'aime pas.

M. P.

L'odeur de la clémentine me fait rêver, surtout quand je la déguste. Quand je vois l'odeur des fleurs, j'aime les sentir. C'est pour la journée. Quand je vois mon linge dans la machine à laver qui va sortir, j'aime l'odeur dans ma maison, j'irai l'étendre dans mon jardin rempli de fleurs.

J'aime l'odeur des châtaignes grillées dans la cheminée que maman aimait beaucoup.

S.

Mercredi 15 octobre

Je n'écris pas, parce que cela m'entraîne trop loin sur moi-même. Et pourtant, j'aime me libérer quand la vie me tourmente trop. Et puis, l'orthographe n'est pas mon « fort ». Cela me suit depuis mon enfance et cela me peine car j'ai tant de petites choses à dire à mes petits-enfants pendant ces 90 ans. L'écriture, c'est le patrimoine.

M. P.

J'écris pour mes parents, décédés en ce jour du 17 octobre.

J'écris pour me faire plaisir au tricot et au crochet.

J'écris pour la gentillesse de mon tuteur, sa visite.

J'écris pour composer un menu que j'adore créer.

J'écris pour Noémie, pour mon plaisir de m'en occuper.

J'écris pour les gentilles animatrices, Sonia et Jessica.

J'écris pour mes amis qui m'invitent.

J'écris du coloriage, ma passion, tous les soirs.

S.

J'écris pour me marquer.

J'écris pour les autres.

J'écris pour me connaître, pour mes sentiments, mes envies.

J'écris pour me faire connaître.

J'écris pour me connaître.

L.

J'écris pour me faire plaisir et pour faire plaisir aux autres. J'écris pour le plaisir de faire plaisir. J'écris parce que l'écriture veut nous enseigner beaucoup de choses simples.

J.

La nature est belle en toutes les saisons. Mon mari m'a taquinée. Mes enfants suivent. Mes amis suivent. Dans le taxi pour aller à l'hôpital, je crie : « Oh, que ce champ est beau ! Ces couleurs ! ».

M. P.

J'écris parce que c'est ma pulsion de voir noir sur blanc mes pensées.

J'écris pour dévoiler mon avis.

J'écris pour exprimer ma vérité.

J'écris pour faire rêver le lecteur.

J'écris pour défouler mon esprit.

J'écris pour accaparer l'attention adverse sur ma vérité.

Écrire, c'est pudiquement dire je t'aime.

É.

J'écris pour demander des nouvelles à ma famille.

J'écris pour faire des commandes d'habits sur un catalogue.

J'écris pour faire des tricotés ou du crochet, pour les diminutions du modèle.

J'écris pour dire des choses à mes enfants quand ils viennent me voir.

J'écris pour faire ma liste de courses.

M. C.

Répétitions poétiques

Je tricote pour faire un cadeau à mes amis.

Je tricote pour me mijoter un plat dans ma cuisine.

Je tricote pour déguster une pomme aux pommes.

Je tricote pour avoir du beau temps.

Je tricote pour avoir un beau repas de Noël.

Je tricote pour nos animatrices, pour leurs bons conseils.

S.

Je rêve de pouvoir marcher.

Je rêve d'aller me promener.

Je rêve de lire un beau livre.

Je rêve d'arriver au dimanche.

Je rêve de faire une bonne tarte.

Je rêve de revoir mon chien.

J.

La tarte aux pommes que j'adore préparer.

La tarte aux pommes à la pâte très mince.

La tarte aux pommes aux pommes coupées très fines.

La tarte aux pommes avec de la compote sur la pâte.

La tarte aux fruits d'hiver avec du sucre et de la féculé sur la pâte.

La tarte aux pommes que j'adore.

L.

Linka, c'est une chienne adorable.

Linka, c'est un cœur tendre.

Linka, c'est la patience journalière.

Linka, c'est un regard compréhensif.

Linka, c'est une présence rassurante.

Linka, c'est l'amour sans parole.

Linka, c'est la compagne d'une courte vie.

Linka, c'est une âme irremplaçable.

Linka, c'était mon bébé que je n'ai pas eu.

É.

Je tricote pour des dames qui viennent chercher les tricotés pour donner à des enfants.

Je tricote pour mes petits-enfants.

J'ai tricoté un gilet pour moi.

Je tricote pour des poupées.

M. C.

Choses qui...

Choses qui me contrarient, une personne en colère.

Choses qui m'apaisent, le sourire de l'autre.

Chose qui m'attendrit, les pleurs d'un enfant.

Chose qui me ravit, la beauté des fleurs.

Chose qui m'apaise, la gentillesse.

Chose qui me hérisse, la bêtise.

Chose qui me rend nostalgique, le passé.

Chose qui m'apaise : le soleil – le travail bien fait – le calme – l'enfance – la propreté – l'ordre – l'attention de l'autre – la bienveillance.

É.

Choses en me levant le matin.

Choses en regardant mes fleurs.

Choses le jour de mon tuteur.

Choses en tricotant dans ma chambre.

Choses en pensant à mes parents.

Choses en regardant les étoiles.

Choses quand il y a du soleil.

Choses d'avoir une télé.

S.

Choses qui rendent heureux.

Choses que l'on aime.

Chose qui fait briller les yeux.

Choses de la nature.

Choses que demain nous aurons.

Choses que l'on n'aime pas.

Choses super jolies.

J.

J'ai eu une chose agréable hier de voir ma petite-fille.

J'ai eu une chose agréable de voir un joli chien.

J'ai eu une chose merveilleuse de gagner à la pétanque hier.

Choses avec ma petite-fille : je l'admire quand elle vient Je parle de l'école avec elle.

Choses que je n'aime pas : l'orage.

M. C.

Chose qui m'attendrit : le lever du soleil avec la naissance de poussins devant l'œil étonné d'un enfant aux bras remplis de fleurs des champs.

Choses de voir Noémie en bonne santé.

Chose d'être gentille avec mes amis.

Choses en me levant le matin : j'ouvre les yeux qui brillent. Je regarde les fleurs par ma fenêtre. Je déjeune d'un bon café au lait avec de la brioche de boulanger. J'ouvre ma radio pour écouter les informations de la région.

Choses plutôt négatives.

Choses qui donnent de la joie.

Choses qui sont irremplaçables : c'était mon chien, Dargaud, qui a vécu 15 ans et demi. En me levant le matin, je voudrais pouvoir marcher. Mon arrière-petite-fille me donne beaucoup de joie.

Choses qui m'équilibrent.

Choses à penser.

Choses qui me sortent du quotidien.

Choses qui me forcent à penser.

Choses qui me renvoient vers le spirituel.

Choses qui m'entraînent au rapport de la vie et de la spiritualité.

Je n'aime pas les choses qui me rappellent mon temps passé, en particulier des choses négatives.

Choses que j'aime... les évolutions de nos enfants, les rapports de la vie, de la naissance à la vieillesse.

Choses que j'aime : le calme – s'émerveiller devant la beauté de la nature. Choses quand je vois les différentes évolutions des animaux, des fleurs et de l'homme. J'aime trouver dans la musique la mélodie plutôt que la virtuosité.

Choses que je n'aime pas : la musique rythmée et bruyante – la douleur et ses conséquences sur le corps et ses répercussions psychologiques – la brutalité – le couple qui se sépare.

M. P.

Choses qui font plaisir.

Choses qui ennuiant.

Choses qui sont bonnes à regarder, un paysage.

Choses qui donnent du plaisir, la musique.

Choses qui donnent de l'ennui, le temps sombres, les gens tristes.

Choses bonnes à manger.

Choses qui donnent de la joie, un spectacle.

Choses à confectionner.

Choses qui donnent du plaisir : la nature avec ses fleurs, son soleil.

Choses qui donnent du plaisir à déguster.

Choses qui donnent du plaisir, confectionner de ses mains.

Choses qui donnent du plaisir, le calme, le chant des oiseaux, la vie qui commence au matin, tenir un enfant par la main.

L.

Ateliers animés par Stéphanie Bara

Libérer ses écrits