

*« Je participe aux groupes de parole en ligne depuis 2022.*

*Je me suis inscrite à l'atelier par simple curiosité, pour voir en quoi consistait cet atelier. Puis, j'ai pris part aux exercices et j'ai été très agréablement surprise parce que je pensais, au départ, ne pas pouvoir les faire.*

*Je suis très bonne en maths, j'ai fait des études scientifiques, je suis bonne en orthographe et j'aime beaucoup lire. Mais, sur le plan rédactionnel, je n'étais pas très douée.*

*Au premier atelier, on a été accueillis avec beaucoup de bienveillance par Aliénor et Nathalie et j'ai osé écrire, ça m'a fait énormément de bien. J'ai appris plein de choses, dont des formes d'écriture comme le haïku, j'ai acheté les livres conseillés.*

*Les retours positifs d'Aliénor et Nathalie m'ont donné plus confiance en moi, je me suis sentie libre d'oser dire ce que j'ai au plus profond de moi avec des personnes que je ne connais pas, sans enjeu ni pression, simplement pour le plaisir de partager.*

*J'ai découvert que j'étais capable d'exprimer mes émotions pour d'autres personnes que pour moi-même, de dire ce que je ressens, sans filtre.*

*Depuis que je sais que je suis bipolaire, j'ai encore parfois peur de me dévoiler, je reste pudique en ce qui concerne ma maladie.*

*Je suis très flattée et honorée que mes textes soient publiés sur Calaméo. J'aurais envie de les envoyer à mes profs de français de l'époque ! »*