



Ateliers d'Ecriture toute l'année à Paris :

Miguel De Los Cobos, Adhérent au SEL de Paris et à l'Accorderie de Belleville (75020)- 15, passage Alexandrine -75011- PARIS --Tél : 06 70 69 76 84/ mdlc2a@yahoo.fr/ mdlc@zaclys.net

2. Présentation du stage

Amis de l'Ecriture,

13 Mars 2026

Le prochain week-end de printemps ou d'été, de stage en 2026, de l'Atelier des Transformations accueillera toutes sortes d'écritures, joueuses, autant que profondes, (ou au contraire de notre époque, timides ou discrètes !). Cela peut être un ressourcement, un temps pour **déclencher** ou « accoucher » vos projets d'écriture, pour faire «**décoller** » notre imagination et nous faire **découvrir mutuellement** nos univers.

Ainsi peut se mettre en place une alliance autour de nos créativité, afin de transformer l'esprit de concurrence en émulation complice.

J'avancerai avec vous une trame de propositions fortes ou sensibles pour nourrir les dimensions de l'écriture de chacun : ressentis, perceptions, pensée, style, images, etc... et nous passerons par le

ludique pour accéder à nos ressources ou trouver **nos processus personnels de créativité**. Nous irons dans notre bel environnement écrire avec notre sensibilité, réceptivité et explorer la réalité,

« entrer » dans le vivant.

Nous pourrions découvrir **ce dont nous avons besoin pour écrire**, ce que nous pouvons « voir » ou sentir pour cela. Ou bien créer nous-mêmes par notre « artisanat » personnel, nos thèmes d'écriture.

Puis à l'écoute de nos textes, nous allons les mettre en relief, les valoriser, et aussi nous rapprocher de l'écriture vivante, « fluante ».

Mais nous faut-il quelquefois aussi un « coup de main », une proposition magistrale, (un peu fermée, d'être si explicite) : pour nous rassurer, nous faire démarrer, même sans avoir en soi la « clé » de contact ? Cela nous procure l'expérience qu'en Atelier, l'écriture peut **se « déclencher » quel que soit notre état**.

- Ou bien les jeux, toutes les explorations, à faire germer, ou à développer par dialogues dans le groupe.

- Pister les différents accès à nos propres ressources.

- Et selon les tempéraments, toujours je vous indiquerai un choix de différentes pistes.

Dans ce stage, je vous propose d'écrire pour le plaisir, pour vos plus belles idées, inspiré par les personnes ou les personnages que vous aimez le plus (ou le moins...).

Ce qui a déjà été reconnu par des participants comme particulier à cet atelier, c'est :

- Ici, les « écrivains » peuvent être **aussi actifs** qu'ils le souhaitent, élaborer, choisir ou même créer les propositions d'écriture.

- Ici, les **déblocages** de l'écriture sont possibles : on peut apprendre ces savoir-faire, ruses, ou sagesses qui empruntent la ligne de moindre résistance.

- L'appel à soi et à l'expression de l'authenticité ; autant qu'au jeu, à l'imagination et à l'invention.

Miguel De Los Cobos est Art-thérapeute et formateur pour adultes, **spécialisé en écriture, créativité et en pédagogies actives** et nouvelles depuis 33 ans. Il est psychothérapeute, dans une démarche intégrative, depuis 30 ans et psychologue clinicien. Il a été 15 ans pédagogue de la Petite Enfance.

Un atelier: **séance payée à l'avance : 26€ ou 185 Piafs; payé le jour même : 29€ ou 200 piafs** (ou toute monnaie d'échange de réseaux) ; RSA ou faibles revenus : 17 €(+distribution de mes flyers).

Si vous réglez en une seule fois pour 4 ou 5 ateliers à votre rythme (1 fois par semaine ou par mois, ou toutes les deux semaines), l'atelier revient à 23 €.

sTAGE : Stage en Bretagne à Tréguier (Côte d'Armor) : à fixer en 2026 (printemps ou été):

Le stage sera annulé si un minimum de 4 personnes n'a pas réservé 5 jours avant la date. Différents hébergements possibles, dont chez l'habitant ou en chambre d'hôte). *Covoiturage à préciser.*

Si vous n'êtes pas disponible ou personnellement intéressé, pourriez-vous afficher ces propositions en un lieu favorable ou adéquat, ou bien les transmettre à des personnes que cela peut concerner.

Merci d'avance. Je suis toujours à la recherche d'un lieu pas cher pour mes ateliers parisiens hebdomadaires et d'un autre lieu, mystérieux, encore inconnu, ou connu de vous seul, assez proche ou lointain, pour mes stages : une maison ou un lieu sympathique à louer amicalement (sans réservation) à la mer, la montagne, à la campagne, sur un volcan, sur la mer...

Ateliers d'Ecriture toute l'année à Paris:

Miguel De Los Cobos: Poète, Art-thérapeute, Formateur en créativité et Psychologue-15 passage Alexandrine, PARIS/09 52 53 92 04/06 70 69 76 84 /mdlc2a@yahoo.fr

1. - Présentation des Ateliers: Écrire comme un “geste” intérieur, processus “organique” par lequel la parole passe ...de la survie à la vie, et redevient art de vivre.

Grandir, découvrir ses propres processus de **création** : les varier, les élargir. Bricoler avec tous les trésors de la langue, l'ébauche d'un poème, d'une nouvelle, d'un roman.

Mais aussi cheminer avec les **ressentis**. Approfondir et rendre conscientes les **perceptions** en les disant. Exprimer et partager **émotions** et énergies.

Moduler, modeler, construire et vivifier notre **pensée** ; cultiver les différences. Trouver son style : expérimenter l'étendue des registres, nos points faibles et forts et avancer vers notre identité avec le soutien de l'écoute du groupe. L'écriture envisagée comme processus “organique”, vise à *relier* chacun aux richesses multiples de sa personnalité et de la vie. Il y a deux points de départ à cet atelier :

- Soit que chacun écrive une **image** qui *l'habite* ou qui *émerge* alors : ce sera le point de contact, d'ouverture à l'inconscient. Ces images guideront ensuite, si possible, le choix du **thème**, de l'inducteur ;

- Ou bien l'on commencera par un **exercice** basé sur une consigne —“contrainte ” — qui peut se révéler libératrice : paradoxalement, elle détourne **l'attention** de l'inhibition possible devant la page blanche, ou contourne l'obstacle en lançant un appel ludique à des ressources inhabituelles.

- Après chaque moment d'écriture, chacun est invité, s'il le désire, à lire à voix haute son écrit au groupe. Ce temps de lecture *sensibilise* notre écoute et constitue notre énergie de groupe.

Le groupe, par ses différences, devient le “révélateur ” de la richesse des textes, même les plus insatisfaisants pour leur auteur ou les plus difficilement “accouchés ”.

L'atelier d'écriture, outil qui peut se révéler puissant et gratifiant, défie la difficulté, favorise le **sens social** et ravive en nous toutes les entités de la création, objet, lieux, matières, êtres ...

Son objectif est de stimuler **l'intériorisation** par rapport à tout ce qui peut devenir thème d'écriture. **(Il n'y a pas de technique préalable nécessaire)**

LES ATELIERS : A Paris 9è, M°Pigalle: au Cairn, 18, r. Victor Massé(9è):rez-de-chaussée) mercredis et dimanches : 14h-18hEn Mars : **dimanche 22 mars et mercredi 25 mars.**

- Dates de Avril à Juin : **Avril** : dimanche 5 et *mercredis 15 et 29 avril.* (1 date en plus seulement si trop de demandes : dimanche 12-4.)

Mai : *mercredi 6 et 20*, et dimanche 31(en +, éventuellement : mercredi 27-5).**Juin** : dimanche 7-6 et dimanche 28-6, et *mercredi 17*(en plus, dimanche 14-6.)

(- Je propose à l'avance les ateliers des mois prochains, pour avoir plus de chances de travailler ensemble plusieurs fois/mois : **et que vos réservations soient faites 8 jours à l'avance, selon l'exigence du Cairn qui nous héberge.** (au-delà du gap de délai de 8 jours , il peut rester 1 souplesse, appelez-moi donc tout de même).

Il y aura au moins 3 dates/mois pendant toute cette période, avec le nombre limité de places (6).

Sur Framadate :Merci de réserver à l'avance parmi les 5 jours possibles de chaque semaine (lundis,mercredis, vendredis samedis et dimanches) et remplissez le framapade de Mars à Août

(c'est comme 1 doodle) pour que nous ayons au moins 4 inscrit(e)s dans 3 ateliers/mois :

<https://framadate.org/Fg11ZzC5cGvK9nm9>

(Autres horaires spécifiques, s'inscrire sur le mêm framapade : les lundi ; ou vendredis: matin(11h- 15h) ; ou fin d'après-midi ou soirée toute la semaine (16h30 (17h) – 20h30 (21h) -

- (En attente :)dans 1 Accorderie):Ouverts à tous toute l'année 2026,Ateliers d'écriture Accordeurs : pour Accordeurs et non-Accordeurs en proportion(dont l'inscription est gratuite) de 14 h-18 h: