

Bref exemple des « exercices » proposés lors de l'atelier du 20 décembre :

- "***La liste des courses pour mon coeur***".  
(inventaire ou tout autre forme de texte)
- Après un exercice d'ancrage : "***J'imagine un chemin***".
- En écriture automatique, après des exercices d'ancrage à deux, 5 mn chrono : "***Mon père***".
- Écrire, en 3 phrases et 5 mots par phrase, un texte avec le titre "***Au jardin de mon espoir***".