

La *psychologie* lien-être

Qui suis-je? Où vais-je?
D'où est-ce que je viens?
Un atelier d'écriture invite
à partir «En quête de soi»,
à la découverte de ses
ressentis, de ses croyances,
en mettant en lumière
son parcours de vie.
L'atelier de ce mois, organisé
par Le grain des mots
à Genève, s'adressait
aux personnes adoptées.

Ecrire sa vie pour trouver qui l'on est



Ancienne journaliste à la TSR
Anne Brüschweiler (à dr.)
propose aujourd'hui des
ateliers d'écriture à Genève

Texte: Céline Fossati
Photos: Didier Martenet

Nous avons tous une histoire à raconter au fond de notre cœur. Elle peut paraître parfois poussiéreuse, banale, voire douloureuse. Elle est de tous points de vue unique, puisqu'elle est l'histoire de notre vie. L'association genevoise Le grain des mots propose de partir en quête de soi par l'écriture. Un atelier qui s'adressait, ce mois de juin, aux personnes qui ont été adoptées dans leur enfance.

«L'écriture a la propriété de mettre les personnes en lien

avec leurs ressentis de manière très rapide, de mettre le doigt sur toutes les émotions entremêlées. Et c'est génial!» s'enthousiasme Anne Brüschweiler, créatrice et responsable des ateliers d'écriture, ancienne journaliste à la TSR.

«Faire écrire les gens sur leur prénom, par exemple, est un exercice passionnant qui mène à l'identité profonde, et qui questionne encore davantage quand on a été adopté.» Elle poursuit: «La particularité des personnes adoptées, c'est qu'elles font souvent face à une histoire décousue, une histoire à trous. Mais elles ne sont pas les seules!»

L'atelier En quête de soi s'est déroulé sur deux week-ends. Il marquait, entre autres événements, le dixième anniversaire de l'Espace adoption de Genève.

► Anne Brüschweiler, atelier d'écriture Le grain des mots, Genève, 022 910 05 48, www.legraindesmots.ch Ateliers d'une journée «A la découverte des ateliers d'écriture», les 19 septembre et 4 octobre 2009, ainsi que le 23 janvier 2010.

Mindouk Edelstein

18 ans, Genève.

Origine: Népal.

Age d'adoption: 3 ans.

Pourquoi un atelier d'écriture sur soi?

«J'ai choisi comme thème de travail de fin d'études

de parler de mes origines. Quand on pense adoption, on pense abandon. On a une vision très noire et misérabiliste de l'adoption. Mon histoire dit tout le contraire. Mes



parents biologiques souhaitaient que je sois adoptée. Mes parents adoptifs ont une jolie relation avec ma famille du Népal. Mais je ne savais pas comment traduire cela en mots. J'avais donc besoin de cet atelier pour me lancer. Je n'avais pas d'autre attente. L'idée n'était pas de découvrir quelque chose sur moi, mais de faire découvrir à d'autres mon parcours et donner de l'adoption une vision positive.»

Didier Sterenberg

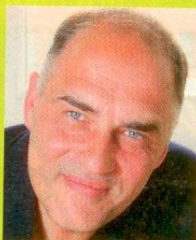
48 ans, Vétraz-Monthoux (France voisine).

Origine: France.

Age d'adoption: 2 ans et demi.

Pourquoi un atelier d'écriture sur soi?

«Il y a dix ans, j'avais témoigné de mon histoire pour un média une première fois. Ce qui me manquait, c'était du retour sur mes propos. Cet atelier d'écriture était l'occasion de raconter et d'échanger avec les autres participants. Notre histoire s'apparen-



te, mais elle revêt une forme à chaque fois différente, et c'est passionnant de le découvrir. Chacun de nous a vécu un départ douloureux. Et chacun essaie, là où il en est, d'en faire autre chose. Il n'y a pas de vérité quand on par-

le d'adoption. Il n'y a que des expériences de vie. Quelle que soit son histoire, il faut du courage pour en parler. Et ce n'est pas parce qu'on a été adopté qu'on est les seuls à avoir souffert d'abandon. J'ai été très touché par les témoignages de tous les participants à l'atelier.»