

# Atelier d'écriture

## « Le festin de... »

### Objectifs

- Prendre conscience des liens affectifs que nous entretenons avec certains aliments
- Développer les capacités de visualisation mentale et d'expression écrite
- Développer l'imaginaire et la créativité
- Développer un nouveau regard sur l'alimentation

**Public :** conçue pour adultes, mais facilement adaptables aux plus jeunes.

**Durée :** Environ 3 heures.

Qui n'a pas souvenir d'un plat, d'un repas qui lui rappelle son enfance? Rien que de se l'imaginer, nos papilles s'éveillent, les odeurs surgissent, les couleurs apparaissent et une image de notre passé défile dans notre tête... Petit bonheur retrouvé.

Et moi qui n'ai jamais su faire le même gâteau moka que ma mamy, il n'a jamais le même goût, il lui manque toujours quelque chose. En fait, je ne retrouve pas mon gâteau d'antan, ni son goût, ni son histoire liée à la relation entre ma grand-mère et moi. Cette friandise était un cadeau d'anniversaire, ou un dessert de fête de famille. Et là quand je le fais, il n'est plus que gâteau...

Et cette envie de chocolat qui me prend par surprise dès que je me sens « cafardeuse » ou en panne d'énergie... Aliment réconfort, aliment complice.

Ces quelques phrases indiquent l'importance des liens affectifs que nous pouvons entretenir avec l'alimentation. Cette activité en favorise la prise de conscience.

### Déroulement

Dans un premier temps, quelques activités d'échauffement à l'écriture sont mises en place.

- 1 Nous proposons aux participants de s'installer confortablement où ils - elles le souhaitent dans la salle. Une fois installés, nous leur demandons de fermer les yeux et d'écouter le récit. Nous leur lisons un extrait du « Dîner de Babette » de Karen BLIXEN. Cet extrait est consacré à la description d'un repas de fête (description des plats, des émotions, des convives, etc.).
- 2 Ensuite nous travaillons leur faculté de visualisation. Sont-ils capables de construire mentalement une image relativement précise d'un plat cuisiné qui leur est décrit, mais qu'ils ne connaissent pas? Le travail s'effectue par paires, les participants sont assis dos à dos. Celui qui reçoit le message est assis confortablement les yeux fermés. Le participant doit communiquer oralement la description d'un plat cuisiné de son enfance à son - sa partenaire. Les rôles sont ensuite inversés.
- 3 La phase suivante est consacrée à l'approche de l'écriture, « du mot à la phrase », qui permet de se familiariser et explorer la langue ainsi que mobiliser ses connaissances.

Pendant la séance, on ne doit pas s'inquiéter de ce qui peut freiner la créativité (orthographe, rature...).

### Les mots

Nous demandons aux participants d'écrire plusieurs mots sur un papier, des mots qui évoquent pour eux l'alimentation (écriture spontanée). Ce travail est individuel.

Dès que tous les participants ont inscrit leurs mots, chaque par-

ticipant donne sa liste à son voisin et celui-ci y choisit cinq mots qui l'interpellent. Ce choix effectué, les mots choisis sont rendus à son (sa) voisin(e).

À partir de ces cinq mots, le participant doit rédiger une description d'un aliment/d'un plat. La description doit passer par des phrases complètes.

### Les lettres

Chaque participant reçoit dix lettres de l'alphabet. Il pense à un repas et/ou un plat et, à partir de chaque lettre, il doit écrire un mot qui est en lien avec les cinq sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goûter).

Exemples : écarlate, sifflement, épicé, peau de pêche, sulfureux...

Lorsque tous les participants ont terminé, une mise en commun orale a lieu. Chaque participant lit sa liste.

Ensuite, nous passons à l'activité d'écriture d'un récit.

Chaque participant tire au hasard six mots qu'il a écrits pour l'activité consacrée à la rédaction de mots en lien avec les cinq sens; et six mots dans la liste qu'il a rédigée lors de l'activité consacrée à la rédaction d'une description d'un plat.

À partir de ces douze mots, il doit rédiger un petit texte sur un repas, un plat cuisiné, un aliment avec lequel il estime avoir des liens affectifs. Les douze mots doivent apparaître dans le texte.

Lorsque les participants ont terminé leur rédaction, nous leur proposons de s'asseoir en cercle, dos vers l'intérieur du cercle (ils ne se voient donc pas). Les participants nous ont rendu leur récit. Chaque participant-e reçoit un récit et, à tour de rôle, nous les invitons à le lire.

Le (la) formateur(trice) ne porte pas de jugement sur la beauté supposée du résultat. Tous les textes sont réussis.

En clin d'œil, pour clôturer cette activité, nous pouvons distribuer à chaque participant-e une petite carte postale sur laquelle il est écrit « Sauvons la Terre, c'est la seule planète où l'on trouve du chocolat ». Ah! Chocolat quand tu nous tiens!

Nadine LIETAR

Formatrice à l'Institut d'Éco-Pédagogie

Cette activité a été réalisée dans le cadre d'une formation de deux jours organisée mi-juin par le CRIE de Liège, en partenariat avec l'Institut d'Éco-Pédagogie : « Comment sensibiliser à l'alimentation en intégrant le développement durable ? ». L'alimentation touche au social, à l'économique et à l'environnement.

Les formateurs explorent avec les acteurs de l'éducation les techniques d'animation pour sensibiliser leur propre public à cette thématique « gourmande ».

À noter, dans la même veine et par les mêmes partenaires, les 6 jours de sensibilisation au développement durable, les 8, 9, 10, 22, 23 octobre et 19 novembre 2004 à Liège. Une réflexion sur les champs que recouvre le développement durable. Un apport pédagogique et conceptuel. Des outils et techniques de formation, d'animation.

Renseignements : Crie de Liège (04 250 95 83 - [crie.liege@education-environnement.be](mailto:crie.liege@education-environnement.be)).