

Mon pigeon voyageur

Recréons le lien qui nous unit

Service de mise en relation par correspondances papier

Atelier : « Recréer un lien humain par l'écriture »

Durée : 1 heure — 1 heure 30

Public : résidents d'EHPAD ou de résidences seniors

Objectifs :

- Reprendre confiance dans l'écriture
- Raviver des souvenirs et des émotions positives
- Créer l'envie d'écrire et de recevoir du courrier
- Découvrir la correspondance comme un lien durable

1. Accueil & mise en ambiance (10 min)

Objectif : installer une atmosphère chaleureuse, sans pression

L'animateur peut dire :

« Beaucoup de personnes aimeraient prendre plus le temps de discuter et échanger avec d'autres personnes sur pleins de sujets différents

- Pour ça il y a les rencontres physiques bien sûr mais bien souvent on voit les mêmes personnes au quotidien et les échanges peuvent tourner en rond.
- Il y a aussi le téléphone, mais là encore, nos correspondants sont les mêmes
- Pour les plus « modernes d'entre nous », il y a internet, mais c'est un outil parfois compliqué à appréhender, les gens ne prennent généralement pas le temps de vraiment discuter et on peut tomber sur n'importe qui, pas facile de créer un véritable lien sincère et de confiance sur la toile...

Et il y a ce moyen presque oublié aujourd'hui qui était pourtant la norme avant : la correspondance papier. Un moyen fiable où les gens prenaient le temps de converser de façon profonde en prenant le temps sans aucune pression.

Qui n'a jamais attendu avec impatience une lettre ici ?

« Alors c'est vrai que bien souvent on préfère recevoir une lettre que l'écrire. Mais l'un ne va pas sans l'autre, et une fois le début de notre lettre commencée, la suite est bien plus naturelle qu'on ne le pense. »

- Montrer :
 - une enveloppe,
 - une feuille à lettres,
 - un stylo plume ou un beau stylo.

2. Discussion souvenir : écrire hier et aujourd'hui (15 min)

Objectif : créer de l'émotion et du lien entre résidents

Questions simples :

- « À qui écriviez-vous quand vous étiez plus jeune ? » / Qui écrivait des lettres ici avant ? qui en écrit encore ?
- « Une lettre qui vous a marqué ? »
- « Qu'est-ce qu'une lettre permet que le téléphone ne permet pas ? »

L'animateur valorise :

- l'expérience,
- les histoires de vie,
- les émotions.

« Beaucoup de personnes aimeraient encore écrire aujourd'hui... mais ne savent pas à qui. »

3. Mini-atelier pratique : écrire sans pression (30 min)

Objectif : rendre l'écriture accessible et agréable

Important : Aucune obligation d'écrire "bien" → ici, **on écrit avec le cœur**, pas pour être noté.

Choix proposés (le résident choisit)

- Écrire une **lettre simple** (quelques lignes suffisent)
- Écrire seulement :
 - une phrase,
 - un souvenir,
 - une réponse à une question.
 - Une habitude quotidienne plaisante
 - Une observation amusante

Supports d'aide (très important)

Fournir une fiche avec des débuts de phrases, par exemple :

- « Bonjour, je m'appelle... »
- « J'aime beaucoup... »
- « Quand j'étais plus jeune... »
- « Ce qui me fait sourire aujourd'hui... »
- « Quand je me promène à l'extérieur... »
- « Quand je regarde par ma fenêtre... »

Possibilité :

- dictée à l'animateur,
- écriture à deux,

Message clé : « Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise lettre. Chaque lettre est unique. »

4. Le rituel de la lettre (10 min)

Objectif : Transformer ces quelques lignes en lettre concrète

- Plier la lettre
- La glisser dans une enveloppe
- Écrire un prénom fictif ou symbolique
- Coller un autocollant ou décorer l'enveloppe

L'animateur peut dire :

« Imaginez maintenant que cette lettre arrive chez quelqu'un qui va sourire en la lisant puis prendre la plume à son tour pour vous répondre »

5. Présentez notre service si vous le souhaitez : correspondance réelle (10 min)

« Cet atelier a été proposé conjointement avec une entreprise de services de mise en relation et gestion de correspondances papiers » s'appelant « Mon pigeon voyageur »

Son but :

- Lutter contre l'isolement des personnes notamment à travers la fracture numérique (internet accentue l'isolement de ceux n'y ayant pas accès)
- Rencontrer des gens, partager, échanger dans un environnement sécurisé en prenant le temps et sans bouger de chez soi
- Retrouver un lien social véritable à travers une pratique ancestrale qui se perd

Présentation succincte des services :

- Anonymat de votre adresse : les courriers passent tous par chez nous avant que nous les réexpédions. (système de double enveloppe)
- Confidentialité des échanges : toutes les lettres restent closes, étiquettes d'identification pour savoir qui écrit à qui
- Avec nous, tout peut se gérer sans internet : vous remplissez un questionnaire papier pour savoir avec quel type de personne vous voulez correspondre puis on vous propose par voie postale des personnes adaptées à votre recherche venant de toute la France.
- Nous vous accompagnons dans votre recherche pour oser l'écriture à travers des conseils réguliers.
- Chez nous, les profils sont fiables : vous n'y trouverez que des personnes qui, comme vous, aiment écrire et recevoir des lettres.
- Nous avons une option Transcription pour les personnes ne pouvant pas ou plus écrire, vous nous envoyez un fichier audio de votre courrier, nous la transcrivons via l'ordinateur, l'imprimons et l'envoyons par lettre postale à votre destinataire, c'est le seul cas dans lequel nous prendrons connaissance de vos échanges

« Si cela vous fait envie, vous pouvez en parler avec l'animateur qui pourra vous fournir notre dossier d'inscription, vous y trouverez toutes les informations sur nos services »

Consultation possible de notre site internet par l'animateur devant les résidants :

www.monpigeonvoyageur.fr