

# Écrire son Deuil

## Témoignage de Sébastien Blanc

Comédien et auteur de « *Bercé par la houle* »

« *Bercé par la houle* » raconte la grande traversée de l'auteur sur l'océan du deuil, celui de son père. Entre douleur vive et premiers signes d'apaisement, sa poésie, rythmée, oscille entre brutalité et tendresse. Son récit viscéral se veut un écho pour ceux qui affrontent cette épreuve, une invitation à avancer, pas à pas, vers la résilience.



**Mon témoignage** (d'environ 35 minutes) se déroulera selon 6 axes :

- 1. Une Présentation : Qui suis-je ?**
  - a. Citoyen du monde
  - b. Orphelin de père
  - c. Comédien / Auteur
- 2. Pourquoi écrire mon deuil ? Une nécessité !**
  - a. Mots VS Maux
  - b. Libération
  - c. Forme de spiritualité
  - d. Nécessité d'écrire. (*Ça s'est imposé à moi*)
  - e. Prendre conscience d'une nouvelle réalité
- 3. Mon processus d'écriture :**
  - a. Impulsions
  - b. Journal intime du deuil
  - c. S'extraire du gris (*Beauté des mots, de la rythmique / Capter les mots du cœur*)
- 4. Mon livre : « Bercé par la Houle » :**
  - a. Une trace
  - b. Témoignage à vif
  - c. Partager l'intime
  - d. Aider les endeuillé(e)s
  - e. La couverture
    - Symbole du titre (*Affectif*)
    - Importance de l'œuvre choisie (*Lumière, Amour pour bouée de sauvetage*)
    - Océan du deuil (*Image significative*)
- 5. Lecture d'extraits choisis** (*Authenticité de la parole / Vérité à un instant T*)
- 6. Échange avec l'auditoire** (*Questions / Réponses*)