

ATSC: ART & THERAPIE

Sylvie Camier

Ma baguette est un pinceau, mes sorts les couleurs. Que tous vos maux s'évaporent !

Bonjour,

Je suis Sylvie, Artiste peintre et Thérapeute, vous trouverez si après le Storyboard du conte :

✿ La Gardienne Elara et la Lumière Secrète de l'Hiver ✿



En Bonus un prologue et un épilogue exemple 😊 à utiliser tels quels, à modifier

Prologue et épilogue lus par moi et texte par la Sœur Marise Louise à l'EHPAD

Les Colchiques 58700 Prémery, le 24/12/2025

Pour caler au mieux votre voix sur la vidéo, vous pouvez vous entraîner avec ma vidéo YouTube située ici : https://youtu.be/fOwrfAQ_dKc

🌟 Prologue (dis par moi, Sylvie) 🌟

« Bonsoir à toutes et à tous ! Merci d'être venus ici, de vous être réunis en cette veille de fête, en cette nuit d'hiver si particulière. »

« Ce soir, nous souhaitons vous offrir plus qu'un spectacle : nous souhaitons vous offrir une parenthèse, un voyage hors du temps.

Je suis Sylvie, et je suis accompagnée de la Sœur Marie-Louise. Ensemble, nous sommes venues vous raconter la fantastique histoire de la lumière. »

« Laissez-vous emporter par notre conte. Écoutez bien son titre, car tout est dit, il est intitulé :

Lancer la vidéo - 00:00 mn- Titre

00:16 mn- 🌟 La Gardienne Elara et la Lumière Secrète de l'Hiver 🌟

Tableau I : La Dérisoion du Grand Froid et l'Ombre de la Solitude

Au commencement de cette histoire n'était ni la lumière, ni l'ombre, mais le **Grand Froid**. Un froid qui n'était pas de l'air ou de la glace, mais une **fatigue de l'âme**. C'était le Grand Hiver du monde, où les cœurs des humains, lassés des promesses et des déceptions, s'étaient repliés. Ils étaient devenus des pierres trop lisses pour retenir la chaleur.

La vérité était la suivante : les humains, par leurs indifférences et leurs peines accumulées, avaient perdu le **Secret de la Lumière**. Ils avaient oublié que la plus grande des forces réside dans la capacité de recommencer. Toutes les étoiles du ciel, sauf une, s'étaient lassées de briller pour des regards qui ne voyaient qu'eux-mêmes, qui ne voyaient que le vide de la solitude.

Le Grand Froid s'insinuait partout. Il entrait par les fenêtres des maisons cossues et s'installait au coin du feu, murmurant aux oreilles des humains des regrets et des peurs. Il disait : « Ce qui est perdu ne revient jamais. Ce qui est fini est fini. »

Les jours passaient, pareils à des **pages blanches, des pages inutiles**. Les nuits s'étendaient, **pareilles à un long tunnel sans fin**. L'attente était devenue une habitude, et l'espérance, une petite flamme tremblante que personne n'osait plus approcher de peur de la voir s'éteindre.

La dernière étoile, fragile et vacillante, était gardée par **Elara, la Gardienne d'Étoffe**. Elara n'était pas faite de chair, mais de fils de laine, de velours et de lin — les matières simples que l'on coud pour réparer ce qui est cassé. Sa tâche était de réveiller la dernière étincelle avant qu'elle ne s'éteigne pour

toujours. Elle marchait dans le Grand Froid, et chaque pas était un effort, chaque regard, une prière silencieuse pour que quelqu'un se souvienne de l'Espoir. Le Grand Froid lui souffla encore : « **Renonce, Elara. Les cœurs des hommes sont des grottes. Laisse-les y dormir pour toujours, c'est plus simple, c'est plus doux.** » Mais Elara refusa. Elle savait que, même au plus profond de l'obscurité, le **Cocon de la Promesse** existait.

03:00 mn- Tableau II : Le Cocon et les Tisseuses de la Destinée

Elara s'avança vers le seul endroit où la matière et le rêve se mêlaient : la maison des **Tisseuses de la Destinée**.

Les Tisseuses étaient trois femmes d'âge vénérable, leurs silhouettes étaient longues et penchées par le travail. Elles ne filaient pas l'or ou la soie, mais l'**Étoffe de la Vie** des humains. **Leurs aiguilles ne piquaient pas le tissu, elles le réparaient, recousant les déchirures invisibles faites par le temps. Leurs fils étaient faits de rires anciens et de larmes séchées.**

Elara les implora : « **Aidez-moi ! Où est l'âme simple et neuve qui doit naître pour attirer la lumière ?** »

L'une des Tisseuses, au visage creusé comme une vieille lune, répondit : « **L'âme que tu cherches est dans la plus simple des enveloppes. Elle est le Fruit d'un Cœur Donné (Marie), capable d'accepter l'inconnu, et du Geste Humble (Joseph), capable d'offrir sa force sans rien attendre en retour. L'Enfant de l'Espoir naîtra là où le monde n'a pas voulu regarder, dans le dénuement le plus total.** »

Joseph, l'**Architecte du Geste** (le charpentier), et Marie, l'**Épouse de l'Acceptation**, cheminaient dans le froid. **Chacun de leurs pas était une victoire sur la fatigue et sur le doute.** On leur refusa l'accès aux grandes maisons, pleines de richesses et de bruit. Le Grand Froid les poussait vers un **refuge de paille et de bois tordu**, l'endroit le plus dérisoire, le plus loin des vanités. **Ce lieu n'était pas un choix, c'était la nécessité qui se faisait humilité, et l'humilité est souvent le terreau des plus grands miracles.**

04:53 mn - Tableau III : Le Secret Cosmique de la Naissance

Dans ce refuge de paille, loin du jugement des humains, le Miracle advint. L'atmosphère, lourde de froid et de solitude, se transforma. **L'odeur âcre de l'hiver fut remplacée par le parfum de l'humilité et la chaleur des bêtes qui respiraient calmement dans l'ombre.**

L'**Enfant de la Lumière Intérieure et de la Promesse**, aussi pur que le premier flocon de l'année, naquit.

Il n'avait pour berceau qu'une mangeoire de bois brut. Sa venue ne se manifesta pas par un tonnerre, mais par un miracle flamboyant. Elle se manifesta par un **soupir de Soulagement universel**. Ce soupir, léger comme une plume, fut entendu par toutes les âmes fatiguées. L'Enfant était la preuve vivante qu'il est possible de **transcender la souffrance** et de naître dans l'humilité la plus totale.

Au moment de son premier souffle, l'énergie du **Dévouement** et de la **Simplicité** se combina. Ce fut le signal. La Gardienne Elara leva les yeux.

Elle vit alors la **Première Étoile** s'enflammer. Elle n'était pas au-dessus du monde pour juger, mais **AU-DESSUS DE TOUT** pour attester que la Lumière était de retour. **Son éclat n'était pas aveuglant, mais réconfortant. C'était la lumière que l'on voit quand on se souvient enfin de quelque chose de beau que l'on croyait perdu.**

06:16 mn - Tableau IV : Le Don de l'Essentiel et la Transformation

L'éclat de l'Étoile réveilla d'abord ceux qui n'avaient rien :

Les **Berger des Solitudes**, ceux qui veillent seuls dans le froid, apportèrent non pas de l'or ou des richesses, mais le **Lait Frais de leur Patience** — car ils avaient appris à attendre l'aube — et la **Laine Chaude de leur Bienveillance** — car ils avaient appris à partager la chaleur. **Leur cadeau, c'était le Don du temps et de l'Attention.**

Puis vinrent les **Sages des Anciennes Croyances**, qui avaient suivi la Voie Étoilée. Ils apportèrent des essences rares et précieuses, symboles de l'âme humaine :

- La **Lumière de l'Honnêteté, l'or de la pureté, de la vérité que l'on se doit à soi-même.**
- Le **Parfum de la Mémoire**, l'encens, la réminiscence des joies passées qui nous construisent, pour ne rien oublier de son chemin.
- La **Douleur Acceptée**, la myrrhe, la force d'affronter les deuils, car il n'y a pas de lumière sans ombre.

Le miracle était accompli. L'Enfant, dans sa mangeoire, n'avait pas besoin de l'or. Il avait besoin d'un **regard simple** et d'une **main tendue**.

La Gardienne Elara nous rappelle alors que le **Vrai Noël n'est pas le jour où l'on reçoit**, mais le jour où l'on réalise que notre propre **histoire est le Trésor**. Et que la plus belle des lumières est celle que l'on partage. C'est le sens de la **Grande Transformation** de Noël : la transformation **de la solitude en lumière collective**. C'est l'essence même de l'Espoir.

07:44 mn - Tableau V : Épilogue

*La Sœur Marie-Louise vous a raconté l'histoire de cette Étoile retrouvée. Mais la vérité la plus simple, c'est celle-ci : chacun d'entre vous, ici, ce soir, est une **Gardienne d'Étoffe**, un **Gardien d'Étoffe** et une **Tisseur de Destinée**, un **Tisseur de Destinée**.*

*Nous portons tous des histoires d'hivers longs, de froids passés, de souvenirs précieux que nous croyons enfouis. Mais vous êtes la preuve vivante que la **Lumière ne s'éteint jamais**. Elle se cache juste, attendant le moment où nous acceptons de la **partager**. L'Enfant de l'Espoir, ce soir, n'est pas seulement dans la crèche ; il est dans votre rire, dans les regards bienveillants que vous échangez, dans la force que vous avez eue de venir ici.*

*Regardez autour de vous. Les murs de cette maison ne sont pas ceux du Grand Froid. Ils sont ceux du **partage**. Les souvenirs que vous portez ne sont pas des poids. Ils sont les **fils d'or** qui composent*

*l'Étoffe de la Vie, filée par les Tisseuses de la Destinée. C'est pour cela que l'on célèbre Noël : pour nous rappeler que notre **présence**, notre **histoire**, notre **patience**, sont les véritables **Or, Encens et Myrrhe** de ce monde.*

Merci pour la lumière que vous portez. Je vous souhaite, nous vous souhaitons un très Joyeux Noël à toutes et tous.

Bonne représentation !

Sylvie

