



12 septembre 2014. Son atelier d'écriture à Varetz le deuxième samedi de chaque mois est complet. Cependant, si il y a douze personnes intéressées, elle ouvrira un autre atelier chaque quatrième samedi du mois de 10h à 12 h à la médiathèque de Varetz (le premier ayant lieu le 25 octobre). Le thème de cette année est "Le bonheur". Pour en savoir davantage, il est possible de consulter sa page Facebook : " Bien-être latitude" . Pour s'inscrire, contact : 05 55 22 47 53. Le tarif est de 24 euros par trimestre plus une cotisation de 8 euros pour l'année à l'association BEL. "L'atelier d'écriture est un vrai moment de plaisir et d'échanges. De plus, l'écriture dans un groupe est magique pour se connaître davantage et pour progresser dans la réalisation de soi, et, pourquoi pas dans celle d'un livre" dit-elle.

D'autre part ses chroniques bien-être de 12 mn sont diffusées sur RCF (91.4 à Brive) le premier lundi de chaque mois à 12h45, le premier jeudi du mois à 11h40, et le premier samedi à 11h40 avec des invités différents. Elle est réécoutable en podcast sur RCF.fr.

Enfin, à sa petite question "qu'est-ce que c'est pour vous le bonheur?" un invité différent propose une réponse de 3 minutes toujours sur RCF chaque mercredi vers 12h05.

---

Article du 4 août 2014 d'Ewanews :

## **Régine Roche au Livre en Tête à St Rabier**

Régine Roche, auteure de "Lorsqu'un enfant disparaît, itinéraire d'une mère" aux éditions Edilivre, dédicacera son livre dimanche 10 août 2014 de 9 heures à 19h30 au salon du livre de Saint-Rabier : Le Livre en Tête.

Cette Briviste, passionnée par la création artistique et la connaissance de l'être humain, amoureuse de la nature, et sensible à toute quête de sagesse et de spiritualité, a publié en 2013 son premier ouvrage dans le but d'aider des parents endeuillés, ayant elle-même perdu sa fille dix ans plus tôt, en 2003. Ce livre, loin d'être doloriste retrace son cheminement personnel vers la quête d'un bonheur encore possible, et offre les enseignements apportés par cette épreuve pour vivre plus pleinement. Pour se reconstruire, Régine anime des ateliers d'écriture, réalise une chronique "Bien-être " à la radio, et donne des conférences autour de la résilience et du bonheur. Interview...

**- Ewanews : Dans quel but avez-vous tenu à écrire ce livre ?**

**- Régine Roche :** "En fait, lorsque l'on perd un enfant, on se pose beaucoup de questions sur le sens de la vie. J'ai moi-même fait une quête pour retrouver le goût de vivre et retrouver un certain bonheur. Je me suis dit : comment peut-on vivre maintenant ? Comment retrouver cette joie ? Est-ce que c'est possible tout d'abord ? Mais j'ai voulu faire un livre positif. J'ai d'abord cherché dans des livres de personnes connues et moins connues. Et je me suis trouvée confrontée soit à des livres de témoignages de mères, assez tristes dans l'ensemble, remplis de regrets et tournés vers le passé, soit des livres généralistes sur le deuil d'un enfant ou en général. J'ai voulu faire quelque chose de très différent. Partant de cette épreuve que j'ai vécu, je voulais effectivement apporter mon témoignage mais aussi ouvrir sur quelque chose qui peut concerner tout un chacun, comme la perte de sens et de repères. Je donne mes petites recettes entre guillemets et dévoile ce qui m'a aidé."

**- Pouvez-vous nous citer quelques pistes pour rebondir ?**

**- R.R. :** "Pour s'aider soi-même, il faut d'abord se connaître et trouver des petites choses qui

nous font plaisir. En fait, on ne peut pas rebondir d'un coup. C'est une suite de petits pas. Par exemple, j'ai découvert que le sport, l'activité physique, m'aidait énormément parce que cela me vidait la tête. Je n'étais pas sportive avant. Je me suis mise à nager, à danser, à marcher. La nature me ressourçait. Les odeurs, comme celle du bois, m'apaisent et je me sens mieux. Je pouvais rester des heures à contempler la nature, un oiseau, une fleur... Un certain émerveillement. C'est simplement juste être là. J'ai aussi appris à ne pas vouloir, vouloir être ailleurs, vouloir faire autre chose... J'ai appris à ne rien faire, dans le sens d'une présence à ce que je vis, à l'instant présent. Il y a les autres aussi. Je me disais : je suis forte, je vais m'en sortir toute seule. Toute seule, je pouvais faire beaucoup pour m'apaiser, mais je me suis rendu compte que j'avais besoin des autres. L'amour m'est apparu comme une valeur essentielle. Le lien d'amour, l'amour que l'on peut donner et celui que l'on peut recevoir. L'amour de ce qu'on fait... J'ai soigné mon corps mais aussi mon esprit. J'ai essayé de diriger mes pensées vers ce que j'avais, et non vers ce que je n'avais plus. J'ai eu besoin de soigner aussi mon âme. J'ai cherché au niveau de la spiritualité... Je pratique la méditation maintenant. Et j'ai aussi testé les effets de la prière, de cette énergie qu'il y a dans l'univers et dont on peut se servir pour grandir."

### **Ce livre est intéressant car ce sont aussi vos premiers pas d'écriture ?**

- **R.R.** : "Oui, j'ai pris goût à l'écriture et j'anime maintenant des ateliers. Je suis dans l'écriture d'un autre livre. Et puis le livre, c'est une aventure extraordinaire avec la participation à des salons (Paris, Brive, Limoges). L'écriture est un fil vers soi et pour exprimer tout ce que l'on a au fond de soi. Et je trouve cela formidable. Les rencontres continuent à me faire grandir et le fait de vouloir transmettre ce qui m'a aidé, eh bien cela continue à me le faire intégrer. Et le chemin continue comme ça. J'anime aussi une émission de radio autour du bien-être et, à partir de la rentrée, j'interviewe des gens autour du bonheur. C'est un thème qui devient mon axe principal".

---

La 18e édition du Livre en tête se déroule dimanche 10 août toute la journée sur le thème "Eclats de Mémoire". Une quarantaine d'auteurs sont invités, ainsi que six éditeurs, trois bouquinistes et une petite dizaine d'animateurs d'ateliers : la mémoire des mains, le Raton Plieur, la calligraphie latine et arabe, un théâtre d'images avec des histoires à dessiner en tableaux, la peinture d'un titre, etc.

Saint-Rabier (Dordogne) est situé à 4 minutes de la sortie 17 de l'autoroute de l'A 89 Thenon-La Bachellerie, par la D704 en direction de Hautefort. Prix d'entrée du salon : 1 €, gratuit jusqu'à 6 ans, 1 € le pass d'accès à tous les ateliers. Tél. 05.53.51.03.23.

- Lâcher de ballons à 18 heures. Dictée certificat d'études 1914 à 16h30. Apéritif offert à 19 heures.

- Buffet à midi 11€. Repas le soir 14€. Demi-tarif moins de 10 ans.

- [En savoir plus sur Ewanews : le programme](#) du Livre en Tête 2014.