



LE MAGAZINE
CULTURE ET MIEUX-ÊTRE

NUMÉRO 02

ENTRONS
EN
RÉSONANCES

La Solitude

Déconnexion et re-connexion



Antrevoies : Une invitation à ralentir, ressentir et découvrir



Antrevoies, se veut **refuge**. Un espace à part, entre les lignes et les silences, où l'on prend le temps. Le temps d'écouter, de regarder, de lire. Le **temps** de ressentir. Ici, les chemins de la culture croisent ceux du **mieux-être**. On y parle d'art, de musique, de littérature, de cinéma... Mais toujours avec cette attention portée au vivant, au sensible, à ce qui nous relie.

Ce **magazine** est le prolongement d'un **podcast**, d'un **blog**, d'une **chaîne** — d'une voix qui cherche, doucement, à ouvrir des portes intérieures. Chaque page est une invitation : à la **contemplation**, à la **curiosité**, à la **création**.

Dans l'antre des voies,
dans l'entre-deux des choses.



Bienvenue





Sommaire

EDITO 03 par Sonia Hivert

DOSSIER SPECIAL 04 La Solitude : déconnexion et re-connexion



ENTRONS EN RÉSONANCES ! 13 avec vos créations sur la solitude !

ART 14 La solitude dans l'art

MIEUX-ÊTRE 15 La lecture : plaisir solitaire et plus encore...

PLAYLIST 18 Une sélection de musiques spéciales "solitude "

MUSIQUE 19 La solitude par Barbara

ENTRONS EN RÉSONANCES ! 22 Appel à création pour le prochain numéro !

Let's Go



Entrons
en résonance



Je suis ravie de vous retrouver pour le second numéro du Magazine "antrevoies".
Entrevoir entre les voies, prenons ensemble des chemins et détours pour aborder dans ce numéro spécial : **Solitude**.

Pour certain ce **sentiment** fait **peur**, pour d'autres, il est **nécessaire**. Pour certains encore, il est **subi** et source de souffrances, pour d'autres, il est **vital**. Ici, je vous parle de la solitude sous plusieurs domaines pour vous apporter un **remède**, voire un **refuge**, dans vos **solitudes**.

Comme toujours, je vous ai concocté une **playlist spéciale** à écouter quand vous voulez-et pourquoi en lisant ce numéro !

Bonne lecture et je vous souhaite de belles résonances.



Sonia Hivert

RÉDACTRICE POUR ANTREVOIES

QUI SUIS-JE ?

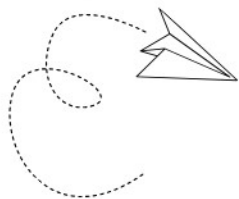
✨ Je suis Sonia Hivert, artiste et exploratrice d'imaginaires, en quête de résonances.

Depuis des années, je tisse des liens entre ce qui m'inspire et m'émerveille au quotidien. Mon travail plastique invite à la contemplation, à l'émotion, oscillant entre émerveillement et douce mélancolie. Au cœur de ma démarche artistique : la nature, l'humain, l'animal... autant d'échos à travers lesquels je cherche à révéler des formes de poésie.

Mon art est une quête, celle de capturer les résonances du monde et d'en extraire la magie à travers l'imaginaire.

🎙 C'est dans cette dynamique que j'ai créé "Antrevoies" – un podcast, une chaîne et un blog, conçus comme des passerelles entre vous et moi. Un espace où je partage ce qui m'enchant, me touche et fait vibrer mon regard sur le monde.





LA SOLITUDE : DECONNEXION ET RE-CONNEXION



*Chacun a son rapport à la solitude. Chacun a son histoire face à elle. Le mot lui-même évoque des ressentis contrastés : pour certains, il est synonyme de **paix** et de **recentrage** ; pour d'autres, il incarne un **isolement** douloureux. Il est essentiel de distinguer la **solitude choisie**, vécue comme un **refuge**, une **ressource**, un **besoin** de retour à soi, de la solitude subie, qui résulte souvent d'un **rejet**, ou de la peur d'être rejeté.*



Seuls parmi les autres

Selon un sondage **Ifop** pour l'association **Astrée***, un Français sur cinq se sent toujours, ou souvent, seul. 17 % de la population exprime un **sentiment de solitude**, un chiffre qui grimpe à 40 % chez les jeunes âgés de 16 à 25 ans. Ce mal-être, loin d'être anodin, représente un véritable **enjeu de santé publique** qui touche la **santé mentale** : il peut entraîner dépression, perte de repères, dépendances ou idées suicidaires.

Notre époque propose pourtant une multitude de moyens de communication –réseaux sociaux, messageries instantanées, forums, sites et applis de rencontres– censés nous **relier** les uns aux autres. Mais paradoxalement, ces outils amplifient parfois le vide : les échanges sont brefs, pas toujours attentifs ni bienveillants, les messages peuvent être ignorés et/ou rester sans réponse. L'expression de soi arrive à se perdre dans le flux des **réseaux** et du **foisonnement** de la toile.



L'ennui, un accident de la vie, un déménagement, des soucis de santé, des difficultés financières ou relationnelles, autant d'événements qui peuvent précipiter une personne dans un isolement progressif. Ce retrait n'est pas toujours visible. Il peut s'installer doucement, presque silencieusement, jusqu'à devenir un état permanent. Plus le sentiment de solitude grandit, plus le lien à l'autre semble lointain, impossible. Ces difficultés entraînent une perte de confiance en soi-même et en l'autre, une peur d'être jugé, rejeté, incompris qui donne à la personne le sentiment de ne pas être compris, écouté et entendu.

Certains **mécanismes d'évitement** deviennent alors des refuges. Le phénomène des Hikikomori, apparu dans les années 1990 au Japon, en est une illustration. Ces jeunes – hommes et femmes – entre 15 et 35 ans, choisissent un isolement radical, vivant reclus chez eux, parfois durant des années. Ce retrait du monde n'est pas une fuite capricieuse, mais une réponse de **protection** face à un environnement perçu comme trop exigeant, trop violent, trop bruyant. Harcèlement, pression scolaire ou professionnelle, injonctions sociales... les causes sont multiples, mais la réponse est la même : l'évitement et la fuite.

Par ailleurs, l'**exclusion** sociale et la **précarité** sont des facteurs qui contraignent également à l'isolement et engendrent un profond sentiment de solitude. La honte, le manque de temps pour chercher des solutions pour s'en sortir font que les **liens se distendent, voire parfois, se rompent**.



Si la solitude- lorsqu'elle est **subie**- peut créer souffrance et difficulté, elle peut aussi devenir un **outil puissant**. Un moyen de s'offrir du **temps**, de l'**espace**, une **respiration**.

Dans des situations anxiogènes, le corps envoie des signaux d'alerte : douleur, tension, fatigue. Le cerveau perçoit alors le monde comme une menace, et l'isolement devient un besoin vital. La solitude, dans ce cas, agit comme une fonction corporelle, en réponse à nos **besoins sociaux et émotionnels**.



Revêtir l'habit du **cavalier seul**, s'extraire du bruit du monde, est parfois le seul moyen de mieux le comprendre et de s'y **reconnecter** autrement. Sans influences, hors des distractions, libéré des automatismes de notre quotidien ou de notre éducation, il devient alors possible de se retrouver.

Débarrassé des masques, des faux-semblants, des rôles sociaux, on s'approche alors de quelque chose d'essentiel : une forme de **complétude**. Une solitude qui ne dépend plus du regard ou de l'affection de l'autre pour exister, mais qui affirme une présence à soi. **Une solitude libre, choisie, habitée.**

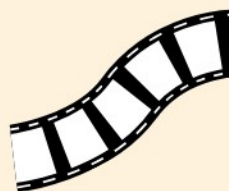




La solitude peut devenir une compagne fidèle, discrète, qui porte en elle la liberté d'être soi-même, de vivre à son propre rythme, selon sa propre manière d'être au monde. Mais nul besoin d'être ermite, artiste, poète, écrivain, navigateur ou héros solitaire pour la cultiver. La solitude peut simplement être **un temps pour soi**. Un espace pour créer ses propres images, dessiner ses paysages intérieurs au fil des pensées.

Faites vos **propres récits** – **inventez** vos propres fictions, même s'ils changent, même s'ils se contredisent. **Recréez** vos souvenirs. Déchargez-vous. **Pensez-mieux, pansez-vous. Oubliez. Rêvez.**

Soyez acteur et spectateur de votre propre vie !





Se re-connecter à soi et aux autres



On glorifie certains solitaires en les érigeant en **héros** : ces cavaliers sans peur et sans reproche, ces navigateurs qui font le tour du monde en solitaire, ceux qui partent en retraite silencieuse ou marchent seuls dans le désert. Pourtant, nul besoin de chercher la gloire : montrer l'exemple d'un être humain capable de rester seul sans en souffrir, c'est déjà une forme d'héroïsme.

Le télétravail **isole** autant que les transports en commun, que la foule oppressante, que les échanges virtuels, ou encore que le manque de véritables interactions. La solitude est une affaire de juste distance, d'équilibre, car l'être humain reste un animal social. Il a besoin de **lien**, de **connexion**, de retrouver chez l'autre des échos, de l'**empathie**, de l'**écoute**, pour se sentir pleinement **vivant**.

C'est un équilibre à chercher, puis à ajuster sans cesse.





« *Je n'ai jamais trouvé de compagnon aussi sociable que la solitude* », écrit le philosophe et poète **Henry David Thoreau** dans *Walden ou la vie dans les bois*, témoignage de son expérience de **solitude choisie**. Son repli n'est pas une rupture : il a quitté la ville pour s'installer dans une cabane, en lisière de la société, sans jamais s'en couper totalement. Lire, apprendre, écrire. Celui qui sait être seul en paix, en **harmonie** avec lui-même et avec le présent, est une force inspirante.

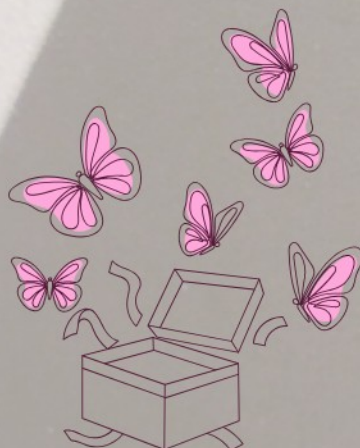


Emily Dickinson, **poétesse** et **recluse** volontaire, cousait ses poèmes dans le secret d'une chambre. Elle n'a pas fui le lien, elle l'a réinventé, à la mesure de sa **sensibilité**. Elle écrivait pour ne pas se défaire du monde, mais pour en capturer l'essence invisible, ce qui passe entre les mots.



La solitude devient une traversée vers la **confiance en soi** pour être **moins vulnérable**, plus sécurisée et donc plus **réceptif**. Elle offre un **ancrage**, un axe. Là où l'ego en quête d'attention cherche à exister par les autres, le solitaire éclairé apprend à se suffire – et c'est de cette **plénitude** qu'il peut, alors, rejoindre l'autre.

La solitude est un **navire** qui nous embarque contre vents et marées, tangue, mais nous fait garder le cap. Et c'est à son bord, souvent, que naissent les plus **hautes fidélités** – à **soi**, à **ses valeurs**, à **ses rêves**.



ENTRONS EN RÉSONANCES AVEC VOS SOLITUDES



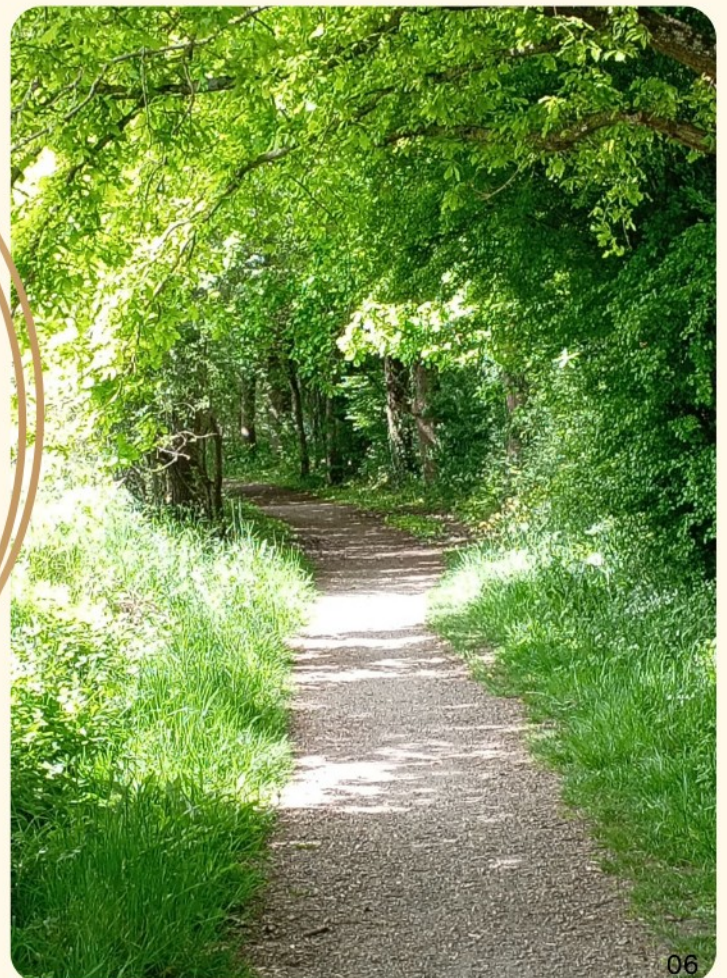
*“L'Étoile symbolise la solitude
en tant que différence
(celle d'être soi) et d'indifférence
(celle de l'isolement).
Singulière, elle est et partage sa
lumière.”*

Illustration de Rémy Bothet
Artiste et animateur en art-thérapie



*“La solitude est une âme sœur
bienveillante qui t'accompagne avec
douceur et qui écoute tes silences.
Seule, à petits pas sans bruits que ce
chemin est doux et silencieux pour ceux
qui s'égarent dans le hasard.”*

**Photo et texte
de Fabienne G. (Le Mans)**



06

ENTRONS EN RÉSONANCES AVEC VOS SOLITUDES



Tableau et texte de l'artiste
et autrice

*Delphine Vivet alias
Vie d'Ailes*

"La solitude est enivrante, elle nous laisse un sentiment
de liberté,

de fusion avec notre environnement....

Le bonheur serait de partir seul guidé par nos pas au hasard,
avec un seul sac de couchage, sans but,

à vouloir engloutir la beauté de ce qui nous entoure,
à l'"avaler" du regard et de se perdre dans la volupté..."

Merci

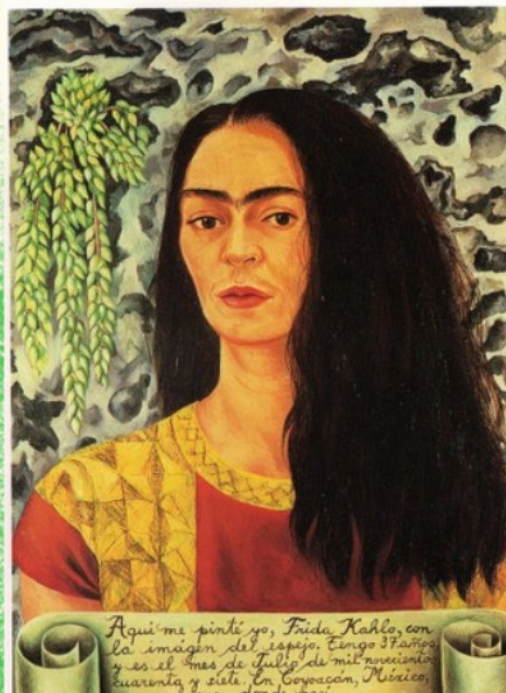
à Rémy, Fabienne et Delphine pour leurs
partages !



L'Histoire de l'art regorge de représentations de solitude ! La figure humaine est source d'inspiration et d'introspection de l'être humain autant dans les portraits que les autoportraits. J'ai sélectionné trois oeuvres représentatives.



Le Voyageur contemplant une mer de nuages Caspar David Friedrich 1818 Huile sur toile 94,4 × 74,8 cm Musée de Hambourg



Autoportrait aux cheveux lâchés Frida Kahlo 1947 Huile sur toile 61x45cm Collection Privée

Ce tableau de Caspar David Friedrich est une formidable représentation de l'homme face à l'**immensité** du **monde** et au **sublime**. Ce personnage, dans sa solitude intérieure, s'élève et se tient **droit**, serein et **confiant**.

Frida Kahlo s'est représentée face à un **miroir** et face au **temps** qui commence à creuser ses sillons à sa quarantaine. Sans filtre et **naturelle**, sa beauté se révèle à travers l'image de ce **dialogue** en pensée avec-elle et sa solitude.



Morning Sun Edward Hopper 1952 Huile sur toile 71,44 × 101,92 cm Musée d'art de Colombus

Cette femme assise sur son lit face à la fenêtre semble absorbée par ses pensées. Entre **solitude intérieure** et regard vers l'extérieur, caressée par le soleil qui entre, est-ce-qu'elle cherche des solutions à ses tourments intérieurs ? La solution du dehors l'appelle pour aller **au-delà de ces tourments**.

LA LECTURE : UN PLAISIR SOLITAIRE ET PLUS ENCORE...

*Je peux vous l'affirmer : lire peut être un **remède à la solitude** ! Et vous ne soupçonnez peut-être pas le pouvoir de la lecture. Que vous vous sentiez seul ou que vous ayez simplement besoin de solitude, le livre est cet ami qui vous veut du **bien**.*



Du plaisir à votre guise

Que vous ayez envie de vous **isoler** du brouhaha du monde ou simplement de vous **détendre**, le livre est un « objet » toujours disponible et accessible **24h/24** ! Quand vous voulez, comme vous voulez, en version numérique ou papier : pourquoi résister ?

Il est certes difficile de se détacher de son smartphone et de toutes ses notifications, mais **plongez dans un bon livre**, et croyez-moi : le reste attendra !

La lecture, bien qu'exercée en **solitaire**, est une fenêtre ouverte à la fois sur notre **monde intérieur** et sur le **monde extérieur**. Que vous lisiez pour vous détendre, par envie ou par obligation, il arrive que certaines réponses se trouvent là, **écrites noir sur blanc**. Des auteur-rices de génie, ou simplement inspiré-es, nous parlent avec honnêteté, avec leur cœur, leur sincérité. Ils/elles créent des univers et des personnages qui peuvent nous captiver voire résonner en nous. Oui : la lecture, c'est **magique** !

Lire est un moyen de se **couper** du monde, de se **relaxer** et de **se détacher de ses ruminations**. Lire aide aussi à se **concentrer** — ce qui est devenu rare à l'époque où nous faisons mille choses à la fois. Lire, c'est passer le temps autrement, et parfois même perdre la notion du temps. Le quotidien, et la vie en général, ont leur lot de soucis et de tracas dont il est parfois difficile de se défaire. Dans les moments de saturation, on rêve souvent de **mettre les voiles**, de partir loin, très loin... Eh bien, la lecture vous emmène justement dans des mondes inexplorés, imaginaires, inventés, fantastiques ou sublimes, qui vous soustraient à la réalité.



Une évasion depuis (chez) soi



Bien sûr, certains **voyages littéraires** vont vous secouer un peu. D'autres vous émouvront ou réveilleront des souvenirs endormis. Car, la lecture est aussi là pour vous faire sortir des sentiers battus et de votre **zone de confort**.

Si, si ! Lisez Lovecraft et ses mondes inexplorés : vous serez tellement pétrifié que vous poursuivrez votre lecture pour savoir ce qui se cache à travers ces montagnes hallucinées. Vous aimez avoir peur tout en étant bien à l'abri sur votre canapé ? Prenez un roman de Stephen King : frissons garantis, ses récits ont le don de nous faire plonger sans qu'on s'en aperçoive. Vous aimez l'aventure ? Essayer Moby Dick, pardi ! J'ai un souvenir de lecture de ce roman découvert sur le tard, il fait partie de mes romans préférés.

Vous aimez la romance ? Essayez Orgueil et préjugés ? Vous préférez les nouvelles ? Rares sont ceux qui n'aiment pas celles de Guy de Maupassant.

Et si vous voulez suivre une autrice au style bien à elle, plongez dans les livres d'Amélie Nothomb : vous y découvrirez tout son cheminement de vie.



Entretenir son cerveau et mieux dormir

La lecture est un excellent **exercice** pour le **cerveau** et la **créativité** car elle développe l'**imagination**. Plutôt que des images toutes prêtes, servies sur un écran : le livre vous permet de fabriquer vos propres **images** voire vous faire vos propres **films**. Petite parenthèse, je ne sais pas pour vous, mais, j'ai de l'appréhension à regarder les adaptations cinématographiques de roman. Je me suis tellement imaginée les personnages ou créée les ambiances et les paysages que j'ai trop peur de tout gâcher. D'ailleurs, je suis la plupart du temps déçue !

Par ailleurs, lire sur papier est différent que lire sur un écran*. L'expérience sensorielle et motrice de la manipulation d'un livre implique une meilleure **perception** des mots et **compréhension** des sens. Des études ont été menées par des chercheurs norvégiens et français dans laquelle on a demandé de lire à deux groupes distincts le même texte soit sur un support livre soit sur une liseuse. Les résultats ont montré une meilleure mémorisation du récit et des événements, donc une meilleure prise en compte du texte. D'autres études ont été faites à ce sujet mais il ne faut pas pour autant diaboliser la lecture sur support numérique. Si ce support demande plus de ressources cognitives, il reste un moyen de lire qui attire certains publics. Qu'importe le support, la lecture choisit tant qu'on lit !

Alors, après votre série préférée ou vos activités du soir, éloignez vos écrans, installez-vous dans votre canapé (-moi je préfère dans mon lit sous la couette-) et prenez place pour le train du sommeil grâce à la lecture ! Vous verrez que vos yeux tomberont plus facilement de **fatigue**, et ça, sans médicaments.



Et en plus de tous ses bienfaits, la lecture peut être un moyen de sortir de sa solitude et partager ses coups de coeur...

N'hésitez pas à me faire part des vôtres !

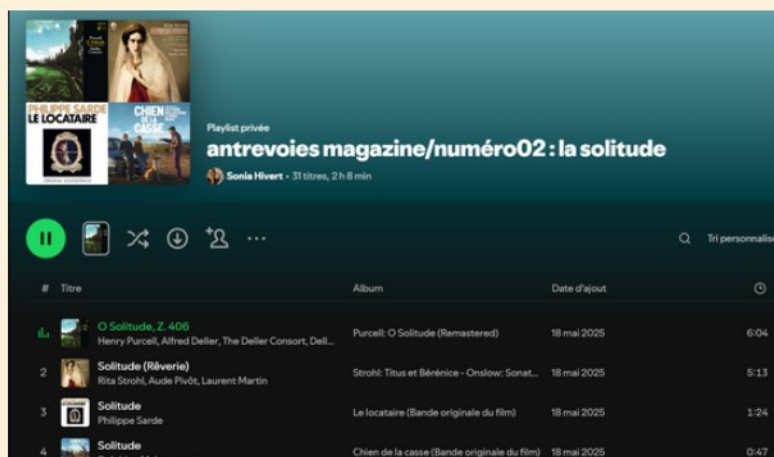


*<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00038/full>

UNE PLAYLIST SPECIALE "SOLITUDE"



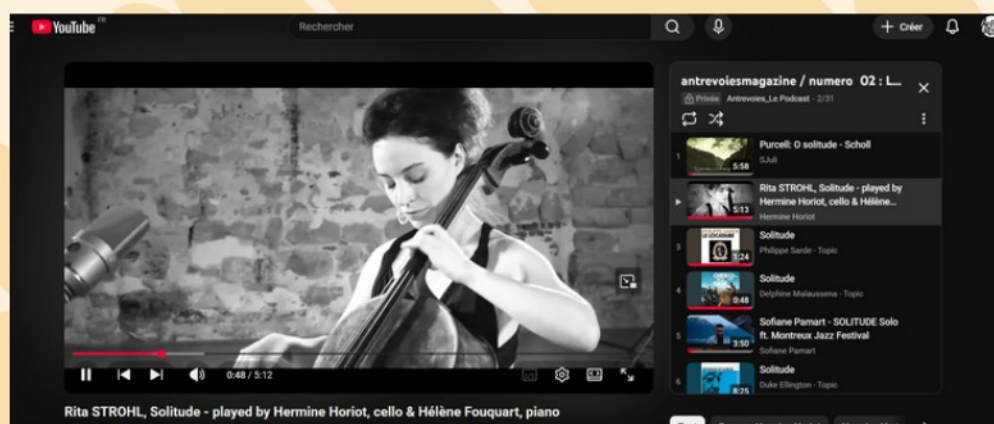
MUSIQUE



<https://open.spotify.com/playlist/5iCAFmINcbjfNURxD0OW8W?si=20a41a05618e4dba&pt=b498f8e6cce9ed747bfccb9f3fa65330>

Pour accompagner vos lectures, ou encore une de vos activités, créatives ou non, je vous ai préparé une playlist en lien avec la solitude. Du *Classique* à l'*Électro* en passant par la *Chanson Française*, *Jazz*, *Rap*, *Pop*, *Rock psychédélique* ou bien encore *Metal* : laissez-vous chavirer sur la barque de la solitude pour une traversée musicale et méditative.

Les playlists sont à retrouver sur la Chaîne Youtube Antrevoies_Le Podcast et sur Spotify sous mon pseudo **Sonia Hivert**



Purcell: O solitude

Rita STROHL : Solitude

Philippe Sarde : Solitude

Delphine Malaussena : Solitude

Sofiane Pamart : Solitude

Duke Ellington : Solitude

Billie Holiday : Solitude

Bobby Vinton : Mr. Lonely

Céline Dion : Alone

Laura Pausini : La Solitudine

Dalida : Pour ne pas vivre seul

Georges Moustaki : Ma solitude

Barbara : La solitude

Léo Ferré : La solitude

Christophe Willem : Solitude

Dente : Discoteca Solitudine

Enfant Sauvage : Solitude

M83 : Solitude

Henna Emilia Hietamäki : Kulkuri

Suzanne Vega : Solitude Standing

SCYLLA & Sofiane Pamart : Solitude

Lefa : Solitude

Orelsan : Seul avec du monde autour

Tame Impala : Solitude Is Bliss

Simge Pinar : Yalnızlık Cesaret İster

The Police : So Lonely

Heart : Alone

Black Sabbath : Solitude

Candlemass : Solitude

System Of A Down : Lonely Day

The Cure : Alone

https://www.youtube.com/playlist?list=PLAMrEMhXhC4DlvT2eViZuQsA3pa8i_RRi



LA SOLITUDE PAR BARBARA



La solitude est issue du 6ème album de Barbara "le mal de vivre" paru en 1965



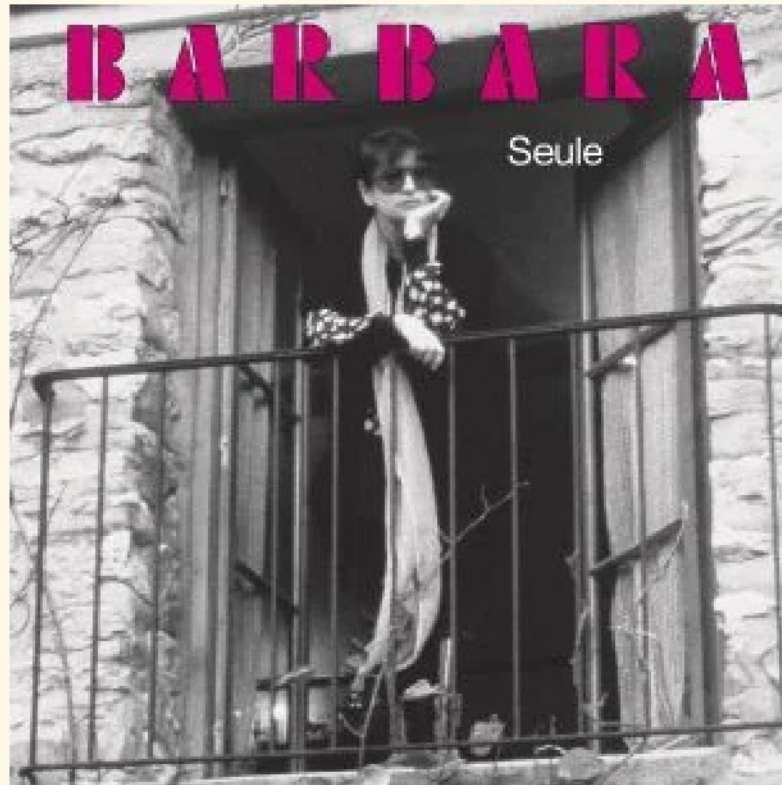
Barbara fait partie de ces artistes avec lesquels naît un **lien particulier**, un lien qui ne peut se savourer que dans la solitude. Si ses chansons nous parlent tant, c'est parce qu'elles disent ces **émotions** intenses, ces **passions** dévorantes, ces **sentiments** qui nous hantent et que nous sommes tous capables de **ressentir**, mais que nous peinons souvent à exprimer. Barbara, elle, met des mots, pose sa voix et déroule ses mélodies au piano.

Toutes les tranches de vie qu'elle évoque sont teintées de **joie**, de **colère**, de **tristesse**, de **désespoir**, d'**exaltation**, de **sensualité**, de **désir**, de **peur**, de **regret** et de **désolation**. Elle aborde avec justesse des **thèmes universels** tels que l'enfance, la mort, le temps ou l'amour.



Parmi les centaines de chansons dont elle est auteure et interprète, j'ai choisi de m'arrêter plus particulièrement sur celles qui évoquent la **solitude**. Ses mots et sa musique, **sans barrière ni filtres**, atteignent directement le cœur, révélant la solitude dans toute sa **noirceur** comme dans sa **lumière**. Car la solitude n'est pas toujours celle que l'on choisit, celle qui laisse de l'espace pour s'écouter penser, ou ne plus penser du tout. Non. Cette solitude-là, cette « **garce** » comme Barbara la surnomme dans sa chanson *La Solitude*, est celle qui guette sur le pas de la porte et que l'on repousse en vain. Elle finit toujours par s'inviter. Pas belle à regarder : yeux cernés, mal peignée, désespérée. Une solitude qui noircit, ternit, blêmit, embrume, s'accroche à nous et rappelle, avec fatalisme, la fugacité des instants de joie et de bonheur.





Seule est le titre du 15eme l'album éponyme de Barbara sorti en 1981

C'est ce **mal de vivre**, cette solitude que l'on porte en soi, qu'il faut bien continuer à vivre, vaille que vaille, qui vient de loin, qui ne prévient pas et arrive la **gueule en coin**. Barbara évoque l'**absence**, le **vide** laissé par l'être aimé, la page qui se tourne définitivement sur une histoire dont on connaissait peut-être déjà l'issue. Le clairon a sonné le chant des **amours mortes**, le tambour a battu le glas : il faut laisser le temps user le **souvenir** de ces amours anciennes. Pourtant, ce mal de vivre finira par retrouver un jour **sa joie de vivre**.

« Comme froide
Comme grise
Comme rien
Je suis seule »



chante-t-elle de sa voix qui s'éteint, voilée de tristesse. Un sentiment profond d'abandon que la foule ne comble pas, que le bruit n'apaise pas et que le silence amplifie. « *Pour que j'écrive, il faut que je vive* », déclare-t-elle. Barbara parle sans tabou de cette solitude qu'il faut avoir personnellement traversée pour en parler avec autant de justesse, sans apitoiement. Elle ne triche pas, elle ne ment pas : elle connaît la douleur, le mal d'être abandonnée, quittée, délaissée. S'interrogeant sur le fait de savoir si les hommes et les femmes sont faits pour vivre ensemble, elle affirme que plutôt que d'être seul à deux, il vaut mieux être seul, avant que ne meure le temps d'aimer.





Barbara lors d'un concert donné à l'hippodrome de Pantin, le 28 octobre 1981. Georges Bendrihem / AFP

« La chanson, dit-elle, c'est mon poison et ma médecine, un moyen de joindre les autres et de communiquer. Ça m'a permis le dialogue. »

La chanson est un lien, presque une vie monacale dédiée au **recueillement**, au **silence**. Barbara, mystérieuse, enchanteresse, fantasque, drôle, extravagante, exigeante jusqu'au bout des doigts, est à la fois seule et jamais seule, accompagnée de son piano, de ses chiens, de son téléphone. Empathique et bienveillante, elle ne peut ignorer la **solitude des oubliés** : les personnes isolées, en grand désarroi, les malades, les détenus, et toutes celles et ceux que la société met au ban. Insomniaque, elle fait ouvrir une ligne téléphonique privée et secrète pour les personnes atteintes du sida, et se rend régulièrement en prison pour visiter des détenus. Nul besoin de projecteurs pour éclairer ses actions et ses choix.

Barbara, en piano noir, toute en strass, chanteuse de boulevard, navigue en solitaire et vit ses délires interplanétaires. Sa plus **belle histoire d'Amour** est celle avec son public. Et le **public** sait respecter sa présence, garder ses distances, rester en silence lui aussi.

Écouter Barbara, c'est peut-être, quelque part, se sentir un peu **moins seule** et faire de cette solitude un espace de **liberté** d'être soi et compris.



ENTRONS EN RÉSONANCES !

“La monotonie et la solitude d'une vie tranquille stimulent l'esprit créatif.”

Albert Einstein



Voilà, le second numéro du **magazine antrevoies** arrive à son terme.

Si ce numéro vous inspire, s'il vous parle, n'hésitez pas à me le faire savoir par courriel et/ou via le blog **antrevoies** et les réseaux sociaux.

Appel à création(s) :

Le troisième numéro aura pour thème : **les animaux de compagnie**. Alors, si vous avez envie de nous partager vos photos , vos créations, vos mots, votre poésie... Toute votre créativité en lien avec le numéro, contactez moi sur :

antrevoies@gmail.com

Les créations et textes sélectionnés seront publiés dans le prochain numéro dans la rubrique “entrons en résonances” !



Reno, 5 ans. Gué de Maulny (Le Mans 01/26)



ANTREVOIES MAGAZINE

A très vite pour un nouveau numéro !



ANTREVOIES LE BLOG
<http://antrevoies.soniahivert.com/>



ANTREVOIES LA CHAÎNE
YOUTUBE
https://www.youtube.com/@Antrevoies_LePodcast

**POUR TOUTES INFORMATIONS,
QUESTIONS, DEMANDES OU
POUR FAIRE PARTIE
DU MAGAZINE :**
antrevoies@gmail.com
ou sur les **réseaux sociaux**



Pour découvrir mon travail plastique :
www.soniahivert.com



ANTREVOIES MAGAZINE NUMÉRO 02 / JANVIER 2026