

ÉCRIRE POUR... EXPLORER SA MÉMOIRE



Cycle d'ateliers d'écriture à visée thérapeutique

5 séances : toutes les 3 semaines - de 14h30 à 17h30

Tarif : 35€ / séance (ou 150€ au total si engagement sur le cycle complet)

Groupe de 4 à 8 personnes

Intention : par l'écriture, suivre les petits sentiers de la mémoire pour se raconter, se (re)découvrir, transmettre...



1 - Faire connaissance

des jeux et propositions d'écriture pour libérer les premiers mots et se souvenir des premières fois...



2 - Souvenirs d'enfance

par différents stimuli, retrouver la mémoire des petits riens qui font tout



3 - Les lieux qui comptent

des maisons, des jardins, des paysages... qui façonnent l'identité



4 - Les moments clés

identifier les étapes marquantes qui font grandir et cheminer vers soi-même



5 - Et après ?

pourquoi ne pas s'inventer les souvenirs du futur ?



Les bienfaits de l'écriture thérapeutique :

- prendre soin de soi en s'accordant du temps
- être dans le moment présent
- dépasser la peur de la page blanche
- oser s'exprimer, à l'écrit et à l'oral
- (re)prendre confiance
- (s')accueillir et (s')écouter dans le non-jugement
- se libérer de mémoires ou de schémas limitants
- apprendre à identifier et apprivoiser ses émotions
- se reconnecter à ses envies, ses besoins, ses aspirations profondes
- se laisser surprendre par le flot des mots qui viennent mettre en lumière des parts insoupçonnées de soi-même...



ISABELLE SAN JUAN

RÉDACTRICE

&

PRATICIENNE NARRATIVE

Renseignements & inscription :

06 29 79 53 59

www.isabelle-sanjuan.fr