

Ateliers d'écriture thérapeutique

Les mots de l'âme

Pour favoriser, grâce
à l'ART-THÉRAPIE,
l'expression
personnelle, la
libération
émotionnelle, l'équilibre
relationnel.

Sommaire

01 Introduction

02 Qu'est-ce que l'écriture thérapeutique ?

03 À qui s'adresse-t-elle ?

04 Pour quelles situations ?

06 Les ateliers

07 Qui suis-je ?

08 Notre collaboration



La Plume Guérisseuse

Introduction

Depuis la nuit des temps, l'Homme écrit (crée de ses propres mains, peint, dessine ou joue de la musique) pour raconter son histoire, parler de ses combats, de sa mélancolie ou de son chagrin.

L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE est là pour dévoiler NOTRE propre version de l'histoire ; l'histoire de maux qui n'ont pas encore trouvé la voie du pardon et de la guérison.

Émotions étouffées, instants de vulnérabilité peuvent se glisser sur une simple feuille de papier; la sécurité d'un carnet et d'un stylo suffisent parfois à oser les mots. C'est alors qu'un timide lâcher-prise libère les pensées agitées, de ce que nous retenons depuis si longtemps prisonnier.

Il est temps de s'autoriser !

La Plume Guérisseuse



Qu'est-ce que l'écriture thérapeutique ?



Définition

L'écriture thérapeutique est un puissant outil de libération émotionnelle.

Une pratique qui permet d'atténuer le poids des difficultés accumulées au cours d'une vie mais aussi de faire évoluer le processus d'apaisement, et même de guérison. Écrire l'émotionnel c'est s'autoriser à dire ce que l'on ressent sans craindre d'être jugé.e mais simplement pour décharger le corps, l'âme et l'esprit. On parle alors d'holistique (qui prend en considération l'humain dans son entièreté, dans son être)

L'Écriture devient thérapeutique lorsqu'elle prend soin, apporte du réconfort, soulage et apaise.

Intention

Cette pratique vise à offrir un endroit où peuvent être déposés les fardeaux, les douleurs, les traumatismes. Elle est précieuse pour s'extraire un instant de la léthargie et faire face à ce qui semble nous coller à la peau (peur, colère, tristesse, amertume, regrets...). Grâce à elle, il est parfois (souvent), possible de trouver des réponses, de se réhabiliter enfin, de mettre un point final aussi. Toutefois, il est aussi vivement recommandé d'écrire pour se féliciter et célébrer les victoires, toutes les victoires !!



À qui s'adresse t-elle ?



À toute personne acceptant de se laisser aller à une confiance intrapersonnelle. À celles (et ceux) qui veulent bien accepter le lâcher-prise nécessaire pour exprimer leur vérité. Elle est au service de quiconque ayant le désir de s'extraire un instant des ruminations d'un mental un peu trop bavard.

Pour quelles situations ?



Gestion des émotions et difficultés de communication, relations avec les proches devenues compliquées, pression sociale, deuils, séparations, ...



Maladies, parcours de vie : envie de se sentir compris.e, soutenu.e au contact de personnes qui vivent les mêmes situations ou qui les comprennent, répondre au besoin d'appartenance à un groupe pour être reconnu.e...



Traumatismes, chocs émotionnels : pour donner une voix à des émotions complexes (trouble anxieux, perte d'estime de soi, isolement, vulnérabilité...) dans un moment de vie difficile à surmonter.

Pour quelles situations ? (suite)



La perte d'un enfant ou d'un parent, le chaos d'une rupture avec sa famille, l'effondrement d'un mariage auquel on a consacré une vie entière; ou tout simplement faire face aux espoirs déçus. Le deuil qui en découle est un processus qui prend du temps et qui nécessite parfois de pouvoir s'exprimer à propos de changements (heureux ou malheureux) inattendus !



L'annonce d'une maladie chronique, d'une impossibilité à donner la vie, une pathologie qui prend de l'ampleur dans le quotidien, une vie de famille bouleversée par les soins, les rendez-vous médicaux; la perte de repères peut nécessiter que les récits de cette nouvelle vie soit racontés.



Toute histoire de vie brisée, cabossée a besoin de pouvoir se dire, d'être racontée; et l'écriture constitue un levier libérateur pour atténuer en partie les marques, visibles et invisibles !



Les Ateliers (déroulement) - 2h30

- Accueil des participantes - Groupe de 10 personnes maximum
- Présentation et rappel de ce qu'est un atelier d'écriture thérapeutique | Recommandations pour faciliter la pratique
- Ouverture de séance (courte méditation ou lecture d'un extrait de livre en lien avec les sentiments et émotions afin de poser le cadre de la thématique et créer une atmosphère visant à faciliter l'écriture)
- Temps d'écriture (30 minutes) - Lettres, dialogues sur le papier, écriture libre, à partir de photos...
- Tour de table et lecture pour les personnes volontaires | Partage du ressenti suite à l'exercice
- Clôture avec le mot de la fin ou d'un mantra personnalisé (partagé avec le groupe) et choisi par chacun.e en fonction de ce qu'il/elle aura éprouvé



Qui suis-je ?

Je suis Karine, praticienne certifiée en ART-THÉRAPIE avec une passion particulière pour les vertus de l'ÉCRITURE. J'ai appris à traverser l'ombre et la lumière qui se relaient au cours de nos existences, de nos multiples renaissances.

J'ai aussi appris à faire avec le chaos !

C'est dans ces instants, dans ce bouillonnement, que l'écriture m'est devenue précieuse depuis l'enfance.

Pour réussir à dire les choses difficiles, pour soulager les pensées tourmentées, pour apporter de la clarté dans les périodes sombres. J'en ai fait par la suite un véritable outil thérapeutique ainsi qu'une précieuse clé pour mon développement personnel.

Attirée par les relations humaines autant que par la complexité de notre psyché, mon âme curieuse est toujours à l'affût de compréhension et de réponses aux questions existentielles qu'elle se pose.

Les tourments de l'esprit, les blessures qui ont marqué nos vies, la résilience dont nous sommes capables au bout du chemin, m'intriguent autant qu'ils me passionnent.

Ma mission aujourd'hui est de transmettre au plus grand nombre et d'accompagner les femmes dans l'expression de leurs récits émotionnels !

Karine



Notre collaboration

FOYERS, ASSOCIATIONS, FONDTIONS ?

- Vous accueillez espoirs et désespoirs, échecs et réussites, colères et apaisements.
- Vous oeuvrez au coeur des souffrances, des luttes, des situations extrêmes et douloureuses.
- Vous êtes la bouffée d'oxygène au milieu d'un parcours jonché de peurs et d'incertitudes autant que de sérénité et de bonheur retrouvés..

Mon projet est de contribuer à votre réalité de terrain grâce à ce que la vie m'a offert de précieux :

l'AMOUR des mots et de l'ÉCRITURE.



SALON DE THÉ, MÉDIATHÈQUES, ESPACES BIEN-ÊTRE...

- Vous recevez des professionnel.le.s du développement personnel ou spirituel, des coachs ou des praticien.ne.s en yoga, sophrologie, pilates...
- Vous souhaitez proposer à votre clientèle des activités et animations qui viennent dynamiser votre établissement.
- Vous avez à coeur de vous entourer de fidèles partenaires et de bâtir de merveilleuses collaborations.

Je serai ravie d'échanger avec vous sur ce que nous pourrions co-créeer pour offrir des prestations qui font du bien !!

J'AI VRAIMENT HÂTE DE VOUS RENCONTRER !



La Plume Guérisseuse ~ Art-thérapie

Karine FIDELIS

 06.16.17.94.24

 laplumeguerisseuse@gmail.com

Devis sur demande