



# ATELIER D'ÉCRITURE

## COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Graziella Corvini

L'atelier d'écriture thérapeutique propose un **espace de parole silencieuse**, où les mots deviennent des alliés pour déposer ce qui traverse, ce qui bouleverse, ce qui fait du bien aussi. À travers des consignes simples et bienveillantes, les participants sont invités à explorer leur vécu, à exprimer leurs émotions et à (re)trouver un lien à soi, à l'autre, à la vie. Cet atelier s'adresse à tous, sans aucun prérequis d'écriture.

### ◆ Les bienfaits

L'écriture devient un **outil de libération, de soutien et de reconstruction intérieure** :

- Met des mots sur l'indicible ou les ressentis profonds
- Favorise l'apaisement émotionnel et la prise de recul
- Permet de valoriser son parcours et de retrouver du sens
- Ouvre un espace d'expression personnelle, sans jugement
- Stimule l'imaginaire, la créativité et la confiance en soi
- Crée un lien bienveillant entre les participants

### ◆ Les techniques

Les séances sont rythmées par des propositions d'écriture variées et progressives, toujours guidées par notre thérapeute :

- **Écriture spontanée** à partir d'un mot, d'une phrase ou d'un souvenir
- **Jeux d'écriture** pour stimuler l'inspiration (listes, portraits, lettres...)
- **Mises en récit de moments de vie** ou d'émotions vécues
- **Lectures facultatives** et partages dans un cadre respectueux
- **Exercices de recentrage** ou de visualisation pour soutenir le processus





► Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

► Durée : 60 min

► Adapté aux ados et adultes : oui