PROGRAMME 2027 · ATELIERS D'ÉCRITURE

Les mots pour se retrouver

Six ateliers pour écrire autour du trauma, du corps et de l'intimité. À son rythme, avec la liberté de lire ou de garder pour soi.

Pour qui ?

Toute personne adulte qui porte une histoire difficile et souhaite renouer avec son corps, son intimité ou sa propre voix. Aucune expérience d'écriture n'est nécessaire : il n'y a ni bonne ni mauvaise façon d'écrire.

L'esprit des ateliers

On écrit autour du difficile, jamais en obligeant à raconter. Chaque atelier est indépendant : vous pouvez venir à un seul, à plusieurs ou à tous. Le groupe change d'une séance à l'autre.

Le déroulé d'une séance (2 h)

1. Accueil et rappel du cadre
2. Ancrage corporel doux
3. Écriture d'échauffement
4. Écriture principale
5. Pause
6. Partage libre
7. Clôture et retour au présent

Au moment du partage, chacun·e choisit : lire un extrait, une phrase, un seul mot, ou rien du tout.

Les six ateliers

ATELIER 1

18 janvier

lundi, 18 h – 20 h

Habiter son corps, un lieu sûr

On commence par la sécurité : décrire avec les cinq sens un lieu, réel ou imaginaire, où le corps se sent bien. Une façon douce de retrouver des sensations agréables. Vous repartez avec un détail sensoriel à garder comme point d'appui.

ATELIER 2

8 mars

lundi, 18 h – 20 h

Mes frontières, le oui et le non

Explorer ses limites et ce qu'elles protègent, à travers une liste « J'ai le droit de… » ou une lettre adressée à ses limites. On écrit sur ses droits d'aujourd'hui, et sur ce que l'on veut autant que sur ce que l'on refuse.

ATELIER 3
5 avril
lundi, 18 h – 20 h

Les mots qui m'ont manqué

Écrire ce que l'on aurait eu besoin d'entendre, ou une lettre à la personne que l'on était, écrite depuis aujourd'hui. Sans raconter ce qui s'est passé : on écrit ce qui aurait soutenu.

ATELIER 4
3 mai
lundi, 18 h – 20 h

Le regard, l'image de soi

Se décrire à travers un regard bienveillant (une personne aimée, un animal, soi dans dix ans), ou écrire une partie de son corps avec tendresse. Pour adoucir le regard que l'on porte sur soi.

ATELIER 5
7 juin
lundi, 18 h – 20 h

Ce qui me fait du bien

Un inventaire des petits plaisirs du corps (une texture, une odeur, une chaleur), puis l'écriture lente de l'un d'eux. Le plaisir au sens large, chacun·e restant libre de ce qu'il ou elle y met.

ATELIER 6
12 juillet
lundi, 18 h – 20 h

Je suis aussi…

Se raconter au-delà de ce qui a fait mal : une série de phrases « Je suis aussi… », puis une lettre à soi dans un an. Sans obligation de fin heureuse, simplement ce qui est vrai aujourd'hui.

Le cadre

- Personne n'est obligé de lire ce qu'il a écrit.
- On écoute sans juger ni commenter le vécu des autres.
- Chacun·e peut faire une pause ou sortir à tout moment.
- Aucun récit n'est demandé : on écrit autour, à côté, par images.
- Ce qui se dit dans le groupe reste dans le groupe.
- Papier et stylos sont fournis.

Ces ateliers ne remplacent pas un accompagnement thérapeutique individuel.

Qui anime ?

Mégan, sexologue clinicienne, membre du Syndicat national des sexologues cliniciens (SNSC). Je reçois en consultation individuelle et de couple, et j'anime ces ateliers dans le même cadre bienveillant et confidentiel.

Le lundi, de 18 h à 20 h

Au cabinet, 1 rue de Habsheim, Riedisheim

€ 25 € par atelier, réglés à l'avance (chèque ou virement)

8 places maximum par atelier

Inscription obligatoire

Bulletin d'inscription sur demande par e-mail

contact@sexologue-mulhouse.fr