

Atelier Écriture Créative

"Ecrivez pour vous ressourcer"



A qui s'adresse l'Atelier Écriture Créative?

Vous êtes **Proche Aidant(e)** et vous souhaitez...

1. **Découvrir ou renouer** avec le plaisir d'écrire
2. **Rencontrer** de nouvelles personnes le temps d'un atelier
3. **Explorer** avec curiosité et créativité vos ressentis et vos expériences...

Les bienfaits de l'écriture ?

Prendre la plume, c'est **s'offrir un espace unique pour soi**. L'écriture créative est **une invitation au voyage intérieur**, un chemin vers l'apaisement et la découverte.

Elle vous permet de vous **ressourcer**, de mettre des mots sur vos émotions, qu'elles soient joyeuses ou plus complexes. C'est une façon de **relâcher les tensions**, de **clarifier** vos pensées et de **stimuler** votre imagination.

En écrivant, vous (re)découvrez votre **force créative**, vous développez votre capacité à exprimer ce qui vous habite et vous renforcez votre bien-être. C'est un moment privilégié pour **vous reconnecter à vous-même** et trouver de nouvelles perspectives.

1. Chaque atelier a un thème autour duquel différentes propositions d'écriture sont faites. Les temps d'écriture sont brefs. Il s'agit d'une écriture spontanée (sans travail de réécriture).
2. L'atelier est ponctué par des temps de partages des écrits.
3. L'atelier permet de se mettre en lien (ou de renouer) avec une "routine" d'écriture et ainsi poursuivre de manière autonome à la maison.



Paroles d'aidantes :

"Chaque atelier a été une bouffée d'oxygène et j'aurais eu beaucoup de plaisir à continuer sur une année entière." Maïté

"Me reconnecter à ma créativité, produire des textes dans un temps court m'a reboosté en me donnant confiance". Nathalie



"Cet atelier m'a permis de créer, de me décentrer de mon statut d'aidante grâce à la qualité des exercices proposés et la convivialité entre les participants." Marie

Les modalités :

Atelier destiné aux proches aidant(e)s de personnes âgées en perte d'autonomie

Durée : 2h

Nombre de personnes : 8

Nombre de séances : 5 séances consécutives - rythme à déterminer avec le partenaire. Une progression pédagogique est prévue en chaque atelier.

Lieu : dans les locaux mis à disposition par le partenaire.

Dates : selon le planning (entre septembre 2025 et le 30 Mars 2026)

Atelier Gratuit, financé par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du département des Hauts de Seine



Pour plus d'information, **contactez-moi !**
par mail : bonjour@celine-cohen.fr
par téléphone : 06 13 80 32 88



Céline Cohen
Créatrice d'ateliers et de formations pour prendre soin de soi.

