

# ATELIER D'ECRITURE

« Les crayons,  
C'est pas du bois  
Et de la mine,  
C'est de la pensée  
Par les phalanges. »

Henri de TOULOUSE-LAUTREC

## 1. L'idée, c'est...

- .accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité.
- .renforcer ses ressources face à la maladie.
- .venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.  
Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

## 2. Le théâtre à La Fabrique de santé, c'est...

- . Une approche spontanée et créative pour améliorer son bien être, prendre plaisir à s'exprimer par l'écrit, à imaginer, à extérioriser et à échanger. A partir de jeux d'écriture simples accessibles à tous, l'écriture permet de s'évader, de développer l'imaginaire, de maîtriser l'écrit et de recentrer sur soi.
- . Un moyen d'expression individuel ou collectif, une source d'énergie, un moment de création et d'extériorisation.
- . Un échange en fin d'atelier des productions écrites entre les participants (échange non obligatoire, le participant peut décider de ne pas dire ce qu'il a écrit).

## ... et ce n'est pas ...

- . Un cours de français traditionnel, nul besoin de savoir bien écrire, on y vient pour le plaisir !
- Les ateliers d'écriture sont ouverts à tous et proposent un espace de liberté où chacun peut s'exprimer. Chaque groupe est composé de huit à dix personnes.*

## 3. L'écriture à La Fabrique de santé, ça peut m'apporter...

- .le soulagement des maux : l'écriture permet de laisser la rage, la colère, l'impuissance s'exprimer. Elle extériorise ce qui nous pèse. L'écriture libère.
- .la confiance en moi : quand on écrit, le geste va de l'esprit à la main. Ecrire va de la main à l'esprit. Ainsi commence l'exploration de soi-même, la libération de ce qui nous dérange, les interdits, les blocages liés à notre inconscient. Les mots permettent une liaison entre notre conscience et notre inconscient.
- .la revalorisation psychique et le renforcement des capacités : développement de l'estime et de la confiance en soi, réhabilitation de l'image de soi, augmentation du jugement de réalité, renforcement de l'identité, de la dignité.
- .le développement émotionnel : les mots permettent de développer ce qui rend triste mais aussi ce qui nous rend joyeux.
- .sur le plan social, une ouverture à la relation à autrui, une confiance et une empathie vers autrui, une élévation de la communication affective, de la solidarité et du respect.
- .un moyen thérapeutique qui s'inscrit dans un tout : possibilité d'interaction avec d'autres ateliers (réalisation d'illustrations à partir de l'écriture, réalisation de danse à partir de l'écriture etc ...)

## 4. Si je m'inscris, je m'engage à...

- .être aussi régulier que possible car plus la régularité est importante plus les effets positifs de la graphothérapie sont rapides.
- .prévenir de mon absence le cas échéant.

## 5. L'atelier vous intéresse ?

- .Où ? .au CHU ou en ville (à déterminer)
- .Quand ? . un atelier de 2 heures tous les 15 jours
- .Qui ? . avec Clarisse PRIN, enseignante

## .Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

- .Anne RIVALLAND, coordinatrice
- .06 76 63 94 86
- .[lafabriquedesante@gmail.com](mailto:lafabriquedesante@gmail.com)