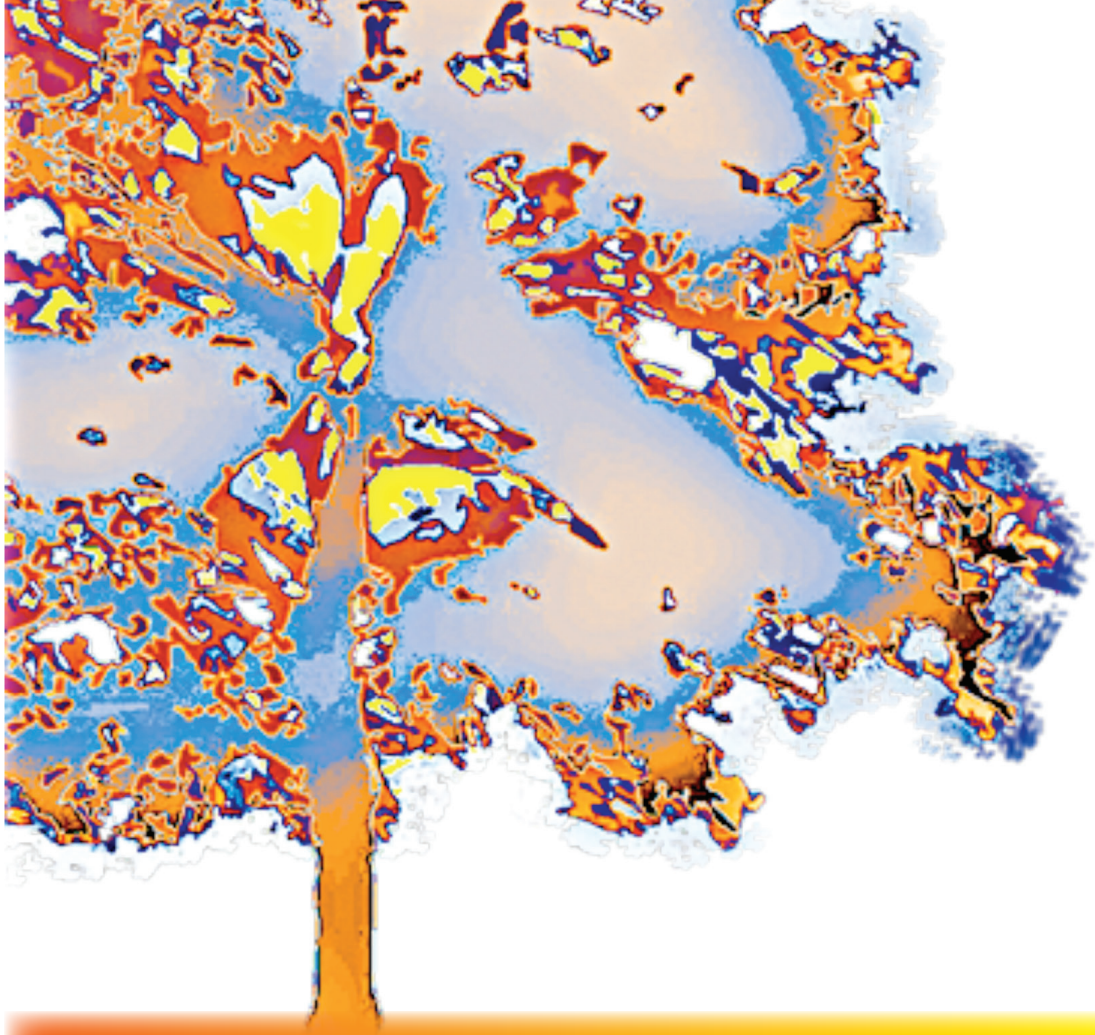
PRINCIPES DE L'ATELIER D'ECRITURE GESTALTISTE

- Dans sa forme, l'Atelier d'Ecriture Gestaltiste a pour objectif de permettre l'exploration des états internes des participants.
- L'Atelier peut se déplacer pour travailler en situation : dans la forêt, dans une gare, un café, etc.
- Deux à trois heures de travail consécutives constituent une bonne unité de temps. Trois séances constituent un cycle minimal, propice à l'émergence et à l'exploration de figures intérieures.
- L'Atelier s'intéresse aux processus qui sous tendent l'écriture et ses blocages, avec pour objectif une meilleure connaissance de soi.
- Les situations d'écriture sont généralement fondées sur des consignes qui ont pour principale fonction de libérer l'expression.
- L'Atelier n'a pas de vocation littéraire. Il a pour objectif de faciliter l'expression de soi et l'exploration émotionnelle.



« S'écrire pour se dire, écrire pour sentir. »

Un atelier proposé par Éric Duval, Gestalt-thérapeute.
Cabinet L'Arbre en Soi, 7 rue Léo le Bourgo 56100 Lorient
Site web : www.larbrensoi.fr

Osez vous lire.

Ecrire, ce n'est pas compliqué : un peu de papier, un crayon ou un stylo, un lieu abrité s'il pleut, éventuellement une table et une chaise... Vous voilà prêt à vous coucher avec vos mots sur la cellulose immaculée.

« Il faut SAVOIR écrire », diront certains. Je leur réponds : *« **OSEZ** ! »* Souvent, une peur, tapie, bloque le désir d'écrire. Peur d'être lu, vu, su, nu... On écrit toujours pour quelqu'un, réel ou imaginaire, extérieur ou intérieur à soi.

Au fil du temps, grâce à l'accueil bienveillant du groupe, l'écriture libère l'émotion, l'écriture se libère des jugements, et ouvre une voie vers l'exploration intérieure.

« Dire » est une chose, « écrire » en est une autre. Dans le rapport sensuel à l'écriture, geste spontané ou inhibé, image de ces lettres plus ou moins bien calligraphiées sur le papier... Avant même le sens des mots, leurs formes nous expriment dans l'ici et maintenant.

Quant au sens, que disent de nous les mots ainsi jaillis? Quel processus intérieur a fait surgir celui-ci plutôt qu'un autre ? De quelle émotion est-il porteur, acteur et expression ? Comment rebondit-il en moi ? Comment touche-t-il l'Autre ?

L'Atelier d'Ecriture Gestaltiste, qu'est-ce que ce n'est pas ?

Ce n'est pas une salle de classe, avec un professeur et ses élèves.

Ce n'est pas un lieu d'apprentissage de l'orthographe ou de la grammaire.

Ce n'est pas non plus un lieu de compétition, de comparaison, de hiérarchisation.

Ce n'est pas une enceinte philosophique non plus.

Ce n'est pas le seul lieu où l'on s'autorise à écrire.

Objectifs :

- Reprendre contact avec son monde intérieur grâce à l'écriture.
- S'interroger sur ses priorités, ses besoins, ses intentions. Faire le point.
- Découvrir le sens, le rôle et la signification des événement vécus. Envisager comment ils dessinent l'avenir.

Méthode :

- Des moyens simples sont proposés avant de vous lancer dans l'écriture: dialogues, relaxation, jeux, lecture d'un texte, etc. pendant environ 15 mn.
- L'écriture elle-même sera soutenue par un thème proposé par le thérapeute: un mot, une image, une musique, à mettre en rapport avec un événement important de sa vie, avec une personne, ou encore avec le travail ou un projet.
- Un temps de lecture au groupe et d'interaction avec le thérapeute terminera le travail individuel.

L'intimité de chacun est préservée.
Les écrits ne sont pas communiqués.
Les participants s'engagent à une totale confidentialité

Rythme des sessions: Mensuel
Durée d'une séance: entre 2 et 3 heures 30.
Nombre de participants: 4 à 8.

Tarif: 25 €, engagement minimum 3 séances.

Un entretien préalable gratuit est nécessaire avant d'intégrer un groupe.

Pour plus de renseignements, contactez **Eric Duval au 06 15 33 76 30**