Mire et évrire pour çe comprendre

EXPLORATION THÉRAPEUTIQUE PAR L'ÉCRITURE ET LA PAROLE
PAR MARION ROLLIN ET ESTELLE IUNG



Vous ressentez l'envie d'accomplir un travail d'introspection porté par une dynamique de groupe ?

Nous vous proposons une exploration créative où s'enchaineront ateliers d'écriture et groupes de paroles thérapeutiques.

Un cycle annuel de 18 rendez-vous que nous avons conçu comme un cheminement thérapeutique à la fois personnel et collectif, composé de 9 ateliers d'écriture thématiques et de 9 groupes de parole en résonnance avec les thématiques abordées dans vos écrits.

D'octobre 2023 à juin 2024, il s'agira de s'observer **HABITER** le monde du vivant, s'observer HABITER sa réalité, de dialoguer autour de ses enfermements pour **créer de l'espace dans ses relations** et **investir son intériorité.**

Vire et écrire pour se comprendre

Cette proposition est née d'une rencontre, celle de l'écriture et de la parole, et celle de deux thérapeutes, Marion et Estelle, qui partagent un appétit commun pour un mode d'introspection créatif et vivant. Animées par une déontologie commune, elles vous encourageront au cours de ce cycle à :

Accueillir vos ressentis,
Nommer vos prises de conscience,
Apprivoiser votre fonctionnement,
Vivre vos ressemblances et vos différences,
Aller vers une parole autonome qui implique d'investir
votre place, ce "juste lieu" d'où vous regardez le monde.



Quand? Où? Combien?

CALENDRIER 2023/2024 (Atelier d'écriture et groupe de parole en alternance): Un MERCREDI tous les 15 jours de 9h30 à 12h30. Dates : 18 octobre/8 et 22 novembre/6 et 20 décembre/17 et 31 janvier/14 et 28 février/13 et 27 mars/3 et 24 avril/15 et 29 mai/5, 12 et 26 juin.

LIEU: Au **FORUM 104**, au 104 rue de Vaugirard, Paris 6.

PRIX : 55 euros la séance, soit 990 euros l'année (18 séances, groupe mixte de 8 personnes maximum).

INSCRIPTION: Engagement obligatoire pour le cycle entier par le biais d'un bulletin d'inscription ci-joint.

Marion et Estelle répondent à toute question postée à cette adresse directecrire@gmail.com ou au téléphone après prise de contact mail.

Dire et évrire pour se comprendre

Qui sommes-nous ?

MARION ROLLIN

Psychanalyste, analyste transgénérationnelle et auteur

Je suis passionnée par la littérature et tout spécialement les histoires familiales et intimes. Au fil de ma pratique, j'ai



développé des ateliers d'écriture, persuadée que l'acte de création par le biais de l'écriture, favorise la compréhension et l'intégration de son histoire personnelle. Pour moi, l'écriture permet d'éveiller la mémoire, de faire ressentir les éprouvés personnels, familiaux, de trouver un fil conducteur pour « penser », « panser », « recoudre » son histoire, que ce soit en fictionnant ou en collant au réel. Je pense qu'écrire contribue également à retrouver un élan créatif, à développer un regard singulier sur le monde, à rappeler que l'on est vivant, capable d'inventer et de prendre la parole pour toucher l'autre.



ESTELLE IUNG

Thérapeute, analyste transgénérationnelle et formatrice

Curieuse et sans cesse interrogée par les relations humaines et la force de l'inconscient, j'ai choisi de

quitter une carrière dans l'industrie du luxe et de la stratégie digitale pour faire de l'accompagnement thérapeutique mon métier. Au delà de mon travail en cabinet, je constate dans le réel la force du travail de groupe, véritable accélérateur et juste médiateur pour clarifier qui nous sommes, gagner en autonomie, en puissance d'action et de création. Je souhaite que nous donnions tous ensemble écho à ce qui ne peut être dit ou entendu ailleurs, pour vous encourager à retrouver la capacité de vous choisir et la liberté de faire des choix.

Dire et évrire pour se comprendre

Comment se déroule un atelier d'écriture animé par **Marion Rollin** ?

L'aventure littéraire est avant tout une aventure humaine, de groupe, une traversée en cordée.



À chaque séance, je vous énoncerai une proposition d'écriture, qui a pour objet de libérer votre imaginaire et de vous encourager à exprimer votre singularité. Le propos de la séance sera souvent illustré par la lecture d'un texte d'auteur ayant exploré une voie littéraire similaire au thème abordé. Cela permet d'être encouragé, d'avoir la main tenue par un auteur vous précédant dans l'aventure. Après l'écriture, place à la lecture de son texte. Chacun votre tour, vous serez invités à partager à haute voix vos écrits et je vous proposerai des retours concrets pour vous encourager, et vous guider au mieux dans l'expression et l'intégration de votre parole.

Comment se déroule un groupe de parole thérapeutique animé par **Estelle lung**?

Un groupe de parole est un espace de partage collectif et confidentiel dans lequel chaque participant a la même place et peut s'exprimer librement en ayant la certitude de ne pas être jugé, ni interrompu.



Le groupe offre à chacun la chance d'élargir sa réflexion et de nuancer sa propre représentation des choses tout en nourrissant son sentiment d'appartenance à une même communauté humaine. Autour d'une thématique que j'introduirai, en lien avec l'atelier d'écriture précédant, chacun sera invité à s'exprimer sur ses ressentis, ses perceptions et ses prises de conscience relatives au sujet. Un second temps sera ensuite consacré à la mise en résonance des vécus et des perceptions de chacun, autour d'échanges que j'encadrerai et nourrirai. Un tour de parole introduit et clôture le groupe de parole où je vous encouragerai à la vulnérabilité et à l'authenticité.

Dire et écrire pour se comprendre

BULLETIN D'INSCRIPTION 2023 / 2024

A renvoyer rempli à directecrire@gmail.com avant le 30.09.23

Je m'inscris au cycle 2023/2024 de Dire et Ecrire pour se comprendre et m'engage par ce bulletin à assister à l'ensemble des séances (sauf empêchement exceptionnel)*.

PRÉNOM et NOM:

ADRESSE:

COORDONNÉES TELEPHONIQUES:

E-MAIL:

Règlement et modalités : Le prix du cycle annuel est de 55 € x 18 séances = 990 €. Le paiement peut être réalisé en espèces, par chèque ou virement bancaire. Un règlement en plusieurs fois est possible.

Afin de confirmer votre inscription et de garantir votre place, nous vous demandons <u>un acompte de 100 euros</u> au moment de l'inscription à régler par chèque ou virement à l'ordre de Association Mise en mots (chèque à envoyer à l'adresse suivante : Marion Rollin - Mise en Mots, 27 rue de marnes 92380 Garches).

IBAN FR88 2004 1010 1267 0045 2R03 371

Calendrier 2023/2024 (avec en alternance atelier d'écriture et groupe de parole) :

Un **mercredi** tous les 15 jours de 9h30 à 12h30.

Dates : 18 octobre/8 et 22 novembre/6 et 20 décembre/17 et 31 janvier/14 et 28 février/13 et 27 mars/3 et 24 avril/15 et 29 mai/5, 12 et 26 juin.

Lieu: Au Forum 104, au 104 rue de Vaugirard, Paris 6.

Afin de garantir un cadre juste pour chacun, le groupe est réservé à 8 personnes. Si celui-ci est complet, nous gardons la possibilité d'en ouvrir un second.

^{*}Une participation ponctuelle ne correspond pas à la proposition que nous avons conçue. Réel engagement envers vous, le groupe et les animatrice, votre présence à l'ensemble des séances garantit un cheminement en profondeur et une dynamique de groupe nourrissante et sécurisante.