

# CYCLE D'ATELIERS HISTOIRES DE VIE

pour l'association Care Utopia  
Prendre soin de soi

Valorisons les parcours de vie de chaque participant, dans un cheminement de réappropriation des étapes-clés et ressources personnelles, ouvrant à la rencontre à l'autre.



## RENCONTRES

Portraits, chemins de vie et jeux de mots pour explorer l'univers riche de chaque participant durant 4 sessions de 2 séances, une séance par mois.

## ÉCRITURE À HAUTE VOIX

Au fil des rencontres, les participants se racontent, la biographe accompagne, guide, retranscrit si besoin, aide à la finalisation des écrits.



## THÉMATIQUES

Les sessions portent sur l'autoportrait, la frise de vie, soi avec les autres et ses ressources.

## RÉALISATIONS

Chaque personne repart avec ses créations, et les offre à qui elle souhaite.

POUR ACCOMPAGNER CE PROJET :

**Cécile BOUILLER**

**Animatrice d'ateliers d'écriture & biographe hospitalière**

ENTRE-DITS, Les mots en partage

[contact@entredits.com](mailto:contact@entredits.com)

07 67 87 86 84

**ENTRE  
-DITS**

Les mots en partage

# HISTOIRES DE VIE

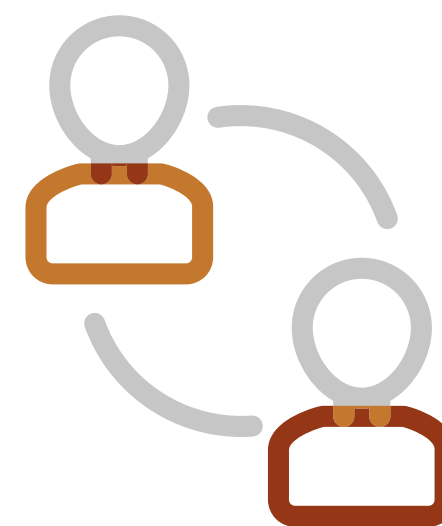
## Contenu des étapes

### Préambule 1. AUTO PORTRAIT

Découverte du groupe et de l'intervenante lors de deux séances de présentation autour de l'autoportrait.

Premiers éléments de rencontre et de partage, premiers éléments de recueil.

Un premier portrait en mots et en couleurs se tisse, enrichi bientôt par les séquences suivantes...



### Sessions



#### 2. FIL DE VIE

Après les 2 séances inaugurales, cheminement le long de la frise de vie, pour révéler les richesses de ce tissage, comme une étoffe composée au fil des jours.

#### 3. SOI & LES AUTRES

Exploration de sa position dans le monde, dans la relation aux autres. Comment le monde nous impacte, ce que chacun apporte.

#### 4. RÉVÉLATIONS

Pour conclure, conscientisation et alignement avec toutes ses parts et tous ses potentiels.

Des réalisations, de l'intime, du partage, des rencontres, le cheminement respecte le rythme et la pudeur de tous.

### Pour en parler...

Nous proposons aux participants de partir à la rencontre d'eux-mêmes à travers 4 sessions de 2 ateliers d'écriture autobiographique.

A travers un processus expérientiel de découverte et d'expression de soi, nous les accompagnons à se révéler, à eux-mêmes, et aux autres !

Toutes les réalisations en mots et en images seront conservées par les participants, ils peuvent en disposer comme ils souhaitent.



# HISTOIRES DE VIE

## Cadre et réalisation

### Cadre horaire et tarifaire

4 sessions de 2 ateliers d'écriture chacune. Chaque atelier dure 2h.  
4 thématiques approfondies durant deux séances et enrichies tout au long du parcours.

Une progression par étapes pour avancer dans l'écriture autobiographique de façon ludique.

Tarif de 100 € HT l'atelier, pour 8 ateliers répartis dans l'année.

Le matériel en appui est compris dans ce tarif.

Le groupe est le même tout au long de l'année.

**ENTRE  
-DITS**  
Les mots en partage

### Charte de l'accompagnement

L'élaboration des textes et productions respecte les limites posées par chaque participant. Seul lui décide de ce qu'il veut partager ou non.

Une confidentialité est demandée aux participants sur ce qui se vivra ensemble.

La bienveillance et le non-jugement sont au cœur des échanges et la condition pour que les rencontres se déroulent paisiblement et dans le respect des sensibilités de chacun.



**Care Utopia**

Prendre soin de soi

**Association Care Utopia**  
**contact@care-utopia.org**  
**www.care-utopia.org**

**06 95 46 41 01**

**&**

**Cécile BOUILLER**

**Animatrice d'ateliers d'écriture & biographe**

**ENTRE-DITS, Les mots en partage**

**contact@entredits.com - 07 67 87 86 84**