

Écriture thérapeutique

L'écriture thérapeutique, ou « écriture de soi », est un levier de soin millénaire qui permet de déposer, d'identifier et de transformer les états émotionnels. En tant qu'outil de connaissance de soi et de décharge psychologique, elle offre un espace de création sécurisé pour extraire les maux par les mots.

Cette formation vous permet d'intégrer cette médiation puissante à votre approche thérapeutique, que ce soit en séance individuelle ou en animation de groupe. En combinant mouvement intérieur et parole, l'écriture devient une thérapie complète, polyvalente et accessible à tous, en tout temps et en tout lieu.

Objectifs

- MAÎTRISER les bases et la posture de l'écriture thérapeutique.
- CONSTRUIRE des séances et protocoles adaptés (supports, consignes, publics).
- POSER un cadre sécurisant pour libérer l'expression en confiance.
- GUIDER le partage des textes avec justesse et accompagner vers le mieux-être.
- DÉVELOPPER son activité : argumentaire, positionnement, démarches auprès de publics ciblés.

PRÉ-REQUIS

Être thérapeute, professionnel de santé, enseignant, éducateur ou travailleur social

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Julie Neveu

DATES - 2 SESSIONS

16-18 octobre 2026

8-10 octobre 2027

TARIFS

Préférentiel :

695 euros

Référentiel :

870 euros



NOUVEAUTÉ

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- Repères historiques de l'écriture thérapeutique
- Poser le cadre : construire une séance adaptée au public
- Créativité et processus de soin
- Supports et thématiques d'écriture : panorama et choix pédagogiques
- Atelier pratique d'expérimentation

JOUR 2

- En individuel : écrire son histoire, ses racines et son récit familial
- En groupe : spécificités et dynamique de l'écriture partagée
- Corps et écriture : explorer le lien somato-psychique
- Mise en situation et atelier pratique

JOUR 3

- Concevoir un atelier : structurer, animer et ajuster une séance type
- Après l'écriture : accompagner le retour aux textes et la parole du groupe
- Développer son activité : argumentaire et démarches auprès des publics et institutions
- Evaluation de fin de formation

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée sur présentation d'un livret comprenant 2 études de cas individuels et la création de 2 ateliers de groupe.