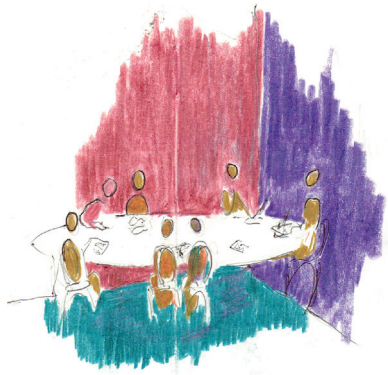


# Créissance Intérieure par l'écriture



“Les mots qui vont surgir savent de nous  
ce que nous ignorons d'eux.” René Char

## POURQUOI L'ÉCRITURE?



Par l'écriture nous pouvons explorer une couche plus profonde de notre psyché.  
L'écriture nous relie à nous-même.  
L'écriture laisse des traces, et nous installe dans la durée.  
En écrivant nous nous dissociions de nos pensées, ce qui permet d'externaliser nos problèmes et de les mettre à distance.



**SUNODIA**  
www.sunodia.fr

## ATELIERS «GRANDIR PAR L'ÉCRITURE»

Ces ateliers explorent par l'écrit différents thèmes, tels que l'identité, la quête de sens, le changement, le voyage intérieur....

**Objectifs:** élever son niveau de conscience, grandir, créer

**Modalités:** groupe ouvert à tous, un thème par atelier, partage des textes écrits

## COACHING PAR L'ÉCRITURE

**Objectifs:** Résoudre une problématique individuelle, trouver ses propres solutions, créer

**Modalités:** Vivre un processus de 6 ateliers, avancer au sein d'un groupe de 4 à 8 personnes

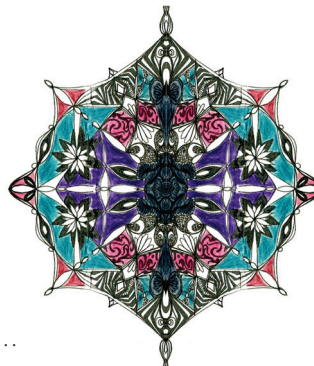
**Fonctionnement:** alternance d'apports conceptuels, de textes à écrire, et de partages avec le groupe en « résonances narratives ».

## TECHNIQUES VISITÉES

Se mettre en scène dans un dialogue écrit  
Les émotions «sur le modèle de...»  
Les ressentis saisis en haïkus  
Le langage des oiseaux  
Les calligrammes...

## VOS ÉCRITS...

La lettre à soi-même  
Le discours de mariage  
La liste de mes envies  
Petite météo intime  
Conte guidé en forêt  
L'oiseau bleu  
La recette du bonheur le  
Voyage du héros  
Quatrième de couverture...



## ET PLUS ENCORE...

- Coaching individuel
- «Des pas et des mots»: une marche écriture
- Formation à l'accompagnement par l'écriture, pour les coachs, thérapeutes, consultants
- Un atelier spécifique «Écriture et Deuil»

## BÉNÉDICTE BOILLOT

Exécutive coach HEC  
Certifiée «Pratiques narratives» et «Voix des contes»  
Tel: 06 71 72 00 58  
Mail: benedict.e.boillot@sunodia.fr  
Ateliers à Paris (Etoile) et Saint-Germain-en-Laye

Prochains ateliers 2017

21/01, 18/03, 20/05...