

ATELIERS D'ÉCRITURE ET DE RELIANCE



Explorer, exprimer, exister...

Laisser une trace, créer des liens, donner du sens...

Nathalie COURPENY

www.nathaliecourpeney.fr

21 rue de la Paix - 68400 RIEDISHEIM

nathalie.courpeney@icloud.com

06 02 32 83 00

PRÉSENTATION

■ Pourquoi proposer de tels ateliers ?

Parce que l'écriture est, depuis toujours, une manière de faire trace, de faire sens, de faire lien.

Parce que les mots permettent de relier ce qui, en nous ou entre nous, parfois se tait, s'efface ou se perd.

Parce que l'écriture peut être un lieu de réparation, d'exploration, de création, mais aussi de plaisir, de liberté et de puissance.

Ces ateliers sont le fruit d'un parcours singulier.

Pendant près de vingt ans, j'ai exercé en tant que psychothérapeute et formatrice en communication, accompagnant des professionnel·le·s du soin, de l'éducation et du social.

Je connais les silences, les tensions, les pertes de sens, les quêtes intimes.

Aujourd'hui romancière, je propose des espaces d'expression et de création, où les récits peuvent se dire, se transformer ou simplement exister.

Il ne s'agit pas d'un atelier littéraire au sens académique ou courant du terme, mais d'un lieu où chacun·e est invité·e à écrire depuis là où il ou elle en est, avec ses mots, sa langue, sa manière de dire le monde.

Mes propositions sont simples, bienveillantes, et accessibles à tous et toutes, quel que soit le niveau d'aisance avec l'écriture.

Dans une époque qui fragmente, accélère, épuise parfois, mes ateliers offrent un temps pour ralentir, ressentir, partager et peut-être, se reconnecter à soi, aux autres, au monde, à notre histoire.

■ **Ma vision de l'écriture (outil de création, de lien, de découverte de soi.**

Écrire, ce n'est pas seulement aligner des mots.
Ce n'est pas croire qu'il faut un « don » pour ça.
C'est partir en quête : de soi, des autres, du monde.
C'est ouvrir un espace où l'on peut déposer, explorer, inventer.
Où le silence devient expression.
Où l'indicible peut trouver une voie.

L'écriture est, pour moi, un outil à la fois simple et puissant.
Un outil de création, bien sûr, mais aussi de lien : entre les personnes, entre les mondes intérieurs, entre passé et présent. Parfois un pont vers le futur.
Elle permet de dire ce qui ne se dit pas ailleurs, ou pas de la même façon.
Elle ouvre parfois des fenêtres là où il n'y avait que des murs.
Je ne crois pas à l'écriture réservée à une élite, sinon je proposerais d'autres ateliers mais ça ne m'intéresse pas.
Je crois à une écriture vivante, accessible, humaine, ancrée dans l'expérience de chacun·e.
Je crois aux récits ordinaires qui révèlent l'extraordinaire du vécu et le libèrent, parfois. Aux lettres jamais envoyées qui libèrent. Aux biographies qui laissent une trace.
Je crois à la force d'un mot juste, d'un fragment sincère, d'une voix qui se cherche et se trouve pour se reconstruire.

Dans mes ateliers, l'écriture n'est jamais un objectif, elle est un chemin.
Elle ne juge pas, elle accueille.
Elle ne demande pas d'être « doué·e », elle demande d'être présent·e.
Elle invite à se relier : à son histoire, à sa parole, à sa présence au monde.

■ À qui je m'adresse et ce que je souhaite transmettre

Je m'adresse à toutes celles et ceux qui ressentent, à un moment de leur vie, le besoin de dire. De témoigner.

Celles et ceux qui cherchent un espace pour s'exprimer autrement, plus librement.

À celles et ceux qui ont traversé des choses et qui n'ont pas les mots pour l'exprimer, mais qui les cherchent.

Aux silencieux, aux bavards, aux timides, aux drôles, aux cabossés, aux vivants...

Mes ateliers s'adressent donc à des publics variés : personnes âgées en recherche d'expression, femmes en reconstruction, adultes en parcours de soin ou de réinsertion, soignant·e·s, éducateur·ice·s, citoyen·ne·s curieux·ses, lecteur·ices ou non.

L'écriture y est vécue comme un outil de lien, de création et de liberté, jamais comme une performance.

Ce que je souhaite transmettre, c'est la possibilité d'un geste : celui d'écrire pour soi, pour se retrouver, pour se relier, pour se transformer.

Ce que j'apporte, c'est un cadre à la fois sécurisant et doux, une présence bienveillante, une écoute respectueuse.

J'accompagne sans imposer. Je propose, je guide, je laisse créer.

Mon objectif est que chacun·e reparte avec quelque chose : un mot, une fierté, une ouverture, une respiration. Et qui sait, un projet, un renouveau ?

Et peut-être, parfois, le désir de continuer à écrire, même tout bas, même pour soi.

■ À propos de moi

J'ai tout d'abord rencontré la lecture, l'écriture par le biais de ma curiosité de petit enfant et d'une maman artiste qui m'accompagna dans le maniement des lettres depuis mon plus jeune âge. Je voulais décrypter tout ce qui me tombait sous la main : les étiquettes des produits du quotidien, les enseignes des boutiques. Pour moi, dès lors, j'ai compris qu'assembler des lettres formant des mots, eux-même exprimant des pensées, des rêves ou des réalités, permettait non seulement d'élaborer des monde sans limite, mais aussi de faire naître des personnages, des témoignages, des consolations parfois.

Ensuite, grâce à une enseignante d'école primaire, passionnée de littérature qui nous a fait écrire notre premier roman, j'ai attrapé le virus de l'écriture. C'est pour moi une manière de penser, de ressentir, de me relier au monde et d'y emmener des autres avec moi, s'ils le souhaitent.

J'y vois un geste d'exploration et de transformation, jamais une posture.

Dans mes ateliers, je n'enseigne pas « l'écriture », je laisse cela à d'autres : j'ouvre des espaces pour qu'elle advienne, que tout un chacun.une s'en empare et crée ce qu'il a à exprimer.

Mon rapport aux mots est engagé, introspectif, et profondément vivant.

■ Expériences d'animations

Si je propose aujourd'hui des ateliers d'écriture, c'est en continuité d'un long parcours d'accompagnement.

Formée à la psychothérapie, titulaire d'un master en communication, j'ai travaillé comme formatrice consultante, en techniques de communication relationnelle, auprès d'un public adulte et jeunes adultes. Pendant cette vingtaine d'années, j'ai animé des groupes de travail très diversifiés, autour de la communication interpersonnelle : le deuil, l'image de soi, la résilience, le lien à l'autre, les techniques d'entretiens professionnels... Et ceci dans le domaine universitaire, sanitaire et du social, l'éducation, la réinsertion ou la reconversion

professionnelle...

Ce que j'apporte dans mes ateliers : une écoute fine, une expérience de l'animation de groupe, une présence rassurante, chaleureuse et sincère, ainsi qu'une attention constante à ce qui se joue, derrière les mots.

Je souhaite d'ailleurs être en lien avec les équipes en présence, s'il y en a (animateur.ices, soignant.es, responsables de sites etc...) de manière à pouvoir échanger et passer le flambeau, si nécessaire, après mon départ. Mon « métier » est résolument autonome, certes, mais il n'en reste pas moins que je suis un satellite extérieur aux institutions dans lesquelles j'interviens et qu'il est appréciable de pouvoir rendre compte aux personnels en place du déroulé des opérations. Sans entrer cependant dans ce qui me sera confié et qui reste entre les murs de l'atelier. Cela, à mon avis, fait parti d'un environnement sécurisant.

■ **Publics concernés**

- Bibliothèques / Associations / Centre Culturels /Mairies...
- Groupes constitués avec possibilités d'adaptation (publics spécifiques, en situation de handicap, en difficulté, etc)
- Résidences autonomie (« foyers logements »...) / Résidences services seniors...

■ **Objectifs pédagogiques et créatifs**

Ce que les participant-es vont vivre / explorer / apprendre peut-être :

- Développer l'imaginaire et l'expression personnelle
- Prendre ou reprendre confiance en soi, retrouver le goût de s'exprimer
- Jouer avec les formes littéraires
- Prendre confiance dans sa plume en démythifiant le fait d'écrire...
- Travailler la narration, la poésie, les dialogues, les souvenirs, etc.

- Valoriser les productions (lecture à voix haute mais non obligatoires selon la sensibilité, auto-édition, décoration, expo, témoignage...)

■ Publications

Je suis l'auteure de deux romans auto-publiés : *Canterbury Field* et *Magie*, sur des plateformes nationales et internationales.

Mon troisième roman est actuellement en cours d'édition. Et la suite, en cours d'écriture.

Je développe en parallèle une collection de formats courts ludiques, mêlant fiction et vérité, pensées comme des récits fragmentaires et sensibles, autour de nos manières d'aimer, de perdre, de se taire ou de renaître.

Des textes sincères, intimes et acérés, à la croisée du récit, de la clinique et de la littérature.

CÔTÉ TECHNIQUE

■ Quel format ?

Les ateliers peuvent se dérouler :

- **soit sur 2 heures**, en format court,
- **soit sur une demi-journée**, en format approfondi.

Renouvelables ou pas, à votre convenance

Chaque atelier comporte trois temps essentiels :

- un temps de présentation de soi
- un temps de création (mise en écriture)
- un temps de partage ou de retour collectif. Ce moment fait partie intégrante du processus, même s'il n'implique pas forcément une lecture à voix haute.

Les ateliers peuvent être ponctuels (intervention unique : 2h ou demi-journée) ou proposés sous forme de cycles, en fonction du public accueilli, de son désir et des possibilités de votre structure.

■ Exemple non exhaustif d'une Fiche d'Atelier

FICHE ATELIER – Écriture sensible et incarnée

- Adultes en situation d'isolement
- Adultes en reconstruction (après une épreuve, un deuil, une rupture...)
- Personnes âgées

Objectif de l'atelier

Mettre l'écriture au service du ressourcement intérieur et du lien humain.

→ Écrire pour se reconnecter à soi, traverser des émotions, explorer la mémoire, inventer, se réinventer.

Format & durée

- **Atelier court** : 2 heures
- **Demi-journée** : 3 à 4 heures
- **Rythme** : ponctuel ou en cycle (3 à 6 séances), selon les besoins du public.

Déroulé type d'un atelier (2 h)

1. Accueil & introduction

- Présentation, installation conviviale, pourquoi nous sommes là.

2. Mise en écriture guidée

- Proposition d'un thème ou d'un déclencheur (image, phrase, mot, souvenir...) pour démarrer l'écriture.
- Écriture libre, guidée, avec consigne souple.

3. Pause courte - selon besoin spécifiques et profils participant.es

4. Temps de partage

- Échange à l'oral (sans lecture obligatoire) pour évoquer ressentis, émergences, ressentis.
- Bref feedback collectif dans le respect de chacun·e.

5. Clôture

- Temps de relecture silencieuse, mot de fin, invitation à prolonger la pratique au quotidien.



Méthodologie et supports

- **Cadre sécurisant** : règles de confidentialité, de respect mutuel.
- **Outils d'écriture** : écriture manuscrite ou sur support numérique, selon le lieu ou possibilités (handicap, préférences...)
- **Appui narratif** : jeux d'écriture, incitations à la mémoire, exploration des idées, de l'inspiration, travail sur la voix intérieure...
- **Retour partagé** : mise en mots de l'expérience, valorisation des différences, richesse des singularités.



Thématiques possibles (selon public et durée)

- « Une image / un souvenir à révéler »
- « Lettre jamais écrite »
- « Fragments de l'enfance retrouvée »
- « Le parfum d'une émotion »
- « Histoire intime d'un objet ou d'un lieu »
- « Réécrire un passage difficile pour le transformer »
- « Dialogue imaginaire avec soi-même dans 10 ans »
- « Construire son rêve »
- ... et tant d'autres à inventer...

CÔTÉ TARIFS

■ Grilles tarifaires actualisées

1. Pour les particuliers

Format	Durée	Tarif par personne	Groupe max
Atelier découverte	2 h	30 €	6/10 pers
Cycle 5 ateliers	2 h chacun	135 €	6/10 pers
Cycle 5 ateliers	3 h 30 chacun	235 €	6/10 pers
Cycle 5 ateliers	6 h	405 €	6/10 pers
Atelier individuel (coaching écriture)	1 h	60 €	—

2. Pour associations / médiathèques

Format	Durée	Tarif forfaitaire	Conditions
Atelier ponctuel	2 h	120 €	+ frais déplacement
Cycle 3 ateliers	2 h chacun	330 €	+ frais déplacement
Demi-Journée	3 h 30	200 €	+ frais déplacement

3. Pour collectivités / institutions publiques

Format	Durée	Tarif forfaitaire
Atelier unique	2 h	150 €
Cycle (5 ateliers ou selon demande)	2 h chacun	700 €
Demi-Journée (formation/animation)	6 h	400 €

4. Pour entreprises / organismes de formation

Format	Durée	Tarif forfaitaire
Atelier créatif	2 h	250 €
Demi-journée	3 h 30	400 €
Journée complète	6 h	650 €

Ce qui est inclus dans chaque atelier

- **Préparation personnalisée** : conception des exercices, sélection des textes et supports adaptés au public.
- **Animation complète** : dynamique de groupe, échanges, accompagnement individuel pendant l'atelier.
- **Supports écrits** : fiche récapitulative et/ou exercices envoyés par mail après la séance.
- **Suivi post-atelier** : réponse à vos questions pendant la semaine qui suit (par mail).
- **Matériel fourni** : papier, stylos, documentation (hors besoins spécifiques ou gros volumes).
- **Déplacement** : inclus dans un rayon de 20 km (au-delà, frais en sus).

Conditions pratiques

- **Déplacement** : inclus dans un rayon de **20 km** autour de Riedisheim
Au-delà : **0,50 € par km supplémentaire** (barème fiscal), calculé sur l'aller-retour.
Pour les déplacements supérieurs à 80 km, un **forfait déplacement** ou un **hébergement** peut être demandé (à convenir ensemble).
- **Réservation** : toute inscription est confirmée après règlement ou signature du devis.
- **Annulation** :
 - Plus de 7 jours avant → remboursement intégral.
 - Moins de 7 jours → 50 % du montant.
 - Moins de 48 h → non remboursable.
- **Paielement** : par virement, chèque ou espèces (selon devis).
- **Facturation** : en droits d'auteur (statut Artiste-Auteur, sans TVA).



Vous souhaitez organiser un atelier ou recevoir un devis ?



Contactez-moi via nathalie.courpeney@icloud.com