

## ATELIER D'EXPRESSION ÉCRITE

L'association la Note Bleue vous propose **8 séances** de groupes « expression écrite ». Les séances sont hebdomadaires et durent une heure et demie chacune.

**Quand ? Mardi de 18h30 à 20h**

**Pourquoi ?** L'atelier d'expression écrite vise le **développement personnel** des participants confrontés à des troubles du comportement alimentaire. Il a pour objectifs de :

- Travailler sur soi et aborder sa maladie *autrement*
- Favoriser le lâcher prise et laisser libre cours à son imagination
- Tenter de (re)trouver du plaisir grâce à l'écriture créative
- Partager et communiquer
- Apprendre sur soi avec les autres

L'atelier d'écriture s'inscrit dans la démarche de soins proposée par la Note Bleue. L'anorexie est donc au cœur des travaux d'écriture, qui sont sérieux mais ludiques : jeux d'écriture, correspondances, textes de chansons, autobiographies, fictions, etc.

C'est un lieu et un moment où s'expriment les émotions et où se libèrent les pensées. L'écriture sous toutes ses formes aide les participants à parler de ce qu'ils pensent et ressentent. Le groupe les aide à prendre conscience qu'ils ne sont pas seuls face à la maladie. Ecouter l'autre sans le juger permet d'ouvrir de nouveaux horizons et de faire un pas vers la guérison.

**Pour qui ?** Les personnes souffrant d'anorexie, quel que soit le stade de la maladie.

**Avec qui ?** 6 à 10 participants.

**Par qui ?** Cristal Guastadini, coach personnel et professionnel, spécialisée dans les TCA et passionnée d'écriture.

Pour tout renseignement ou inscription, n'hésitez pas à me contacter :

[lesmotsdecristal@gmail.com](mailto:lesmotsdecristal@gmail.com)

### **Information pratiques :**

Adresse : 13, rue Duvivier  
75007 Paris

Coût : 25€/séance, soit 200€ au total

