

ÉCRIRE POUR SE SOIGNER

Maux à mots. L'écriture expressive et littéraire.

Le concept « Créer Apprendre Soigner » le C.A.S, est aussi un programme de sensibilisation de la jeunesse avec l'écriture expressive et littéraire. Il vise à introduire cette pratique thérapeutique de l'écriture à l'école, pour aider les jeunes à faire face à des expériences traumatiques, émotionnelles ou stressantes et les conduire à devenir les auteurs de leurs propres histoires.

DATE DE MISE À JOUR DU CONTENU : «JUIN 2021»

 Niveau Expert
 Prérequis - Connaissance de base en écriture et en grammaire. - Savoir lire et écrire couramment le français et avoir quelque chose à dire.
 Durée 3 Heure 30 Temps effectif - 1 H e-learning Temps personnel - 2h30
 Public concerné Tous publics
 Sous-titrages Audiodescription et sous titrages non disponibles
Intervenant Olivier Lusetti : Ecrivain et éditeur.
Accessibilité <ul style="list-style-type: none"> • Formations en distanciel accessibles aux personnes à mobilité réduite ; • Audiodescription et sous tritrage non disponible : Pour toute question d'accessibilité handicap, prendre contact avec nous.

Objectifs pédagogiques

- Gérer les émotions négatives, les traumatismes et les défis personnels en exprimant librement ses pensées et ses sentiments.
- Verbaliser les expériences traumatisantes pour aider à les surmonter et à mieux gérer les émotions.

Mise en pratique

- L'approche encourage les apprenants à choisir des sujets personnels et à écrire sans se soucier de la grammaire ou de la structure.
- Des suggestions sont fournies pour trouver des sujets et des angles d'écriture, comme explorer ses émotions face à des situations difficiles ou imaginer des solutions à des dilemmes.

Matériel nécessaire

- Disposer d'un ordinateur, d'un smartphone ou d'une tablette avec une connexion Internet. Navigateur web : Google Chrome, Firefox.

Modalités d'évaluation des acquis

- Auto-évaluation sous forme de questionnaires ;
- Exercices sous formes d'ateliers pratiques ;
- Questionnaire de positionnement ;
- Evaluation à chaud.

Moyens pédagogiques et techniques

Notre technologie vous garantit une gestion autonome de tout votre dispositif e-learning, blended learning, classes virtuelles avec une prise en main immédiate et intuitive.

- Accès illimité à la plateforme de cours 24/7 ;
- Catalogue de plus de 1000 heures de modules e-learning;
- Cours théoriques au format vidéo ;
- Formations accessibles via un ordinateur ou une tablette ;
- Assistance technique par téléphone, chat et email ;

Notre technologie garantit une simulation logicielle parfaite ne nécessitant aucune installation sur le poste de l'apprenant et consommant une très faible bande passante.

Ce que contient la formation

Programme détaillé

Module 1 : Présentation de l'écriture expressive et de ses bienfaits. durée 5' 12. + PDF)

Présentation de l'écriture expressive et de ses bienfaits. Comment commencer ? Le concept du B.I.C. (Brouillon Immersif Complet), l'acte premier de l'écriture expressive. Trouver son sujet.

Module 2 : durée 3' 57.+ PDF)

Le B.I.C pour verbaliser ses émotions et les écrire sous forme de brouillon. L'anonymat du texte. L'acte 2 de l'écriture expressive.

Le B.I.C littéraire (Bâtir, Imaginer, Créer). Narrer son brouillon dans une structure narrative avec un début, un milieu et une fin, de type poème, conte, article, nouvelle.

Module 3 : durée 4' 49.+ PDF)

Réfléchir régulièrement à un malheur et l'incarner dans un écrit lui donne de la cohérence, diminue le flux incessant des pensées traumatisantes ou obsessionnelles et permet le recul. Comment le voir sous différents angles.

Module 4 : 2' 36.

Le traumatisme. LA CRÉATIVITÉ EST LE MOYEN THÉRAPEUTIQUE PRIMORDIAL. Un temps dévolu qu'à l'écriture.

Module 5 : 2' 50.+ PDF)

À côté de l'écriture expressive, où s'exprime le « je » des émotions ; siège l'écriture créative ou littéraire, celle des auteurs et des écrivains.

Module 6 : durée 14'14.+ PDF)

CENTRATION PAR LA MÉDITATION. Exercice méditatif de respiration pour calmer son stress et ses émotions, avant l'écriture.

Module 7 : durée 4' 30

Comment écrire une nouvelle.+ PDF)

Module 8 : durée 4' 22.

Comment écrire un conte.+ PDF)

Module 9 : durée 8' 43

Comment réussir un article.+ PDF)

Module 10 : durée 4' 53

Comment écrire un poème.+ PDF)

Module 11 : durée 4' 27

Structure de type initiatique.+ PDF)

Module 12 : durée 2' 37

Participation au prix littéraire populaire de la jeunesse.+ PDF)

La durée totale des vidéos est d'une heure, et le temps personnel nécessaire pour les exercices d'écriture expressive (B.I.C) est de 2,5 heures, tandis que l'écriture littéraire peut demander entre 2 et 13 heures.

Processus

Le processus consiste en deux actes distincts :

l'Acte 1 est le « Brouillon Immersif Complet » (B.I.C.), qui implique d'écrire librement pendant 30 minutes pendant 5 jours consécutifs.

L'Acte 2, ou B.I.C littéraire (Bâtir, Imaginer, Créer) est la création littéraire proprement dite, où l'apprenant est encouragé à transformer son vécu en une histoire narrative (Temps personnel en 2 et 15 heures).

Créativité

En plus de l'écriture expressive, l'approche recommande la créativité de l'écriture littéraire avec la mise en narration (poème, conte, nouvelle, article de presse) des émotions.

Essayer de comprendre ou de trouver un sens à ses expériences avec l'analyse que cela demande, amplifie les effets thérapeutiques.

Motivation

La Formation propose aux apprenants (écrivains en herbe ou en Racine) de faire concourir leurs écrits issus au prix littéraire populaire de jeunesse et des moins jeunes ; soutenu par l'association Rêve de fantasy et la maison d'édition Fantasy-Editions.rcl