



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
[Clique ici :-\)](#)

Le récit thérapie : l'écriture, un chemin vers la guérison

L'écriture est une voie royale pour s'exprimer.

Exprimer ce que l'on au fond de soi, que l'on n'ose pas forcément dire à voix haute, Ou exprimer à un plus grand nombre, dans le but d'être lu(e), de passer un message, d'être un(e) porte-parole.

Écrire pour déposer, expier, se libérer, faire sortir de soi ce qui nous pèse et nous encombre, c'est avant tout un exercice personnel.

Quand on sait que l'on ne va pas être lu(e), on lâche les filtres, on oublie les regards et les pressions extérieurs, on ose davantage, on s'autorise.

On peut le faire dans un journal intime ou avec le journaling (le fait de s'obliger à écrire tous les jours 3 à 4 pages d'un carnet, pour aller plus loin que les apparences).

C'est ce que je propose également au-travers de mes ateliers d'écriture intuitive.

Je propose des exercices précis, accessibles à n'importe qui (pas besoin de savoir écrire), qui dessinent un cadre.

Et dans ce cadre, des choses enfouies, subtiles ou cachées, ont le droit d'exister et de remonter.

C'est comme si notre âme et notre main étaient reliées (sans passer par le cerveau qui contrôle tout).

C'est une façon de se découvrir autrement, de se fiche la paix, de s'autoriser à être sans faux-semblants.

Ce mois-ci, je démarre les ateliers d'écriture intuitive en ligne :-D

Une fois par mois, je propose des ateliers d'écriture en présentiel (à Voiron - 38500), Mais on m'a demandé, pour celles et ceux qui n'habitent pas à proximité, d'offrir aussi un temps d'écriture intuitive guidé, à distance.

J'y pensais depuis quelques temps, mais j'ignorais qu'il y avait déjà de la demande, alors je me suis mise en action et c'est parti, le 1er atelier d'écriture intuitive en ligne aura lieu vendredi 22 mars de 20h à 22h.

>> [Tu peux réserver ta place en cliquant ici](#) <<

Et depuis quelques temps, je remarque une autre façon d'aider à aller mieux par l'écriture.

Il y a des personnes qui n'aiment pas écrire.

Et d'autres qui ne sauraient pas par quel bout le prendre, même en étant accompagnés avec des exercices ciblés.

Enfin, il y a celles et ceux qui ont peur de se replonger dans leur propre histoire. Elle est trop douloureuse, pèse trop lourd, certains aimeraient l'oublier, d'autres ont l'impression de tourner en rond.

C'est là que j'ai imaginé le récit thérapie.

Je crée un espace d'écoute (d'1h30 à 2h00).

La personne se confie et je la guide en douceur avec mes questions.

Celles-ci ne sont pas figées mais toujours adaptées à la personne que j'écoute et accompagne.

Parce que je suis persuadée que notre histoire est un point de départ, mais jamais une arrivée.

Mais d'expérience, je ressens aussi que quand on fait la paix avec son passé, on avance plus légèrement dans notre présent, et on construit notre avenir sur des fondations solides et sécurisées.

Et c'est là que le récit thérapie peut être un chemin vers plus de douceur et d'apaisement.

Après la séance d'échanges, je rédige un récit, basé sur ce qui a été déposé.

Avec poésie, je traque la lumière dans les ténèbres,

Je révèle les graines au milieu des cendres,

J'apporte de la douceur et de la distance sur les bouts d'histoire qui ont été déposés, pour qu'à la lecture, la personne concernée se sente plus légère : ce qui a été déposé l'est pour de bon, et pas en réaction, mais paisiblement.

Est-ce que ça te parle ?

Si oui, sache que je peux faire ce travail avec toi à distance.

Et si tu habites en Isère, on peut aussi le faire en présentiel :-)

N'hésite pas à répondre à ce mail et à me poser toutes les questions que tu souhaites, ou simplement à me parler de toi.

Enfin, si tu es en Isère, sache que je teste un format tout spécial qui combine le récit + le shooting thérapie.

J'ai rencontré un photographe qui a une sensibilité qui fait écho à la mienne, Il est spécialisé dans le shooting thérapie, où le but est de se réconcilier avec son image et booster sa confiance en soi, grâce à la photo.

Je lui ai proposé de combiner son travail au mien, pour vous proposer des séances très ciblées (où tu choisis un thème ou un événement).

Le principe est le même que le récit thérapie : tu te confies, je te guide avec mes questions, et pendant que je capture tes émotions et ton histoire avec les mots, le photographe capture la même chose mais en image.

Et à la fin, dans le livret de ton récit, il y a l'écrit et les photos, pour un souvenir de ce voyage intérieur unique.

Si tu es intéressée, nous testons ce nouveau concept le dimanche 24 mars, à Voiron (38500).

Nous louons un espace cosy et intime, et avons défini 5 créneaux.

Il en reste 4, à l'heure où je t'écris ce mail.

Et surtout, nous avons cassé nos prix, parce que c'est une grande première :-).

>> [Tu peux réserver ton créneau en cliquant ici](#) <<

Je te dis à très vite pour la suite

Que ce soit dans de prochaines confidences,

Par mail si tu as des questions et/ou un projet,

En live sur [insta](#) jeudi 14/03 à 20h00 pour te parler plus en détails du [récit+shooting thérapie](#),

En [direct](#) pour l'atelier d'écriture intuitive si tu as envie d'écrire avec moi le vendredi 22 mars à 20h00,

En présentiel pour un cercle de femmes, un atelier d'écriture, un récit thérapie ou tout autre récit,

Bref, tu ne vas pas te débarrasser de moi comme ça ^^

Anne-Estelle