



Formation ECRITURE CREATIVE (au choix)

« Tous ces cris – Tout s'écrit »

« De l'autre côté du miroir »

Objectifs principaux	Cette formation est destinée aux soignants et a pour but de leur offrir un espace d'expression pour mieux comprendre, apprivoiser et partager leurs émotions à travers l'écriture créative. Il s'agit d'une démarche introspective et artistique permettant de mettre en mots les résonances émotionnelles liées à leur pratique professionnelle.
Objectifs pédagogiques	Identifier et reconnaître leurs émotions et celles des autres à travers la culture et l'écriture. Expérimenter différents styles d'écriture pour exprimer leurs ressentis de manière plus fluide et sincère. Structurer leurs émotions à travers des exercices d'écriture pour en faciliter la compréhension et l'expression. Partager et mettre en voix leurs textes dans un cadre bienveillant et sécurisé. Utiliser l'écriture comme un outil de décharge émotionnelle et de résilience.
Public	Infirmiers, aides-soignants, médecins, cadres de santé, psychologues et toute personne du secteur médico-social souhaitant explorer l'écriture comme outil d'expression et de régulation émotionnelle.
Durée de la formation	9 H avec une intersession réparties en 2 sessions de 4,5 heures
Séquence synchrone ou asynchrone	Asynchrone
Prérequis	Avoir la capacité d'écrire (aucun niveau littéraire requis, seule la volonté d'explorer l'écriture compte).
Moyens Pédagogiques	Questionnaire de positionnement avant la formation pour identifier les attentes et les points d'appui. Supports d'écriture inspirants (extraits littéraires, poésie, chansons, journaux intimes, peintures...). Exercices pratiques et temps de réflexion individuelle. Partage collectif avec lecture optionnelle des productions. Accompagnement et conseils individualisés.
Points forts de la formation	Animé par une autrice, rédactrice et formatrice reconnue. Approche personnalisée : chaque participant travaille sur ses propres écrits. Un espace bienveillant pour explorer librement ses émotions.
Nombre de participants	A partir de 5 personnes en inter et 4 en intra jusqu'à 10 personnes maximum
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Modalités et délais d'accès	L'inscription s'effectue en ligne ou par courriel auprès de notre service formation. Après validation administrative et financière du dossier, l'accès à la formation est garanti sous 3 jours ouvrés (ou à la date de la prochaine session planifiée)
Financements	Cette formation n'est pas éligible au CPF . Elle peut cependant être prise en charge, totalement ou partiellement, le FIPU , par votre OPCO, France Travail, l'Agefiph ou tout autre financeur compétent, sous réserve d'éligibilité et d'acceptation du dossier
Accessibilité aux Personnes En Situation De Handicap	Notre organisme étudie toute demande d'aménagement (rythme, supports, locaux, aide technique ou humaine) afin de garantir l'égalité d'accès à la formation. → Contact référent handicap : Séverine molinero. tél. : 04 95 10 95 56 / contact@mentoriel.fr
Contacts	Responsable pédagogique contact@mentoriel.com délai de réponses sous 72 heures ouvrées
Tarif INTER	690€ par personne
Tarif INTRA	Cette formation étant conçue sur mesure, le tarif est établi sur devis personnalisé (durée, lieu, nombre de participants). Contact devis : contact@mentoriel.com

Objectifs spécifiques

Dans un environnement de soins exposant les professionnels à une forte charge émotionnelle, cette formation propose un espace sécurisé d'expression et d'élaboration des ressentis par l'écriture thérapeutique.





Formation ECRITURE CREATIVE (au choix)

« Tous ces cris – Tout s'écrit »

« De l'autre côté du miroir »

L'objectif est de renforcer les compétences émotionnelles des soignants : identifier, comprendre et canaliser leurs émotions pour prévenir le syndrome d'épuisement professionnel et favoriser la résilience psychique. L'approche, à la fois narrative et introspective, permet de transformer les vécus cliniques en récits significants,

Facilitant la mise à distance, la symbolisation et la régulation émotionnelle.

Par des exercices d'écriture et de verbalisation, les participants développent une meilleure conscience de leur vécu professionnel, réinvestissent leur histoire personnelle et utilisent l'écriture comme médiation thérapeutique et ressource de prévention psychosociale.

Déroulé pédagogique

Programme sur 9 heures avec intersession.

Session 1 : Reconnaître les émotions à travers la culture et les exprimer pour mieux les apprivoiser (4,5 heures)
de 9h00 – 12h30

Objectif : Identifier les émotions et explorer leur impact dans la pratique soignante.

Format

- ❖ Introduction et présentation des objectifs de l'atelier.
- ❖ Échange sur les résultats du questionnaire de positionnement.
- ❖ Exploration des émotions à travers la culture : extraits littéraires, films, chansons.
- ❖ Atelier d'écriture : Rédiger une scène inspirée d'une émotion marquante.
- ❖ Mise en mots des ressentis à travers des exercices de description sensorielle.
- ❖ Atelier d'écriture : Construction d'un texte personnel à partir d'un mot ou d'une image.

Méthode : Approche intuitive, travail sur l'association d'idées et les images mentales, partage d'expériences et de ressentis.

Intersession : Expérimentation personnelle et continuité de l'écriture

Session 2 : Ce qui est derrière nous et devant nous n'est rien par rapport à ce qui est en nous (4,5 heures)

Objectif : Continuer l'écriture entre les deux sessions pour approfondir sa réflexion. Consigne : Écrire sur un thème libre en lien avec une expérience émotionnelle du quotidien

9h00 – 12h30

Objectif : Structurer son écriture et la présenter aux autres

Contenus abordés

- ❖ Lecture volontaire des écrits produits durant l'intersession.
- ❖ Techniques de mise en voix et transmission émotionnelle.
- ❖ Atelier : Réécriture et ajustement des textes en vue du partage collectif.
- ❖ Lecture publique des textes.
- ❖ Réflexion sur l'impact de l'écriture dans le quotidien professionnel.

Clôture de l'atelier et retours d'expérience.

