
DURÉE

Les ateliers peuvent durer 2h,
une demi-journée,
une journée,
2 jours, 3 jours...
ou être organisés en cycle
sur plusieurs sessions.
Tout est possible !

NOMBRE DE PARTICIPANT·E·S

10 personnes

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tables et chaises
Salle dédiée et chauffée

TARIFS

Sur devis, en fonction
des spécificités du projet

**ANAËL
GUYOMARC'H**
ARTISANE DE L'ÉCRIT ET DE LA PAROLE

06 33 42 53 63
anael.guyomarch@gmail.com

WWW.ANAELGUYOMARCH.FR

 Anaël-Guyomarch

 anaelguyomarch

Graphisme et illustrations © Amélie Grosselin
Photos © Renaud Bertrand - Sauf page 6 : Annie Chapelle et page 4 : DR



**ANAËL
GUYOMARC'H**
ARTISANE DE L'ÉCRIT ET DE LA PAROLE

**ATELIERS
D'ÉCRITURE**
Mon voyage intérieur

WWW.ANAELGUYOMARCH.FR



« *Les mots qui vont surgir savent de nous
des choses que nous ignorons d'eux.* »

RENÉ CHAR

« *Écrire c'est vivre un peu plus.* »

ÉVELYNE PLANTIER

Les ateliers d'écriture, un espace de liberté, de créativité et de convivialité

Les ateliers sont conçus pour permettre à chaque participant-e d'explorer l'écriture comme **un outil puissant d'affirmation de soi**. Il s'agit d'une proposition pour emprunter un nouveau chemin vers soi, s'arrêter un moment pour penser sa vie, et mieux se relier à soi, aux autres.

Dans un cadre chaleureux et bienveillant, alliant expression individuelle et convivialité, ils permettent à chaque participant-e de prendre du recul sur son parcours, de trouver **confiance** en sa capacité à écrire et de **prendre sa place** dans un groupe.

Au cœur de mon travail se trouve le « faire écrire » : mon objectif est d'accompagner chaque personne dans son cheminement, afin qu'elle découvre et rencontre sa propre écriture. Qu'elle exprime sa singularité et que **le caractère précieux de chaque vie émerge**.



LES ATELIERS D'ÉCRITURE PARTAGÉS

Cette méthode - en proposant une alternance très cadrée et rythmée de temps d'écriture et de temps de partage - est adaptée à tous les publics.

Dans un cadre bienveillant et sécurisant où l'écoute et l'accueil de l'autre sont au cœur, les ateliers mettent en route une **dynamique personnelle** (écrire pour soi,

cheminer vers soi, se structurer, éclaircir sa pensée, prendre du recul sur son vécu) **et collective** (prendre sa place dans un groupe, entendre l'autre).

Je suis convaincue qu'il s'agit d'un **outil puissant et transformateur** qui permet de (re)prendre le pouvoir sur soi, sa vie.



Public

Enfants
(à partir de 9 ans)
Ados
Adultes

Méthode adaptée aux personnes éloignées de l'écriture.

Chacun-e vient avec ses mots, sa langue, son monde, ses fautes d'orthographe et sa diversité, c'est ce qui fait la richesse des ateliers !

OBJECTIFS PRINCIPAUX

Se reconnecter à soi : les ateliers d'écriture offrent un espace de réflexion qui permet aux participant-e-s de prendre du recul sur leurs parcours, de mieux se comprendre et de renforcer leur confiance en eux, en elles. Le fait de créer, de structurer ses idées et de les partager invite à exprimer sa singularité et favorise une meilleure image de soi.

Trouver plus de clarté sur soi : en permettant l'expression de sa singularité,

écrire aide à reprendre le pouvoir sur soi, sa vie.

Nourrir les rencontres humaines : les ateliers d'écriture sont des moments conviviaux de rencontre et de partage où les participant-e-s créent des liens forts et prennent leur place au sein du groupe.

Stimuler la créativité : les ateliers d'écriture sont des espaces qui apportent joie, lâcher prise et nourrissent nos forces de vie.





FORMAT DES ATELIERS

Chaque atelier peut être organisé de manière ponctuelle ou sur plusieurs séances selon les besoins spécifiques du groupe.

Format court (2h)

Atelier flexible, simple à mettre en place, favorisant le retour à soi, l'échange, la créativité collective.

Demi-journée, journée, ou 2-3 jours

Pour permettre le voyage intérieur, des rencontres authentiques et un véritable temps de réflexion.

QUELQUES SUGGESTIONS DE THÉMATIQUES VARIÉES

Chaque atelier peut être modulé et les thématiques peuvent aussi être combinées.

Ces propositions ne représentent qu'une sélection de ma palette d'ateliers. Si vous avez des idées spécifiques ou des besoins particuliers, contactez-moi !

Voyage intérieur et écriture de l'intime

Racines et héritages, ou souvenirs souvenirs : explorer son histoire personnelle et ses influences.

Écrire pour se retrouver : explorer sa voix, son identité, pour partir à la rencontre de soi par l'écriture. Ces ateliers offrent des moments très riches en rencontres et partages.

Les émotions

Atelier sur les émotions : écrire à partir de nos émotions et ce qu'elles ont à nous apprendre. Plonger dans nos émotions pour en faire surgir l'écriture.

Le dialogue intérieur* : mettre en scène une conversation entre différentes parties de soi (le « soi » enfant et le « soi » devenu adulte) pour mieux comprendre certaines tensions internes.

Les mondes Imaginaires

Écrire son conte personnel* : créer une histoire de fiction sous forme de conte, inspirée de sa propre vie. Un conte comme un baume qui apaise.

Histoires à plusieurs voix* : un récit

écrit en polyphonie, par toutes et tous les participant-e-s. Cet atelier nourrit l'estime de soi et le lien au groupe.

Création de personnage* : création d'un personnage de fiction que l'on va incarner et dont l'ensemble du groupe écrira le portrait.

Écrire une nouvelle instant* : après avoir créé un personnage de fiction, raconter un instant de sa vie. Pas le temps de réfléchir, on fait surgir les mots à vitesse grand V !

« Je est un autre » : Se glisser dans la peau d'un être non humain, pour plonger dans l'écriture symbolique et poétique.

Écriture interactive

Correspondances imaginaires : après avoir créé un personnage, rédiger une nouvelle épistolaire sous forme de journal intime.

Histoires croisées : une histoire écrite à plusieurs mains, où chaque participant-e écrit une partie du récit.

L'autre côté du miroir : Écrire à partir du point de vue d'un autre, réel ou imaginaire.

Mots en échos : invitation à écrire une scène vécue récemment et à la revisiter à travers les regards des autres. L'objectif est

d'explorer des perspectives nouvelles sur une expérience partagée, en rebondissant sur les réflexions des autres participants.

Histoires à plusieurs voix* : un récit écrit en polyphonie, où les histoires s'enrichissent par les textes des un-e-s et des autres.

Voyage en Caviardage* : s'approprier le texte d'un-e autre et le biffer pour en faire une jolie création poétique et graphique à accrocher chez soi.

Réflexion sur les choix de vie

La bifurcation de la vie ou le dialogue avec son double : quelle serait notre vie si on avait pris une autre direction à un moment décisif ? Un atelier pour se réconcilier avec ses choix de vie !

Les chemins de la résilience : explorer une épreuve et la manière dont elle a été surmontée, ou explorer un moment fondateur positif et identifier les ingrédients qui l'ont constitué. Expérimentation de l'écriture résolutive.

Écriture sensorielle

L'écriture des sens : se concentrer sur la perception sensorielle pour écrire. Une invitation à se promener dans l'instant présent. L'ici et le maintenant. Regarder le monde qui nous entoure avec la même douceur que celle que nous avons pour nos souvenirs.

Les métaphores de soi : utiliser des métaphores pour se décrire, pour exprimer de manière poétique et imagée notre perception du monde.

Le cycle naturel des saisons : écrire en lien avec les saisons et leurs symboliques.

Exploration des relations et des liens

Galerie de personnages : écrire sur les personnes qui ont marqué notre vie, faire émerger les souvenirs pour redonner corps à ces personnes.

L'amour sous toutes ses formes : écrire une nouvelle amoureuse qui sera comme une photo de notre vision de l'amour à l'instant « T ».

Écriture libératrice

Écrire pour se libérer : utiliser l'écriture pour évacuer des tensions émotionnelles ou des événements passés.

Le pouvoir de l'écriture : créer un récit de guérison, en transformant une difficulté vécue en force.

L'écriture résolutive : écrire sur un thème, une situation, un trait de caractère que l'on voudrait voir évoluer.

**Ateliers qui nécessitent un temps long soit sous forme de plusieurs ateliers de 2h, soit de manière ponctuelle sur une demi-journée ou une journée.*

TÉMOIGNAGES

« Je me sens plus moi-même que quand je suis arrivée »

ISABELLE

« Le plaisir de voir qu'on se libère peu à peu dans l'écriture spontanée. »

MARIE

« Cet atelier m'a apporté de l'assurance et une autre façon de me connaître. »

SYLVIE

« J'ai beaucoup apprécié l'atelier sur les personnages. Les consignes favorisent une forme de lâcher prise. Cela provoque à relecture un sentiment de fierté devant ce récit étonnant, touchant et beau. Une belle thérapie ;)
Merci beaucoup ».

JUSTINE

« Les ateliers d'écriture... là où on se surprend à poétiser une déchetterie ! »

SARAH

« Cet atelier m'a permis de me libérer un peu davantage. Merci ! »

PIERRE

« Merci de nous prouver à nous-mêmes que c'est simple d'écrire à partir de soi. »

MICHELLE

« Je repars avec l'envie d'oser écrire plus et de le partager. »

CATHERINE

« Je me sens apaisée, zen. »

CHRISTELLE

« Je me sens plus légère »

STÉPHANIE



KUI JE SUI

« Je suis née dans les années 80 dans une petite ville portuaire du bout du monde. J'y ai poussé au milieu d'une joyeuse bande d'adultes et d'une école bien particulière qui accueillait chaque enfant comme un trésor, bien consciente des besoins différents de chacun-e pour s'épanouir.

Au milieu de ce joyeux bazar j'ai découvert les livres et la lecture, plus jamais je n'ai lâché les mots.

Je me suis frottée à d'autres sonorités. J'ai appris d'autres langues, et rencontré d'autres cultures.

Et je suis revenue m'ancrer ici, inspirée par l'éducation populaire et le féminisme. J'ai appris la langue d'ici, le Breton, travaillé en librairie puis en médiathèque. Et puis le théâtre. Je m'y suis fait la voix et travaillé l'écoute et la justesse de l'incarnation de personnages.

Aujourd'hui je chemine avec les mots, j'écoute et réécrit la vie des autres pour qu'ils et elles prennent conscience de leur pouvoir, se le réapproprient.

Je crée des espaces-temps où les personnes peuvent se dire, être entendues, prendre place.

En parallèle je me forme à la lecture des sagesses anciennes.

Encore une autre aventure ! »



ANAËL GUYOMARC'H



2024

Projet artistique de portraits écrits et peints en collaboration avec l'illustratrice Emmanuelle Zitte, quartier de Kerbernier, Brest. Soutenu par Brest Métropole, la CAF du Finistère, l'État

2024

Cycle de 8 ateliers au CHRS KastellDour/ Les ajoncs, Brest

2023

Écriture de 4 **récits de vie** sur la monoparentalité commandités par l'association *Luska* (Morlaix). Projet soutenu par la CAF et le Conseil départemental du Finistère

2020-2025

Plus d'une centaine d'ateliers menés dans les médiathèques, centres sociaux, cafés-bistrot, festivals, pôles de créateurs et lieux d'artistes, écoles...

2022

Formatrice à l'animation d'ateliers d'écriture, *Askoria* (Saint-Brieuc)

2020-2025

Formation à la méthode *Ateliers d'écriture Partagés*, niveaux 1, 2, 3, 4, 5 et 6

2021

Formation Continue : Ateliers écriture - pratiques et recherches, Creps, Nantes

AUTRES COMPÉTENCES

- Travail autour de l'oralité par le conte et le théâtre
- Regard expert sur les albums jeunesse
- Accompagnement d'une enfant porteuse de troubles de l'apprentissage