

ATELIER

Oser dire !

ATELIER D'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

Écrire pour se libérer, se reconstruire

Un espace de création et d'expression animé dans une approche trauma-thérapeutique destiné aux personnes ayant été victime de violences sexuelles.



Retrouver du plaisir
et de la créativité



Déposer une parole
en toute sécurité



Remettre du mouvement
dans son imaginaire



Explorer des formes de récit de soi



Restaurer un sentiment de sécurité
intérieure et relationnelle



« Mettre des mots
sur son histoire,
c'est déjà se reconstruire. »



**De septembre 2026
à juin 2027**
Cycle de 10 ateliers



**Le samedi
de 15h à 17h**
Durée : 1h30



**Groupe limité
à 8 personnes**
(victimes uniquement)

Une proposition hybride



En présentiel

À la Maison de Tamar
2 rue de la Renaissance
Bât 18 - 27200 Vernon



En distanciel

10 €
l'ensemble
du cycle
de 10 ateliers

Animé par

Ulrike Vidalain

Art-thérapeute
spécialisée en approche
trauma-informée



06 98 75 08 12



info@ulrikevidalain.com



ulrikevidalain.com



La Maison de Tamar

Un lieu ressource pour se reconstruire