FORMATION écrire pour se soigner.
MAUX À MOTS d'Olivier Lusetti.

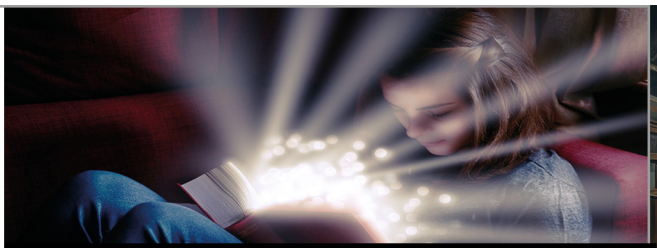
illith

Créer. Apprendre. Soigner.
Le concept C.A.S.. Votre cas nous intéresse !

Fusion de l'Écriture Expressive & Littéraire avec « prix littéraire »

GÉREZ VOS ÉMOTIONS. DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES EN ÉCRITURE. TRANSFORMEZ VOTRE DOULEUR EN RÉCIT

(Programme de sensibilisation des jeunes à l'écriture thérapeutique)



ALLÉGER LES MAUX
AVEC LE POIDS DES MOTS

LE CONCEPT « CRÉER APPRENDRE SOIGNER » LE C.A.S..

Votre C.A.S nous intéresse.

« Libérez vos émotions par la puissance des mots et transformez votre douleur en récit, avec l'Écriture Expressive et littéraire : une fusion révolutionnaire de création, d'apprentissage et de soin émotionnel. »

Explorez vos expériences, transformez vos émotions en récits porteurs de sens et trouvez la guérison à travers les mots.

Résumé des aspects clés qui rendent ce concept original et innovant :

1) Fusion de l'Écriture Expressive et Littéraire. « La Narrathérapie Créative » où thérapie par exposition écrite. L'originalité réside dans la combinaison de l'écriture expressive (exprimer ses émotions) et la créativité littéraire (mise en narration). **Le pouvoir soignant de l'écriture expressive (verbaliser), associé aux avantages cathartiques de l'écriture littéraire (analyser)** permet *la transformation de l'émotion/douleur en récit et aide à surmonter les obstacles psychologiques*.

2) Approche Structurée : le C.A.S, propose une approche structurée en deux actes principaux. Acte I : le « B.I.C. » (Brouillon Immersif Complet) où les participants sont encouragés à écrire pendant une période définie (30 minutes pendant 5 jours). Cette structure offre un cadre sécurisant et encourageant pour explorer des émotions profondes et parfois difficiles. Acte 2 ou B.I.C littéraire (Bâtir, Imaginer, Créer) est la dissolution du brouillon dans la rédaction d'un récit littéraire. Incarner nos émotions dans des histoires structurées nous aide à mieux les comprendre.

.

3) Exploration de Perspectives Multiples : Le concept C.A.S. qui encourage les participants à explorer différentes perspectives et points de vue, allant de la victime au bourreau, en passant par des angles philosophiques ou journalistiques permet une introspection approfondie et une meilleure compréhension de soi.

4) Fusion de Psychologie et de Créativité : Les B.I.C.s fusionnent des concepts de psychologie, de guérison émotionnelle et de créativité littéraire. Cette combinaison unique offre aux participants un moyen de non seulement travailler sur leur bien-être mental ; mais aussi le développement de leurs compétences en écriture.

a) La situation de mise en écriture participe à l'amélioration des compétences en français, la compréhension de la langue ; comme le préconise le rapport « La maîtrise du français au collégial : le temps d'agir » déposé auprès du ministre de l'Enseignement supérieur du Québec.

b) La création d'une histoire, pour les auteurs et les écrivains, en utilisant la technique du B.I.C. (Brouillon Immersif Complet) permet de créer une histoire plus immersive, aux détails psychologiques vrais, car elle explore les émotions, souvenirs et réflexions personnelles.

5) Accessibilité : Le concept du C.A.S peut être pratiqué individuellement, à travers des modules de formation en ligne ou avec l'accompagnement d'un professionnel. Cette accessibilité le rend disponible à un large éventail de personnes cherchant à explorer leurs émotions et à améliorer leur bien-être.

6) Recherche Scientifique : Le concept du C.A.S cite des recherches scientifiques menées par des psychologues et des chercheurs, comme James W. Pennebaker, qui ont montré les effets positifs mesurables de l'écriture expressive sur la santé mentale et émotionnelle. Il s'appuie sur ces résultats pour souligner les avantages potentiels de sa méthodologie. Bien que le concept d'écriture expressive ait été étudié auparavant, l'approche spécifique du concept C.A.S. et son application dans un contexte de création littéraire thérapeutique sont relativement novatrices. Des études futures pourraient explorer les effets spécifiques de cette approche.

PROGRAMME DE SENSIBILISATION DE L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE.

Alléger vos maux par le poids des mots.
Où comment les élèves deviennent des héros littéraires.

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.

C'est la Formation : Écrire pour se soigner. Maux à mots. Écriture expressive et littéraire.

L'objectif est d'intégrer cette méthode *dès la troisième,* en raison des problèmes de santé mentale que connaît la jeunesse française (anxiété, dépression) ainsi que le harcèlement scolaire qui affecte de nombreux élèves. (50 % des adolescents français subissent : anxiété, dépression... [Ipsos 2022]) et les victimes du harcèlement scolaire se comptent en millions (selon l'UNESCO, ce phénomène ne touche pas évidemment que France plus de 30 % des élèves dans le monde ont été victimes de harcèlement).

Des expériences du professeur de psychologie Colette Daiute ont montré les effets positifs de l'écriture expressive et littéraire, notamment la réduction de la violence à l'école.

Le programme comprend les éléments suivants :

Vidéo 1 : durée 5' 12.

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.

Vidéo 2 : durée 3' 57.

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.

Vidéo 3 : durée 4’ 49.

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.

Vidéo 4 : 2’ 36.

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

Vidéo 5 : 2’ 50.

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.

Vidéo 6 : durée 14’14.

CENTRATION PAR LA MÉDITATION.

Exercice méditatif de respiration pour calmer son stress et ses émotions, avant l’écriture.

Vidéo 7 : durée 4’ 30

Comment écrire une nouvelle.

Vidéo 8 : durée 4’ 22.

Comment écrire un conte.

Vidéo 9 : durée 8’ 43

Comment réussir un article.

Vidéo 10 : durée 4’ 53

Comment écrire un poème.

Vidéo 11 : durée 4’ 27

Structure de type initiatique.

Vidéo 12 : durée 2’ 37

Participation au prix littéraire populaire de la jeunesse.

La durée totale des vidéos est d’une heure, le temps personnel nécessaire pour les exercices d’écriture expressive (B.I.C) est de

2,5 heures, tandis que l'écriture (B.I.C littéraire) peut demander entre 2 et 13 heures de temps personnel. La formation en sa version courte s'effectue en deux séances de 1 heure chacune.

L'approche d'**Olivier Lusetti**, éditeur, écrivain et formateur littéraire.

Objectif de l'approche : L'écriture expressive est proposée comme une manière de 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.

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

DÉROULEMENT DE LA FORMATION EN DEUX SÉANCES DE 1 HEURE.

1re séance :

1re partie) : présentation de l'écriture expressive. 5 vidéos (1-5) entrecoupées d'échanges.

Durée des vidéos (1-5) 22 minutes et 30 secondes.

2e partie) : vidéo de Centration par la méditation. 14'14.

Proposition d'une mise en écriture de 15 minutes du B.I.C (Brouillon Immersif Complet) sur un mal-être réel ou situation de mal-être imaginaire.

À la fin de l'heure, on leur propose de continuer cet exercice du B.I.C sur leur temps personnel pendant 4 jours, une fois par jour, et pour une durée de 30 minutes à chaque fois.

2e séance.

Discussion sur le B.I.C effectué et préparation au B.I.C littéraire (Bâtir, Imaginer, Créer) avec sa dilution dans une histoire de type : conte, nouvelle, poème, article journalistique.

1re partie) : visionnage des vidéos 7/8/9/10/11 (durée 25'75) entrecoupées d'échanges, pour permettre aux participants de choisir la forme la plus adaptée à leur propos.

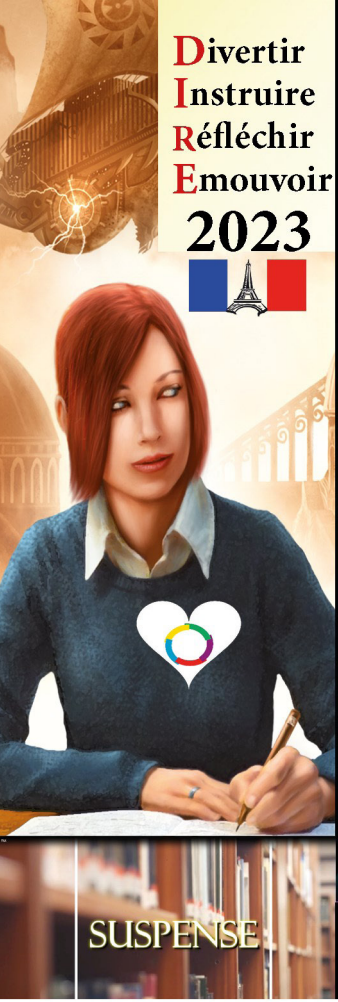
2e partie) : un choix est donné entre une nouvelle centration par la méditation ou la poursuite du jeu des questions/réponses. L'objectif est d'amener les participants à avoir une vision claire du fond et de la forme de leur dire.

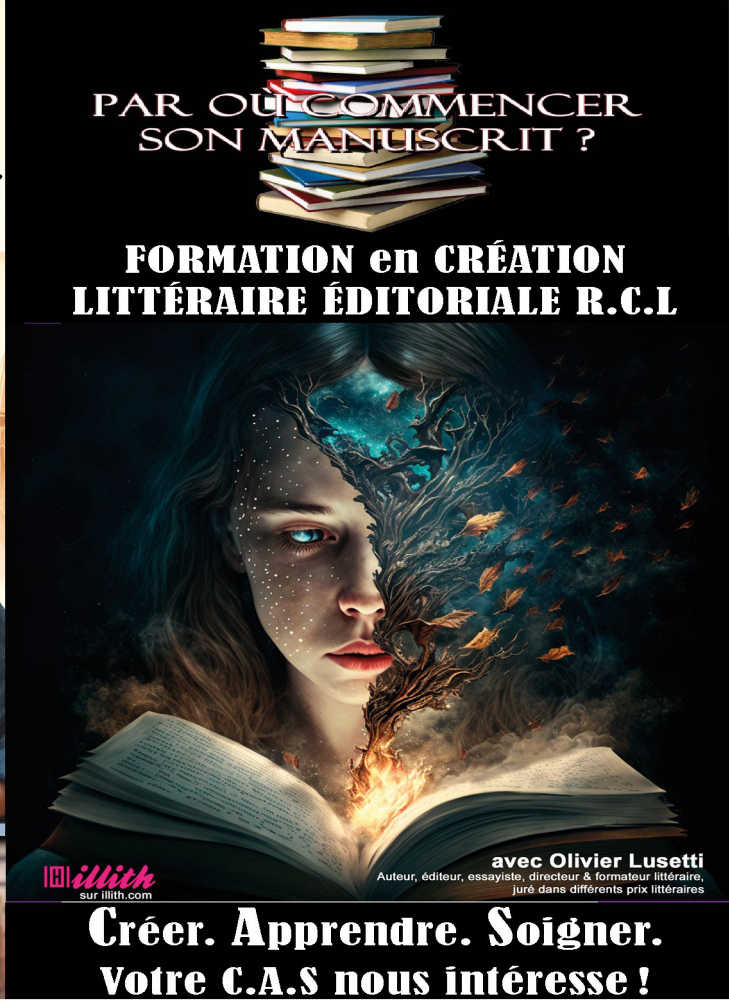
3e partie) : On leur propose de continuer cet exercice du B.I.C littéraire sur leur temps personnel. Motivation des participants avec la présentation du Prix littéraire populaire de la jeunesse et des moins jeunes et la participation des écrits littéraires les plus aboutis. On rassure que chaque texte, même non retenu, recevra un avis éditorial mettant en avant le positif et conseils amélioratifs

Possibilité d'Accés à la formation en F.O.A.D : 50 € T.T.C. par apprenant ou par classe.

Coût de la formation en présentiel 50 € H.T de l'heure, hors frais de transports et d'hébergement, etc.

8-10 apprenants maximums par formation.

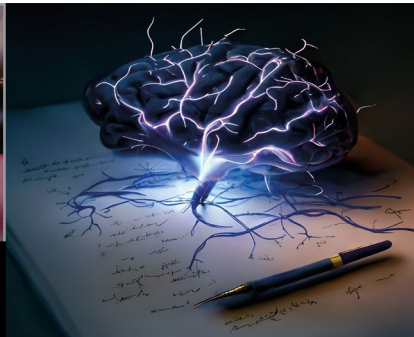




Prix Littéraire Populaire de la Jeunesse et des moins jeunes...

POUR LES ÉCRIVAINS EN HERBE ET EN RACINE (francophones)

(Soutien scolaire & professionnel du français. Écriture expressive)



RECHERCHES SUR LES MAUX DE SCIENTIFIQUES

L'écriture expressive est une technique simple, bien ancrée dans la recherche scientifique, mais encore peu connue. Dans « Écrire pour se soigner. La science et la pratique de l'écriture expressive. » James W. Pennebaker explique études à l'appui que l'acte d'écrire conduit souvent à une réorganisation cognitive et émotionnelle qui a des effets positifs mesurables sur notre santé et notre bien-être.

« **L'écriture expressive est une forme de thérapie** qui demande généralement 15 à 20 minutes pendant 3 à 4 jours... »

Un nouveau traitement plus rapide que les thérapies recommandées pour traiter le trouble de stress post-traumatique (TSPT ou PTSD en anglais) serait tout aussi efficace, révèle la psychologue Denise Sloan, directrice coautrice de cette étude publiée dans JAMA Psychiatry. Ce traitement, appelé « thérapie par exposition écrite », pousse les patients à écrire à la main leurs pensées et ce qu'ils ont ressenti à la suite d'un traumatisme, pour en parler ensuite avec un thérapeute. **Il ne nécessite que cinq séances de 30 minutes.** « C'est un processus qui permet aux patients de mieux réfléchir à "ce qui s'est passé, qui était là ? Qu'ont-ils dit ?" Cette technique est inspirée des travaux de James Pennebaker.

Conclusion des résultats quantitatifs de l'étude de la docteure Michèle Salesse (2015) : "**L'écriture expressive** s'avérerait plus efficace que **l'écriture littéraire** pour diminuer la dépression alors qu'il n'y aurait **aucune différence entre les deux écritures pour diminuer l'anxiété et les symptômes physiologiques**. L'écriture littéraire serait plus efficace pour diminuer l'alexithymie." Le déficit de verbalisation des émotions.

"Il nous semble que le courant, encore soutenu par certains art-thérapeutes, qui consiste à utiliser des œuvres produites comme aide au diagnostic, est d'un intérêt secondaire. Nous considérons **la créativité comme un moyen thérapeutique primordial,** quels qu'en soient les intérêts que d'autres peuvent en tirer."

Nayla Chidiac (Docteur en psychopathologie clinique)

"**On sait que la violence augmente à mesure que baissent les capacités intellectuelles**. Quand un jeune a un stock lexical riche, qu'il lit, développe son imaginaire et son raisonnement, notamment grâce aux rédactions et aux dissertations, ce sont autant d'outils dont il dispose pour élaborer sa destructivité. Cela s'appelle l'intellectualisation et c'est un mécanisme de défense efficace."

Marie-Estelle Dupont (psychologue clinicienne et psychothérapeute)