



## REALISER SON CARNET DE VIE

**Les histoires que nous nous racontons ou les histoires que l'on raconte sur nous façonnent notre vie et notre identité. Et il arrive que nous éprouvions le désir de les déposer, de les transmettre, de laisser la trace d'un peu de notre histoire, des valeurs et des pensées qui nous animent. Cet atelier vous propose un temps pour vous poser avec vous, avec ce qui fait de votre vie un récit unique et singulier et de le déposer d'une manière ludique et créative dans la réalisation d'un carnet de vie.**

### **OBJECTIFS :**

- ✓ S'initier à l'écriture autobiographique
- ✓ Transmettre le récit de son histoire ou d'une partie de celle-ci, de ses expériences, de son vécu
- ✓ Partager les valeurs qui animent, les rêves, les espoirs nourris
- ✓ Réaliser un carnet de vie pour soi ou à offrir

### **PUBLIC VISE :**

- Aux particuliers adultes et adolescents pour une utilisation familiale ou une démarche personnelle ;
- Aux professionnels du bien-être, aux thérapeutes qui désirent acquérir un outil complémentaire ;

### **PRESENTATION DU CONSULTANT :**

Virginie Serrière, Praticienne Narrative, expérimentée dans de l'accompagnement. Certifiée en pratiques narratives, diplômée en thérapie narrative, intervenante en école d'art-thérapie, animatrice d'ateliers d'écriture et biographe, virginie vous apportera conseils et soutien dans la réalisation de votre carnet de vie.



## REALISER SON CARNET DE VIE

### **METHODOLOGIE ET MOYENS TECHNIQUES :**

Accompagnement individualisé

Guide papier et/ou numérique pour réalisation du carnet

Matériel loisirs créatifs

Carnet en papier recyclé

### **PROGRAMME :**

#### **Atelier 1**

Présentation du carnet de vie et du récit autobiographique

Accompagnement individuel pour choix du contenu du carnet (moments de vie et/ou thèmes souhaités)

Première ébauche du projet

Temps de partage et d'échanges

#### **Atelier 2**

Parenthèse méditative

Atelier d'écriture narrative et biographique

Temps de partage et d'échanges



## REALISER SON CARNET DE VIE

### **Atelier 3**

Parenthèse méditative

Atelier d'écriture narrative et biographique

Réalisation créative du carnet (collage, photos, dessin, peinture, calligraphie...)

Temps de partage et d'échanges

### **Atelier 4**

Réalisation créative du carnet

Finalisation de la partie rédactionnelle autobiographique

Présentation du carnet de vie

Partage et échange

### **NOMBRE D'ATELIERS :**

Quatre ateliers de 2h, soit 8h – une session d'été de 14h à 16h et une session d'automne le mercredi de 15h à 17h

Deux sessions dans l'année de septembre à juillet



## REALISER SON CARNET DE VIE

### **DATES :**

#### **Session d'été**

11-12-13-16 juillet 2022

#### **Session d'automne**

21 septembre 2022

28 septembre 2022

5 octobre 2022

12 octobre 2022

### **TARIFS (possibilité de payer en plusieurs fois) :**

**170€ (matériel et carnet inclus)**

#### ***Modalités de règlement :***

- Règlement en une fois : 80€ d'acompte, puis le solde au premier jour de 90€
- Règlement en trois fois : 80€ d'acompte puis 2 versements de 45€
- soit par virement bancaire : EPSSILAT-BIC CCBPFRPPBDX

IBAN FR76 1090 7002 8126 2210 0137 566

- soit par chèque libellé à l'ordre de EPSSILAT, 29 RUE DU PONT ST JEAN, 24100 BERGERAC.

Centre EPSSILAT  
29 rue du pont Saint Jean, 24100 BERGERAC  
Tél : 05.53.27.77.03 [www.epssilat-group.fr](http://www.epssilat-group.fr)  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro W241006363  
Siret 88245570200010 - NAF 8559B -RNE 0241326L



## REALISER SON CARNET DE VIE

Il est possible d'échelonner le paiement, mais les chèques devront être tous remis au 1er jour de formation.

### **MODALITES D'INSCRIPTION :**

Contact au 05-53-27-77-03 ou [contact.epssilat@gmail.com](mailto:contact.epssilat@gmail.com)

### **LIEU DES ATELIERS :**

**Centre EPSSILAT**, 29 rue du Pont Saint Jean, 24100 BERGERAC.

*Les ateliers sont limités à 12 personnes*