

Gagner en conscience et en confiance pour mieux vivre sa vie !

10 MOIS
10 ATELIERS



pour

- * SE DÉCOUVRIR
- * S'EXPRIMER
- * S’AFFIRMER
- * S'ALIGNER
- * ÉVOLUER

EXPLORER
en douceur
et en profondeur
tout ce qui tient
à notre cœur.

Un mardi par mois, c'est pour toi !

C'EST QUOI L'ÉCRITURE CRÉATIVE ?



L'écriture n'est pas qu'une source de stimulation de la créativité, c'est aussi une manière douce et profonde de mieux se connaître et mieux exprimer ce qui se passe en nous.

L'écriture créative est une forme ouverte et ludique qui permet d'explorer différemment des espaces d'intimité où il n'est pas toujours facile de poser des mots. C'est là que les consignes et les contraintes modérées d'écriture viennent soutenir et offrir des pistes qu'on aurait pas suivie seul.e.

Et finie l'écriture scolaire, crispante et protocolaire, les mots sont là pour danser avec les pensées spontanées. Ils dévoilent alors naturellement votre créativité et apaisent vos tensions.

ET CE COACHING ?

Ce mot fait référence au coach sportif qui est là pour vous entraîner à écrire et à aller puiser en vous des ressources que vous n'auriez pas envisagées.

ET aussi au sens de l'accompagnement pour vous permettre d'être de plus en plus autonome dans votre confort de vie au quotidien, en vous donnant des outils et des procédés pour faire ressortir l'important et diminuer le stressant.

PAR QUI ?



Alice Méchain - A.M.E. Expressive

Artiste et Coach en expression

- ▶ Spécialiste du langage et de la communication
- ▶ Praticienne en confort émotionnel (PNL & CNV entre autres)
- ▶ Formée à l'art scénique, la pédagogie, l'agilité, l'intelligence collective, les sciences cognitives...

Créatrice de l'École du Mieux-vivre (EMV) pour soutenir, sensibiliser et enseigner les mille-et-une façons de mieux vivre sa vie, son job, ses rôles, ses projets, ses relations...

LES DATES

CHAQUE 2^{ème} MARDI DU MOIS

18h - 20h

11 FÉVRIER
11 MARS
8 AVRIL
13 MAI
10 JUIN

8 JUILLET
12 AOÛT
16 SEPTEMBRE
14 OCTOBRE
18 NOVEMBRE

Exception !

Exception !

Vivons mieux durablement !

RESSOURCES * ATELIERS * STAGES * CERCLES * CONFÉRENCES

le programme



MARDI 11 FÉVRIER 2025

AU CŒUR DE L'HIVER

Sensations et sentiments, comment les réchauffer quand c'est gelé ?!



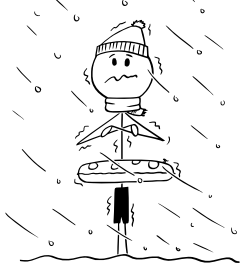
Comment faire quand tout est gelé, quand on est crispé.e, stressé.e, bloqué.e ??? Quand on arrive moins ou plus à ressentir de l'agréable ou du réconfort ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre de la chaleur dans ce qui se passe en nous, de remobiliser des ressources aidantes pour décongeler l'important, le savoureux et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 11 MARS 2025

VIVRE LE CHANGEMENT

Optimisme et résilience, comment dépasser les giboulées ?!



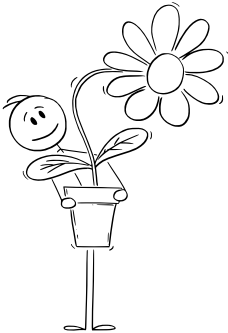
Comment faire quand on vit un événement désagréable et imprévu qui bouleverse la situation dans laquelle on est ? Comment changer de perception pour apaiser et reprendre des forces pour continuer d'avancer avec ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre de la douceur dans ce qui se passe en nous, de remobiliser des ressources aidantes pour retrouver de l'espoir et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 8 AVRIL 2025

PRINTEMPS CHANTANT

Cycles et saisons, comment entretenir son inspiration ?!



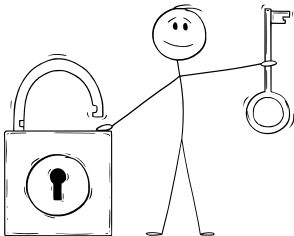
Comment faire pour renouveler son inspiration tout au long de l'année pour le quotidien ou l'exceptionnel ? Qu'il s'agisse de trouver un cadeau, confectionner un menu ou écrire un discours ou une présentation, pas évident de se sentir toujours inspiré, particulièrement quand cela se répète en cycles réguliers (anniversaires, saisons, rituels, etc.).

L'écriture créative va nous permettre ici d'explorer les processus de stimulation de notre créativité, de remobiliser des ressources aidantes pour retrouver le chemin de l'inspiration et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 13 MAI 2025

FAIRE CE QUI ME PLAÎT

Verrous et chaînes, comment libérer son potentiel ?!



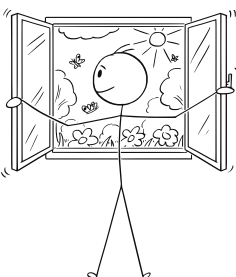
Comment faire pour [se] réaliser ce qui nous tient à cœur quand on se sent bloqué.e, verrouillé.e ou enchaîné.e, que ça soit de l'intérieur ou de l'extérieur ?! Comment apprivoiser nos peurs (réelles ou projetées) pour enfin être et agir à la hauteur de nos espérances ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre de la tendresse pour ce qui se trame en nous, de remobiliser des ressources aidantes pour retrouver de la liberté et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 10 JUIN 2025

AUX PORTES DE L'ÉTÉ

Plans d'évasion et échappatoires, comment se sortir des impasses ?!



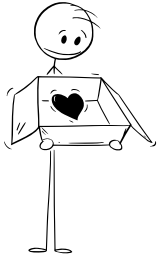
Comment faire quand on se sent fatigué.e, las.se ou enfermé.e derrière une porte qui tarde à s'ouvrir ? Comment trouver des échappatoires constructives et/ou une sortie satisfaisante ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre de l'inventivité dans nos réflexes de diversion, de remobiliser des ressources aidantes pour retrouver de la stimulation et se sentir de mieux en mieux.



MARDI 8 JUILLET 2025

CHALEUR ET SENTIMENTS



Coup de cœur et coup de soleil, comment entretenir la flamme ?!

Comment faire quand les sentiments se tarissent ou que la motivation est en berne ? Ou au contraire, quand on sent tout son soi qui s'enflamme pour quelque chose ou quelqu'un et que ça déborde de l'intérieur ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre du sens et de l'équilibre dans nos élans du cœur, de remobiliser des ressources aidantes pour entretenir notre flamme intérieure et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 12 AOÛT 2025

ORAGE ET DES ESPOIRS



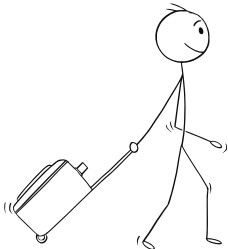
Foudre et éclairs, comment préparer son paratonnerre ?!

Comment faire quand le temps tourne à l'orage et qu'on ne sait pas trop comment éviter la foudre ? Comment se sentir plus en confiance pour affronter les crises et les remous de l'existence ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remettre de l'anticipation constructive dans nos pensées, remobiliser des ressources aidantes pour apaiser nos réflexes de survie inadéquats et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 16 SEPT. 2025

RENTRÉE EN MATIÈRE



Ressources et réserves, comment bien vivre sa rentrée ?!

Comment faire pour ne pas succomber au stress de cet éternel nouveau départ de la rentrée ? Comment entretenir nos réserves d'énergie pour rester serein.e et léger.e ?

L'écriture créative va nous permettre ici de remplir notre mallette à outils de soutien moral, remobiliser des ressources aidantes pour acquérir des réflexes plus "écologiques" et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 14 OCT. 2025

FEUILLE D'AUTOMNE



Boissons chaudes et nid douillet, comment se souvenir des bonnes choses ?!

Comment faire quand la morosité s'empare de nous et que l'apathie nous guette ? Comment créer notre cocon ressourçant pour dépasser cette période de déprime ?

L'écriture créative va nous permettre ici de reconnecter avec nos besoins de ralentir et de prendre soin, remobiliser des ressources aidantes pour trouver des recettes réconfortantes et se sentir de mieux en mieux.

MARDI 18 NOV. 2025

L'EAU ÇA MOUILLE



Averses et coups de vent, comment laisser passer ce qui nous traverse ?!

Comment faire quand on se sent ballotté.e par des flots d'émotions dites désagréables ? Comment accepter son vécu des situations malaisantes sans pour autant rester dans la passivité ?

L'écriture créative va nous permettre ici de traiter nos émotions constructivement, remobiliser des ressources aidantes pour sortir grand.i.e de nos périodes de fragilité et se sentir de mieux en mieux.

OÙ, QUAND, COMMENT ÇA SE PASSE ?

EN LIGNE sans logiciel - lien donné 48h avant

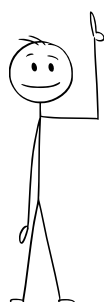
LE 2^{ème} MARDI DU MOIS de 18h à 20h

PAS D'ENGAGEMENT même si une participation régulière donne de meilleurs résultats

TARIF atelier seul 25€ - place solidaire à 15€

Des réductions avec les forfaits et les packs !

INTERESSÉ.E ?



JE ME RENSEIGNE

✉ par mail ou téléphone

▶ ecoledumieuxvivre@gmail.com

▶ 06 84 09 59 27

JE M'INSCRIS !

🌟 directement en ligne



www.billetweb.fr/pro/ame-expressive



-&-



ACCOMPAGNEMENTS ATYPIQUES
CURIOSITÉS POÉTIQUES
ANIMATIONS CRÉATIVES

RESSOURCES
ATELIERS * STAGES
CERCLES * CONFÉRENCES

ame.expressive   lecoledumieuxvivre

— Alice Méchain —

PRATICIENNE EN CONFORT ÉMOTIONNEL
ARTISTE ET COACH EN EXPRESSION
FACILITATRICE EN COMMUNICATION

CRÉONS DES AUJOURD'HUI POUR MIEUX VIVRE DEMAIN !