



CRÉER POUR SE DIRE

CRÉER POUR SE RELIER

CYCLE D'ATELIERS CRÉATIFS POUR LES FEMMES

**VOUS AVEZ
Le POUVOIR**

Un rendez-vous mensuel pour jouer avec l'écriture, le dessin et le collage, explorer votre monde intérieur, vos émotions et vos histoires, et partager un espace bienveillant entre femmes.

Chaque atelier est un espace doux et bienveillant pour :

- écouter votre corps et vos émotions
- poser votre voix et vos limites
- découvrir vos ressources et vos forces
- explorer votre histoire personnelle et celle des femmes qui nous ont précédées
- partager, s'inspirer et se relier aux autres participantes

Pas besoin d'être artiste : on privilégie le plaisir, l'expérimentation et la créativité plutôt que la perfection.

Les ateliers peuvent être suivis séparément ou comme un cycle complet. Vous pouvez choisir celui qui vous attire ou participer à plusieurs pour un parcours progressif et riche en découvertes.



ATELIER 1 – 11/04 : RECONNECTER AVEC MON CORPS « ÉCOUTER CE QUE MON CORPS SAIT »

Un atelier doux pour se reconnecter à soi, à son énergie et à sa présence, à travers le dessin, l'écriture et le collage. L'occasion de ralentir, sentir et célébrer le corps tel qu'il est, sans jugement.

« Le corps est notre instrument le plus précieux. » Maya Angelou

ATELIER 2 – 09/05 : MA VOIX, MES FRONTIÈRES « OSER DIRE NON, OSER DIRE OUI »

Posez vos limites et explorez votre parole. Grâce à l'écriture et la créativité, osez exprimer ce que vous retenez et affirmez-vous dans vos choix, avec douceur et puissance.

« Parler, c'est prendre sa place. » Audre Lorde

ATELIER 3 – 06/06 : MES FORCES INVISIBLES « DÉCOUVRIR CE QUI ME SOUTIENT »

Identifiez vos forces, appuis et petites joies qui nourrissent le quotidien. À travers collage et écriture, mettez en lumière vos ressources et tout ce qui vous fait du bien.

« Je suis forte parce que j'ai été faible. » Harriet Tubman

ATELIER 4 – 11/07 : PRENDRE SOIN DE SOI « RALENTIR, ÉCOUTER, SE NOURRIR »

Un moment pour se reconnecter à ce qui vous équilibre vraiment. L'écriture, le dessin et le collage vous invitent à explorer vos gestes et espaces qui vous font du bien.

« Prendre soin de soi n'est pas un acte d'égoïsme, mais de survie. » Audre Lorde

ATELIER 5 – 08/08 : MON CHEMIN, MES PAS « RECONNAÎTRE CE QUE J'AI TRAVERSÉ »

Revisitez votre histoire personnelle avec douceur et créativité. Créez votre ligne de vie, mettez en lumière vos expériences et vos forces, et sentez la fierté de votre chemin parcouru.

« Vous devez faire ce que vous pensez ne pas pouvoir faire. » Eleanor Roosevelt

INFOS PRATIQUES

QUAND ? Un samedi par mois

Les samedis 11 avril, 09 mai, 06 juin, 11 juillet et 08 août 2026

HORAIRE : 9h - 13h

OÙ ? ASBL de Maux à Mots

Rue des Fougères 2, 7711 Herseaux

Inscription obligatoire – places limitées

Pour réserver votre place, contactez : secretariat.demauxamots@gmail.com

Petit rappel important :

- Il n'y a aucune obligation de participer à tous les ateliers.
- Chaque atelier peut être suivi individuellement selon vos envies et disponibilités.
- Vous pouvez apporter un petit pique-nique ou de quoi grignoter pour partager un moment convivial pendant l'atelier.

Matériel :

- Tout le matériel de création est fourni.
- Carnet personnel recommandé : format A4 ou A5, feuilles épaisses (idéalement 300 g/m²) pour permettre des techniques aqueuses.
- Pas de carnet personnel ? Pas de souci ! Un petit livret, propre à l'atelier, sera fourni.
- Le carnet personnel est un plus si vous souhaitez suivre le cycle de manière plus continue et garder un suivi de votre cheminement personnel.
- Si vous avez des feutres, crayons, stylos, peintures ou tout autre matériel avec lequel vous êtes à l'aise et que vous aimez utiliser, vous pouvez naturellement venir avec lors de l'atelier.

Pour toute demande d'informations supplémentaires :

Envoyez un mail à daphne.meersman@solidaris.be

**VENEZ CRÉER, EXPLORER ET PARTAGER
DANS UN ESPACE BIENVEILLANT ENTRE FEMMES !**

