

INFOS PRATIQUES

QUAND ? Un samedi par mois
05/09 – 10/10 – 14/11 – 12/12/2026

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 (min. 200 g/m²) pour permettre des techniques aqueuses. Privilégiez les cahiers aquarelle ou à techniques mixtes.
- **Pas de carnet personnel ? Pas de souci !** Un petit livré, 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.
- Venez avec un magazine contenant des photos et des mots inspirants.

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 !**



Créer pour se dire, créer pour se relier

Cycle d'ateliers créatifs pour les femmes

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 – 05/09 : HÉRITAGES AU FÉMININ «FEMMES D'HIER, FORCES D'AUJOURD'HUI»

«Je me relie aux femmes qui m'ont précédée»

Nous portons toutes un héritage transmis par les femmes de notre famille, de notre entourage ou de l'Histoire. Certaines nous ont inspirées, d'autres nous ont appris à nous battre ou à croire en nous. Cet atelier vous invite à explorer ces transmissions, à reconnaître ce qu'elles vous ont apporté et à choisir ce que vous souhaitez transmettre, à votre tour.

«Nous portons, avec nous, les pas des femmes qui nous ont appris à marcher.»

Rebecca Déraspe

ATELIER 2 – 10/10 : BRISER LE SILENCE «METTRE DES MOTS SUR L'INVISIBLE»

«Mon silence se transforme en parole et en force.»

Les stéréotypes, les injonctions, la charge mentale ou les violences ne sont pas toujours visibles, mais ils peuvent laisser des traces. Cet atelier propose un espace pour prendre du recul, mieux comprendre ces réalités et mettre des mots sur ce qui nous touche. Parce qu'identifier ce qui nous freine est souvent la première étape pour reprendre confiance et avancer.

«Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, le courage est la petite voix à la fin de la journée qui dit : j'essaierai encore demain.» Mary Anne Radmacher

ATELIER 3 – 14/11 : NOS VOIX COMPTENT «PARLER, S'UNIR, AGIR»

«Ensemble, nos voix font écho.»

À l'approche du 25 novembre, Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes, cet atelier prend une dimension plus collective et revendicatrice.

Ensemble, nous réfléchissons aux réalités vécues par les femmes, aux combats qui nous rassemblent et aux changements que nous souhaitons voir dans la société. Un moment pour faire entendre nos idées, affirmer nos valeurs et créer des messages porteurs de solidarité et d'engagement.

Les réalisations créées lors de cet atelier pourront, avec l'accord des participantes, être mises en valeur et partagées sur la page Facebook de Soralia Wallonie Picarde afin de faire résonner ces voix au-delà du groupe.

«Chaque fois qu'une femme se défend, sans le savoir, sans le vouloir, elle défend toutes les femmes.» Maya Angelou

ATELIER 4 – 12/12 : LA FEMME QUE JE DEVIENS « CÉLÉBRER LE CHEMIN PARCOURU »

«Je regarde derrière moi avec fierté et devant avec envie.»

L'année touche à sa fin, mais votre histoire continue de s'écrire. Cet atelier est une invitation à regarder vers l'avenir : quelles sont vos envies, vos valeurs, vos rêves ? Qu'avez-vous envie de laisser derrière vous et qu'avez-vous envie de cultiver ? Un moment pour repartir avec des intentions claires et une belle énergie pour la suite.

«Je suis le changement que je veux voir dans le monde.» Malala Yousafzai