VISIO DE PRÉSENTATION · VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

Singulière & Plurielle !

Un parcours pour libérer ta créativité, au cœur de l'écriture



Octobre 2026 – mars 2027 · 10 femmes · en visio, France & Québec
Les rendez-vous de Sylvie · lesrdvdesylvie.fr

Le processus

La créativité n’est pas un don réservé à quelques-unes : c’est une pratique qui s’apprend, se nourrit et se retrouve.

1

On se fait de la place.

2

On écrit, simplement.

3

Et quelque chose se passe.

La discipline d’une pratique, la douceur du processus : de vrais rendez-vous avec soi.

L’Artiste intérieur et le Censeur

Le Censeur intérieur dit :

« Tu n’as pas de talent »

« Ce n’est pas pour toi »

« Tu n’es pas écrivaine »

« Je n’ai pas le temps, ce n’est pas important »

Ton Artiste intérieur veut :

Respirer

Créer

Inventer

Laquelle de ces phrases te parle ?

Mini-atelier

Écris un petit texte de **six lignes**. Les cinq premières commencent par :

« En moi, il y a… »

Dans chacune, fais apparaître une facette de toi à travers une image : un animal, un paysage, un objet, une saison…

Tu peux abriter une hirondelle impatiente, une maison pleine de monde, un dimanche qui voudrait durer.

La contrainte : aucun adjectif pour te décrire. Fais-nous découvrir qui tu es à travers ces images.

Sixième ligne : choisis l'une de tes cinq images et donne-lui la parole. Qu'a-t-elle envie de te demander aujourd'hui ?

« Et voilà que… me murmure : … »

Pourquoi ce nom ?

Singulière

Ta plume et ton imaginaire ont une empreinte unique. Tu réapprends à écouter ce qui crie, vibre et rêve en toi.

Plurielle

Un cercle intime de 10 femmes, une bande de pionnières, comme le dit Julia Cameron.

Un terreau bienveillant, sécure et stimulant

Comment on chemine ensemble

La pratique autonome

Du journaling guidé et des propositions littéraires, à ton rythme, chez toi.

Les Rendez-vous avec l’Artiste

Une pause créative solo à t’offrir chaque semaine.

Le Cercle

6 visios pour écrire en direct, partager et raviver la flamme.

Le fil d’Ariane

Du soutien par messages vocaux et 2 rendez-vous Toi & Moi de 30 min, à l’ouverture et à la clôture.

Le fil des 6 séances

SÉANCE 1

Retrouver le sentiment de sécurité

SÉANCE 2

Retrouver le sentiment d’identité

SÉANCE 3

Retrouver le sentiment de puissance

SÉANCE 4

Retrouver le sentiment d’intégrité

SÉANCE 5

Retrouver le sentiment du possible

SÉANCE 6

Retrouver le sentiment de confiance

À travers des propositions d’écriture, des consignes et des contraintes littéraires.

Les 6 visios du Cercle

Ven. 30 octobre
2026

Ven. 13 novembre
2026

Ven. 18 décembre
2026

Ven. 8 janvier
2027

Ven. 22 janvier
2027

Ven. 19 février
2027

19h30 – 21h (France) · 13h30 – 15h (Québec)

Ce parcours est pour toi si tu veux…

faire de la place à l’écriture

t’émerveiller de sa puissance

goûter à sa douceur

et observer les effets de l’écriture dans ta vie

55 €

par mois, pendant 6 mois

ou 87 CAD par mois

10 places

Pour t’inscrire : ouvre ta boîte mail demain matin (la nuit est toujours très bonne conseillère). Tu y trouveras toutes les infos, et peut-être une surprise.