

ÉCRIRE POUR SE VÊTIR S'HABILLER POUR SE DIRE

DESRIPTIF

S'habiller ! Ce geste quotidien indispensable peut être vécu comme une simple routine. Mais cela peut aussi prendre beaucoup de place dans notre temps et dans notre tête, que ce soit par une attention trop grande ou, au contraire, par un rejet très marqué.

Sandra vous propose d'explorer, via l'outil écriture, votre identité vestimentaire pour qu'elle soit moins reléguée, plus assumée.

Conscientiser d'où viennent – dans votre histoire familiale – vos attirances, vos détestations, savoir ce à quoi vous souhaitez rester loyal.e vestimentairement parlant et ce dont vous ne voulez pas / plus pour affirmer une singularité.

Un cheminement composé de temps d'écriture, de pratiques inspirées d'autres supports et de petites présentations conviviales.

En participant à cet atelier, vous n'allez pas forcément trouver votre style mais apprendre à mieux considérer l'habit comme une forme d'expression de soi et l'investir avec plus de justesse et de tranquillité pour vous-même.

ANIMATION

Sandra Bernard est Gestalt-thérapeute (c'est-à-dire qu'elle pratique la psychothérapie à partir d'une approche spécifique, la Gestalt), formée durant 7 ans à l'Institut GREFOR puis au Centre d'éco-anthropologie appliqué à la relation. Elle est coach accréditée SFCoach et enseignante dans une approche de la personnalité. Elle crée des vêtements et accessoires en autodidacte.

« Petite, je passais mes vacances dans l'atelier de mon grand-père paternel qui était tailleur d'habits. J'adorais palper les tissus en rouleaux, entreposés dans la partie basse d'une grande banque en bois.

L'esthétique vestimentaire a très vite été importante pour moi. Plus tard, quitte à faire tache dans certains milieux professionnels, je restais fidèle à une certaine originalité sans égard pour les codes imposés. J'ai toujours considéré que « bien s'habiller » était une manière d'exprimer qui j'étais profondément.

Le vêtement a pour moi une triple dimension : il permet d'exprimer qui l'on est, il ouvre un espace créatif voire artistique, et il joue un rôle essentiel dans la relation aux autres. »

OÙ ? QUAND ?

Le **mercredi 11 novembre 2026** de 10 h à 17h00 au Papyrus 102 rue Lamartine 69400 Villefranche-sur-Saône (1 h de pause pour le déjeuner pris ensemble sur place).

Accueil autour d'un thé ou café + règlement des formalités à partir de 9h50.

PRÉREQUIS

Accepter de parler et écrire sur soi et son rapport au vêtement, dans un cadre bienveillant, sans jugement de valeur.

À NOTER !

Débutant.es bienvenu.es. Ponctualité souhaitée.

4 participant.es minimum, 9 participant.es maximum.

Contact intervenante :

Mail : sandrabernardconseil@gmail.com / Tél. 06 74 59 36 93 <https://sandrabernard-gestalt.fr>

Inscription auprès d'Écriture & Papyrus (voir plus bas)

MATÉRIEL DEMANDÉ

- Matériel d'écriture (feuilles, stylos...)
- Votre **pique-nique** tiré des sacs – mini frigo et micro-ondes à disposition.
- Important ! **2 tenues requises***

*Venir « accompagné.e » de :

1) une tenue – portée *ou* dans un sac – représentative de votre style quotidien courant

+

2) une tenue :

- peu ou pas mise *ou*
- avec laquelle vous avez vécu une expérience mémorable *ou*
- avec laquelle vous n'avez pas eu une bonne expérience *ou*
- que vous n'osez pas mettre.

Bref, une tenue avec laquelle il se passe quelque chose de singulier pour vous / inhabituelle / qui mérite commentaire / à propos de laquelle vous auriez envie de parler ou d'écrire.

INSCRIPTION

Formulaire d'inscription à compléter **en page 3**.

Avant de vous inscrire, vérifiez que le stage ne soit pas complet : par mail ecriture-papyrus@orange.fr ou via le site <https://ecriture-papyrus.com>

TARIF (règlement par chèque ou virement à l'ordre d'Écriture & Papyrus) : **80 €**

Arrhes à l'inscription : **35 €** + Solde à remettre le premier jour du stage : **45 €**

+ Adhésion **2026-2027** pour les non-adhérents : **10 €** minimum

*Règlement par virement bancaire :



*

FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2026-2027

à imprimer et renvoyer complété, daté et signé à :
Écriture & Papyrus, 102 rue Lamartine, 69400 Villefranche-sur-Saône

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tel portable :

Adresse e-mail (obligatoire, écrire lisiblement) :

Personne à contacter si problème (nom + tel) :

Je m'inscris à l'atelier ou stage intitulé : **ÉCRIRE POUR SE VÊTIR – S'HABILLER POUR SE DIRE**

qui aura lieu (date-s-) : **mercredi 11 novembre 2026**

Je joins à mon inscription **un chèque d'arrhes d'un montant de 35 euros** à l'ordre d'Écriture & Papyrus.

Si je ne suis pas encore adhérent(e) pour l'année scolaire en cours, je joins à mon inscription **un chèque d'adhésion séparé, d'un montant de 10,00 € minimum**, libellé à l'ordre d'Écriture & Papyrus.

Mon chèque d'adhésion de membre de soutien sera encaissé dans tous les cas.

Un numéro d'adhérent me sera attribué pour l'année scolaire en cours.

Je recevrai une confirmation d'inscription + notice explicative si besoin quelques jours avant le début de l'atelier ou stage. Merci d'être patient.e !

*En cas d'annulation de l'atelier ou stage par Écriture & Papyrus (si le nombre de participant.es inscrit.es n'est pas suffisant) ou en cas de refus d'inscription (si le nombre maximum de participant.es est atteint) je serai prévenu(e) par courriel ou téléphone et **mon chèque d'arrhes sera détruit. En cas d'annulation de ma part, mon chèque d'arrhes sera encaissé par Écriture & Papyrus au titre du préjudice subi, sauf annulation en cas de raison grave (justificatif exigé).***

Pour les ateliers réguliers et stages de plusieurs jours : les séances manquées ne donneront lieu à aucun remboursement ou dédommagement. Les séances manquées ne sont pas transmises par l'intervenant.e ni retransmises en Visio.

Les séances qui ne pourraient avoir lieu en présentiel (pour cause de confinement ou autre empêchement majeur de l'intervenant.e) seront soit reportées à une date ultérieure, soit annulées.

*La cotisation annuelle – septembre à août - obligatoire et nominative, est fixée à **10 euros minimum**.*

Date

Mention à recopier : « Bon pour accord »

Signature