



## PROGRAMME DE LA FORMATION

### C'EST DÉCIDÉ, J'ÉCRIS

#### Un atelier d'écriture décomplexée

#### Modalité : présentiel

### Écrire va bien au-delà de la simple composition de mots.

C'est une forme d'expression intime qui nous permet de communiquer nos idées, nos émotions et nos pensées les plus profondes quel que soit le contexte, professionnel, personnel, artistique, ou tout simplement pour le plaisir !

L'importance d'une structure solide et de méthodes efficaces est importante pour l'écriture, mais un excès de contraintes peut étouffer l'intuition et limiter la créativité, entravant le processus créatif.

Après plus de 25 ans d'expérience en tant qu'auteur, Franckie Charras a réalisé que malgré ses formations en ateliers d'écriture et son parcours au CEEA (Conservatoire Européen d'Écriture Audiovisuelle), ses moments les plus fructueux sont survenus lorsqu'il a travaillé sans plan, laissant son intuition le guider. C'est ainsi qu'il a donné naissance à une série télévisée actuellement en cours de développement chez des producteurs, un film et à une pièce de théâtre *État d'urgence*, jouée plus de 150 fois. Et bien d'autres projets encore...

Cette formation d'un jour vous invite à décoincer votre écriture, à vous décomplexer et à redécouvrir le plaisir de jouer avec les mots, rendant l'acte d'écrire naturel et fluide. En mettant l'accent sur le lâcher-prise et l'intuition, vous apprendrez à laisser les mots couler librement, exprimant vos pensées et émotions les plus sincères sans la barrière de la critique intérieure ou de la peur du jugement.

Au cours de la formation, vous explorerez des méthodes et des exercices ludiques qui cultivent la créativité et l'intuition, vous dotant d'outils pratiques qui enrichiront votre pratique d'écriture. Ces outils vous accompagneront bien au-delà de l'atelier, dans vos projets professionnels, personnels et dans votre vie quotidienne, vous offrant un mélange parfait de structure et de liberté pour écrire avec aisance et confiance.

## OBJECTIFS

- Prendre conscience de son potentiel intuitif
- Lâcher prise et faire confiance à son intuition
- Aller à la découverte de soi
- Ouvrir de nouveaux espaces de réalisation personnelle
- S'initier à l'écriture intuitive
- Développer son expression écrite
- Libérer sa créativité
- Décoincer son écriture
- Pratiquer l'écriture spontanée

## COMPETENCES VISEES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Écrire de manière fluide et intuitive, sans se laisser freiner par la critique intérieure.
- Développer une approche personnelle et créative à l'écriture, adaptée à divers contextes (professionnel, artistique, personnel).
- Pratiquer une écriture spontanée pour laisser les pensées s'exprimer naturellement.
- Libérer leur créativité et surmonter les blocages liés à l'écriture.
- Composer des écrits à partir de sensations, en exploitant leurs émotions et leurs ressentis.
- Produire des récits ou textes de fiction de manière spontanée.

## PUBLIC CONCERNE

Accessible à toutes celles et ceux qui souhaitent s'initier à l'intuition créative et aux outils créatifs d'écriture.

À toutes celles et ceux qui veulent libérer leur créativité.

Aux personnes qui veulent débloquer leurs écrits.

Pour les personnes passionnées d'écritures mais aussi pour celles qui n'osent pas écrire ou aller jusqu'au bout...

## PREREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis, ni expérience particulière dans le domaine de l'écriture. Il ne s'agit pas d'un atelier d'écriture littéraire même s'il peut être un apport dans ce domaine.

## MODALITES D'ENCADREMENT

Lors de cette formation, les personnes participantes seront accompagnées par Frankie Charras.

Franckie Charras est issu du Conservatoire Européen d'Écriture Audiovisuelle et a été formé au journalisme. Il est également l'auteur de livres, pièces de théâtre, one man show, séries, pubs, formats courts, émissions télé... Il est aussi coach en école d'Acting et enseigne l'improvisation depuis plus de 20 ans.

En parallèle, il s'est spécialisé dans diverses techniques autour du transurfing, ennéagramme et autres techniques autour du développement personnel.

Son domaine de prédilection reste l'humour et le tiramisu au chocolat...

« Je suis un créatif. Je peux rendre une pièce bulgare du 19<sup>e</sup> siècle drôle. Faire rire Benjamin Biolay. Relancer les actions Eurotunnel. Déplacer des foules sur une simple rumeur ».

## MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les stagiaires bénéficieront de différentes méthodes pédagogiques interactives :

- Exercices pratiques : Chaque séance sera rythmée par des exercices d'écriture guidés pour favoriser le lâcher-prise.
- Jeux créatifs : Activités ludiques visant à stimuler la créativité et à expérimenter avec les mots.
- Cas pratiques : Travaux d'écriture inspirés de situations réelles ou imaginaires pour ancrer l'apprentissage.
- Diaporamas : Supports visuels pour illustrer les concepts abordés durant l'atelier.
- Discussions et retours d'expérience : Échanges entre les participants pour partager leurs ressentis et progressions.

**DUREE** : 1 journée soit 7 heures

## LE PROGRAMME

- S'ouvrir à l'intuition créatrice
- Jeux et entraînements autour de l'écriture et de la créativité
- Travailler sur ses peurs, ses freins, ses barrières
- Se laisser guider et écrire librement, sans jugement
- Développer son écriture automatique
- Écrire à partir de sensations
- Écriture de fiction intuitive
- Méditation de visualisation créative

### Les points forts :

- Développer l'usage de son intuition
- Renforcer la confiance en soi
- Améliorer sa créativité
- Des exercices permettant de lâcher prise dans vos écrits
- Des supports ludiques et créatifs
- Une pédagogie accessible et illustrée
- Mon savoir-faire dans tous les domaines (télé, théâtre, livre, pubs, poésie...)

## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

### Suivi pédagogique :

- Feuille de présence à compléter par les stagiaires pour chaque session.
- Suivi des progrès individuels grâce aux échanges réguliers entre le formateur et les stagiaires.

### Évaluation des compétences :

- Évaluation continue : Observation des participants lors des exercices et des jeux d'écriture.
- Productions écrites : À la fin de l'atelier, les stagiaires seront amenés à produire un texte de leur choix (fiction, témoignage, texte libre) pour évaluer leur évolution.
- Auto-évaluation : Les participants pourront aussi auto-évaluer leurs progrès en termes de lâcher-prise et de fluidité créative.

## MATERIEL

### Matériel fourni :

- Stylos, crayons.
- Supports visuels (diaporamas, fiches de travail).

### Matériel à apporter (facultatif) :

Si les stagiaires préfèrent écrire avec leur propre matériel, ils peuvent apporter un cahier et stylo.

**DELAI D'ACCES** : inscription possible jusqu'à la veille de l'atelier

## ACCESSIBILITE

Que la formation soit dispensée en présentiel ou en distanciel, nous avons à coeur de créer les conditions favorables dans une logique inclusive : lieu d'accueil et pédagogie adaptés pour le plus grand nombre.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre secrétariat lors de votre inscription afin d'anticiper les aménagements nécessaires : [secretariat@iris-ic.com](mailto:secretariat@iris-ic.com).