



Association valaisanne  
d'entraide psychiatrique

## Soirée de partage « *Et si on parlait psy...* »

### « LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE »

Que ce soit dans un carnet, sur un bout de feuille, dans le cadre d'un atelier d'écriture, en poèmes, en récit, en vrac, etc. écrire a de nombreux effets et même bienfaits. Déposer ses joies ou ses peines, extérioriser ses pensées et émotions, jouer avec les mots, faire danser les lettres, déposer son trop plein, laisser une trace, partager ses textes ou les garder pour soi, autant d'actes possibles avec un stylo dans la main. Qu'est-ce que chacun-e cherche et trouve dans l'écriture ? Quelles vertus dans ce moment suspendu où l'on se recentre sur soi et où l'on prend le temps ? « On écrit bien mieux qu'on ne dit » disait la chanson...Qu'en pensez-vous ? Venez partager et échanger pendant cette soirée avec

**Emmanuelle RYSER**

Ecrivaine, auteure, animatrice d'ateliers d'écriture, ex-journaliste

**Mardi 15 novembre 2022 à 18h30**

à

**L'Avep - Route du Martoret 31a – 1870 Monthey  
024 471 40 18 – [animation@avep-vs.ch](mailto:animation@avep-vs.ch)**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème.

**Bienvenue à tous !**