

# Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres

UNE EXPÉRIENCE INNOVANTE POUR DÉPOSER  
LA CHARGE ÉMOTIONNELLE, RETROUVER DU  
SOUFFLE ET SE RECONNECTER À SOI



Écriture Alternative est une méthode déposée qui associe art, écriture intuitive et introspection. Accessible à tous, sans aucun prérequis, elle permet aux équipes soignantes de :

- déposer la charge émotionnelle accumulée,
- retrouver calme intérieur et clarté,
- renforcer les liens au sein de l'équipe,
- repartir avec une énergie renouvelée.

## LES BÉNÉFICES POUR L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ

### ✓ Prévention du burn-out soignant

Un espace concret pour décompresser et évacuer la charge émotionnelle accumulée

### ✓ Réduction des risques psychosociaux

Moins de stress et de tensions, pour un climat d'équipe plus serein et durable

### ✓ Engagement et fidélisation des équipes

Des soignants valorisés, reconnus dans leur humanité, pas seulement dans leur fonction

### ✓ Démarche QVT visible et innovante

Une action concrète qui montre votre engagement envers le bien-être de vos équipes

## POUR QUI?

Accessible à tous, sans prérequis. Aucune compétence en écriture nécessaire. La méthode s'adapte à chaque profil et chaque niveau d'énergie.

🎯 Idéal pour :

- Équipes soignantes en recherche de ressourcement et d'apaisement
- Personnels administratifs et d'encadrement
- Tout établissement engagé dans la prévention du burn-out et la qualité de vie au travail

## DES FORMATS ADAPTÉS À VOS BESOINS

### 🌿 Atelier découverte (1h à 1h30)

Une première expérience douce pour faire connaître la méthode à vos équipes. Idéal pour tester sans engagement.

### 🌿 Atelier thématique (2h à 3h)

Approfondir un enjeu spécifique : gestion du stress, prévention du burn-out, cohésion d'équipe soignante... Sur-mesure selon votre contexte.

### 🌿 Cycle bien-être (programme sur 3 à 6 mois)

Des rendez-vous réguliers pour ancrer durablement l'apaisement et la reconnexion à soi. Un espace attendu par vos équipes.

*"Un vrai pas de côté... une expérience très puissante.  
Un joli moment d'introspection"*

Karine, Infirmière.

### 📍 Modalités pratiques :

- Sur site
- Groupes de 4 à 12 personnes
- Matériel fourni



*Sandrine Plaza*

Romancière, créatrice de la méthode Écriture Alternative®  
Plus de 500 personnes accompagnées

sandrine@ecriture-alternative.com  
06 82 87 03 15 · www.ecriture-alternative.com

Devis personnalisé sur demande — Parlons de vos enjeux