

Ateliers d'écriture
et
Parcours pédagogiques

Critérium
CABINET D'ÉCRITURE

Présentation



Je suis Manon Arbaud, fondatrice de Critérium. Psychopraticienne, biographe, coach littéraire, j'accompagne depuis plusieurs années des personnes en transition ou en quête d'une parole plus juste. Mon approche repose sur une pratique d'accompagnement ancrée, une écriture nourrie et structurée au fil du temps et une connaissance concrète des environnements professionnels. J'ai moi-même évolué dans l'entrepreneuriat et dans de grandes entreprises, ce qui me permet aujourd'hui de proposer des outils accessibles, subtils et ajustés aux réalités du terrain.

Chez Critérium, nous défendons l'idée que l'écriture a toute sa place dans les environnements professionnels. Loin d'être réservée à l'intime ou à la sphère littéraire, elle peut devenir un outil puissant et concret : pour clarifier une pensée, structurer un projet, fluidifier une communication ou prendre du recul dans des contextes exigeants.

Critérium est un cabinet indépendant qui articule accompagnement et pratiques d'écriture, en s'adressant aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels. Cette posture hybride nourrit une approche globale, à la fois rigoureuse et sensible. Nous concevons des formations qui s'appuient sur l'écriture comme levier de structuration, de régulation ou de stratégie, tout en accordant une place essentielle à l'humain, à la justesse, à l'expérience vécue. Nos parcours s'adaptent aux contextes de travail tout en invitant à la mise en conscience, à l'alignement et à l'efficacité relationnelle.

Les formations présentées ici peuvent être proposées directement en entreprise, en collectivité, ou intégrées à un dispositif d'école ou d'organisme de formation.

Atelier : Cycle Thématique

RENOUER AVEC SA CRÉATIVITÉ

La créativité peut s'endormir si elle n'est pas stimulée, et nous avons alors l'impression qu'elle nous a abandonnée quand nous tentons de la réactiver après un long moment. Le but de cet Atelier est de se reconnecter à sa fibre créative, de reprendre le goût et la confiance en soi nécessaire à son émergence et d'instaurer une routine pérenne.

Les objectifs de ce cycle sur la Créativité :

Fournir plusieurs pistes, exercices et méthodes qui serviront d'amorce à la créativité endormis et pourront être utilisés sur le long terme comme stimulation.

Voici les sujets que nous aborderons lors des différents ateliers :

- Habitudes créatives
- Écriture automatique
- Espace et temps dédié à créer
- Créer à plusieurs
- Se connecter à ses sens
- Trouver l'inspiration en dehors de sa zone de confort
- Définir son propre objectif créatif
- ...

Pourquoi une démarche par l'écriture :

L'écriture est à la fois un art, un loisir, un moyen de communication, de verbalisation, de transmission et d'introspection. Toutes ces facettes sont facilement accessibles et peuvent être explorées pour générer stimulation et inspiration.

Infos Pratiques :

9 séances de 2 heures (déclinable en version plus allégée, ou plus intensive sur un week-end ou une semaine).

Atelier : Cycle Thématique

PERFECTIONNEMENT À L'ÉCRITURE CRÉATIVE

L'objectif est simple : progresser dans votre pratique d'écriture créative. Nous irons explorer de nouveaux horizons afin d'aller plus loin, vers des pratiques créatives ciblées. Nous sommes ici pour miser sur la nouveauté, les interactions entre participants, mais également pour instaurer une régularité dans votre pratique.

Les objectifs de ce cycle sur le Perfectionnement Écriture Créative :

Les habitudes d'écriture nourrissent notre créativité, tout en nous enfermant parfois dans une routine. Ici, nous miserons sur la puissance de la régularité dans la pratique, tout en offrant un cadre sans cesse renouvelé pour permettre d'apprendre et d'explorer de nouvelles contrées. Toutes les thématiques seront abordées par le biais de jeux d'écriture, de consignes "sous contraintes", d'inspiration ainsi que d'une partie théorique lors de sujets plus techniques.

Voici les sujets que nous aborderons lors des différents ateliers :

Contrairement aux autres cycles, le parcours de Perfectionnement ira piocher dans les événements et actualités du moment. Le programme sera donc flexible.

- Les genres littéraires : poésie, biographie, épistolaire...
- Technique et intention : description, dialogue, ...
- Le style : écrire à la manière de, analyser son propre style, ...
- Méthode : écrire à 4 mains, trouver son environnement d'écriture, ...

Nous aurons cependant pour fil conducteur l'exploration des missions et vertus de l'écriture : Ressentir / Rêver / Raconter / Explorer / Rechercher / Se libérer/ Créer / Se perfectionner / Communiquer / Contempler / S'affirmer / Partager / Se nourrir / S'accomplir.

Infos Pratiques :

Ateliers de 2 heures. Nombre de séances sur mesure. Déclinable en version plus intensive sur un week-end ou une semaine.

Atelier : Cycle Thématique

SE RECONNECTER À SOI PAR L'ÉCRITURE

NIVEAU 1

Bienvenue dans votre programme d'écriture introspective, conçu comme un chemin progressif vers votre intériorité. Alternant exercices d'écriture guidés et sources d'inspiration douces, vous êtes invité·e à ralentir, à vous écouter et à mettre des mots sur ce qui vous traverse.

Les objectifs de ce cycle :

Vous offrir un espace quotidien de reconnexion à vous-même. Vous initier à l'écriture comme pratique sensible et transformatrice. Réveiller votre créativité et votre écoute intérieure. Faire un premier pas vers vos besoins, désirs, émotions

Voici les sujets que nous aborderons lors des différents ateliers :

- Apprendre à faire une pause
- Observer ce qui nous entoure
- Se souvenir
- Nommer ce qui résiste
- Écouter son corps
- Retrouver ses élans oubliés
- Refuge intérieur
- ...

Pourquoi une démarche par l'écriture :

Loin de toute exigence littéraire ou de performance, l'écriture devient ici un outil de connaissance de soi, de régulation émotionnelle, d'ancrage et de transformation.

Le programme s'adresse à toutes les personnes en recherche d'un moment pour elles, d'une respiration dans leur quotidien, ou d'un espace intime pour se retrouver à travers l'écriture.

Infos Pratiques :

7 séances de 2 heures. Déclinable en format intensif (week-end ou semaine).

Existe en version 100% en ligne.

Atelier : Cycle Thématique

SE RECONNECTER À SOI PAR L'ÉCRITURE

NIVEAU 2

Je vous propose un temps et un espace pour faire le point sur votre parcours et sur la personne que vous êtes aujourd'hui. Par le biais d'exercices d'exploration et de verbalisation de vos ressentis, envies et besoins, nous tenterons de faire émerger vos aspirations profondes. Cet état des lieux global vous permettra de dessiner ou conforter un cheminement individuel au sein duquel vous serez aligné.

Les objectifs de ce cycle :

Sortir de son cadre habituel pour, à la fois, explorer son soi profond et structurer ses aspirations grâce à l'écrit.

Voici les sujets que nous aborderons lors des différents ateliers :

- Vos intentions
- Reconnexion et identification de ses "bagages" (éducation, famille, ...)
- Se rencontrer et apprendre à se connaître
- Vos idéaux : valeurs, besoins, envies
- S'autoriser à rêver
- Questionner votre intégrité
- Freins et passage à l'action

Pourquoi une démarche par l'écriture :

L'enjeu est d'aller explorer des pans de sa personnalité et de son parcours par le biais d'une approche ludique et détournée. C'est ainsi que nous faisons émerger des réflexions nouvelles, connectées à vos sens et vos émotions plutôt qu'à une démarche purement cartésienne. Dans un second temps, l'écriture permet de verbaliser, clarifier et ordonner tout ce qui se joue à l'intérieur de vous.

Infos Pratiques :

7 séances de 2 heures. Déclinable en format intensif (week-end ou semaine).

Parcours pédagogique

ÉCRIRE SON HISTOIRE APPRENDRE À ÉCRIRE UNE BIOGRAPHIE

Public concerné :

Particuliers souhaitant écrire leur propre histoire, celle d'un proche ou d'une lignée familiale. Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de structurer un récit de vie de manière cohérente et sensible, avec un objectif de transmission, de mémoire ou de compréhension de soi.

Ce parcours existe aussi en version professionnelle : pour les biographes souhaitant se former à la pratique du récit de vie, ou pour les entrepreneurs désireux de valoriser l'histoire de leur activité à des fins de communication authentique.

Objectif :

Donner un cadre, des repères et une méthode pour organiser un récit de vie, sans se perdre dans l'émotion, la chronologie ou l'exhaustivité. Aider à passer de l'envie d'écrire à une structure claire et engageante.

Besoins identifiés :

- Trouver le bon angle pour raconter une vie
- Clarifier ses intentions et son public (à qui j'écris, pourquoi ?)
- Identifier et organiser la matière biographique et éviter la dispersion
- Poser les bases d'un récit qui tient la route et entrer dans le processus d'écriture

Descriptif :

Cette formation propose un accompagnement méthodologique pas à pas pour structurer un récit autobiographique ou biographique. Chaque module aide à franchir une étape-clé du processus : choisir un angle, sélectionner la matière, organiser les souvenirs, poser une trame. Il ne s'agit pas d'écrire, mais de préparer le terrain de l'écriture avec des outils concrets, des exemples et des questionnements guidés.

L'option coaching permet d'approfondir le travail amorcé, de recevoir un retour ciblé sur son projet, et de s'engager dans l'écriture avec confiance.

Programme :

Bases théoriques / Définir et structurer son projet / Émotions et freins / Stimuler et structurer sa mémoire et ses idées / Les règles d'écriture, codes du genre et style / Finalisation du projet et outils

Infos Pratiques :

12 heures + 1 à 5 heures de coaching (accompagnement à l'écriture)

Cabinet Critérium - Manon ARBAUD | contact@cabinetcritერიum.fr | www.cabinetcritერიum.fr

EI - SIRET 803 345 594 00029 | © Critérium 2025 - Tous droits réservés



Parcours pédagogique

ÉCRITHÉRAPIE

ENRICHIR SA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT PAR
L'ÉCRITURE

Public concerné :

Professionnels de la relation d'aide : coachs, thérapeutes, praticien·nes bien-être, psychopraticien·nes, art-thérapeutes, formateurs.

Objectif professionnel :

Intégrer des outils d'écriture dans ses accompagnements pour favoriser l'expression, le recul et la mise en mouvement des personnes accompagnées.

Besoins identifiés :

- Ouvrir de nouveaux espaces d'exploration pour les accompagnés
- Intégrer une dimension sensible et expressive dans les séances
- Mieux cerner sa propre posture d'accompagnant à travers les mots

Descriptif :

Cette formation permet d'intégrer l'écriture comme levier d'accompagnement. Elle offre aux professionnels les outils pour proposer des exercices écrits adaptés, explorer différentes formes d'écriture (journal, lettres, fragments...), poser un cadre éthique, et s'appuyer sur leur propre expérience d'écriture pour éclairer leur posture. L'approche valorise l'écoute, la liberté et la puissance de mise en mots.

Programme :

Rôles et vertus de l'écriture dans un parcours d'accompagnement / Cadre, posture et éthique de l'accompagnant par l'écrit / Explorer les formes d'écriture utilisables en séance (libre, dirigée, symbolique...) / Savoir proposer un exercice pertinent selon la demande ou le blocage / Créer un module ou un cycle d'accompagnement incluant l'écriture / Analyse de pratique, supervision et appropriation

Infos Pratiques :

20 heures (supervision et analyse de la pratique incluses).

Parcours pédagogique

MIEUX VIVRE SON MÉTIER GRÂCE À L'ÉCRITURE

Public concerné :

Professionnels sous tension : métiers du soin, de l'éducation, du social, de l'accompagnement, mais aussi tout professionnel traversant une période difficile ((épuisement, perte de sens, burn-out) ou subissant une importante charge mentale.

Objectif professionnel :

Prévenir l'épuisement, prendre du recul, renforcer son équilibre professionnel grâce à des pratiques d'écriture simples et utiles, réutilisable sur le long terme.

Besoins identifiés :

- Se reconnecter à soi dans le tumulte professionnel
- Trouver un espace de respiration, de prise de recul et de mise à distance
- Prévenir l'épuisement professionnel et restaurer l'élan

Descriptif :

Cette formation propose un espace sûr et accessible pour renouer avec soi par l'écriture. Elle enseigne des pratiques d'écriture concrètes pour exprimer ce qui ne se dit pas, transformer ce qui pèse, poser des limites et retrouver de la clarté. Elle s'adresse à tous les professionnels en quête d'un outil de régulation personnelle, pour mieux habiter leur quotidien, et réinvestir leur posture avec lucidité et efficacité.

Programme :

Déposer l'invisible : ce que je vis et ne dis pas au travail / Mieux entendre ses besoins grâce à l'écriture / Reconnaître les signes d'épuisement et y répondre / Poser ses limites par les mots (internes et externes) / Se relier à son métier, ses ressources, clarifier ses priorités

Infos Pratiques :

14 heures.

Parcours pédagogique

PILOTER AVEC CLARTÉ

L'ÉCRITURE AU SERVICE DE L'ORGANISATION ET DE LA
COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

Public concerné :

Managers, cadres, indépendants, responsables de projet ou d'équipe.

Objectif professionnel :

Utiliser l'écriture pour mieux s'organiser, clarifier ses idées, structurer et optimiser ses communications et gagner en efficacité dans son quotidien professionnel.

Besoins identifiés :

- Mieux formuler ses idées, décisions et intentions
- Structurer sa pensée pour gagner en impact et en temps
- Renforcer une communication professionnelle à la fois claire, humaine et efficace

Descriptif :

Cette formation propose des clés concrètes pour utiliser l'écriture comme outil de pilotage et de communication. Elle aborde des pratiques adaptables à tous les contextes : écriture de mails, prises de parole, journaux de pilotage, trames de décision. Une approche opérationnelle, orientée vers la clarté, la rigueur et l'efficacité – sans renier la dimension humaine de la communication.

Programme :

Clarifier ses objectifs, décisions et stratégies par l'écrit / Structurer sa pensée pour gagner du temps / Mieux communiquer par mail, notes, messages d'équipe / Pratiquer une écriture professionnelle à la fois claire et authentique / Développer des outils d'organisation et journaux de pilotage.

Infos Pratiques :

12 heures (mise en pratique incluses).

Informations pratiques & contact

Modalités

Les programmes présentés dans cette brochure sont conçus pour être dispensés en présentiel, à distance (visio) ou en format hybride. Ils peuvent avoir lieu :

- au sein de votre structure ;
- dans les locaux de Critérium, à La Croix de la Rochette, adaptés pour l'accueil en individuel ou en petit groupe (jusqu'à 10 participant·es) ;
- ou dans des lieux tiers définis ensemble.

Ils sont entièrement adaptables en fonction de vos besoins : rythme, public, objectifs, secteur d'activité ou niveau d'expérience.

Les tarifs sont définis sur devis, en fonction du volume de demande, de la fréquence des sessions et du format retenu.

Critérium peut intervenir en direct ou via un organisme de formation partenaire, permettant une éventuelle prise en charge OPCO (plan de développement des compétences, etc.).

Sur demande, un calendrier, une version sur-mesure et un devis détaillé peuvent être transmis.

Formats disponibles

- Présentiel individuel ou collectif
- Distanciel synchrone (visioconférence)
- Modules e-learning : certains contenus sont disponibles en ligne ; d'autres sont en cours de conception ou peuvent être développés sur demande, selon faisabilité et cahier des charges.

Chaque programme inclut :

- La préparation pédagogique personnalisée
- L'animation des sessions (en présentiel ou à distance)
- Les supports remis aux participant·es
- Un échange post-intervention pour consolider les apports

À savoir

- Ces programmes ne relèvent pas de la formation certifiante. Ils s'inscrivent dans une démarche d'accompagnement professionnel et pédagogique.
- Une attestation de participation peut être délivrée.
- Possibilité de prolonger l'accompagnement par des temps de supervision ou de consolidation à distance

Contact

Pour toute demande d'information, d'échange ou de co-construction :

Manon ARBAUD - Cabinet Critérium

689 route des bons prés - ZA Le Héron - 73110 La Croix de la Rochette

06.09.10.56.11

contact@cabinetcriterium.fr

www.cabinetcriterium.fr

Dossier de présentation, exemples de contenus et devis personnalisés sur simple demande.