



## MON P'TIT LOUP PREND LA PLUME ! KOR KAPE, CORPS (RE)CONQUIS

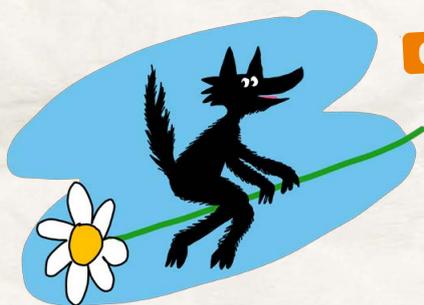
Subir ou avoir subi l'inceste nous impacte fortement dans notre manière d'être au monde : un filtre élaboré sur des spécificités dont on se serait bien passé. À travers un cheminement artistique et thérapeutique, nous t'invitons à te réapproprier ton histoire pour faire de ces spécificités, de supers pouvoirs !

Kri la ont-la pou ki sanz koté !

### AU PROGRAMME :

Lannpozé - Lannkozé  
à l'écrit - à l'oral  
an kréol - en français

- Cet espace est ouvert à tout adulte ayant subi l'inceste.
- Sans aucune expérience d'écriture / Écrivain aguerri.
- Homme, femme ou de genre fluide.
- 6 ateliers de 3h menés par une psychologue et une artiste de la scène locale.
- GRATUIT.
- Une thématique par séance pour apprivoiser ses loups et les nourrir de façon équilibrée.



GRATUIT SUR INSCRIPTION

### PREMIÈRE SÉANCE :

La Kour, Saint-Leu, le 28 juin 2025 de 9h à 12h.

Les dates suivantes seront sur Saint-Paul :

13 et 20 septembre / 4, 11 et 25 octobre 2025.

### DÉROULÉ D'UN ATELIER :

1

Nous démarrons l'atelier par des jeux rapides écrits ou oraux pour **apprendre à se connaître** en tant que groupe et installer une confiance réciproque.

2

Nous abordons la **thématique du jour** avec des jeux de mise en situation drôles.

3

Deux propositions d'exercice accompagné pour **se lancer dans l'écriture** avec de nombreux outils à disposition.

4

Nous travaillons à la **restitution orale** et nous entraînons à la mise en scène sous forme de jeux abordant les notions d'espace scénique ou de placement de voix et de corps.

## OBJECTIFS :

Sécuriser ses espaces de confiance ▪ Identifier ses stratégies de survie ▪ S'entraîner à changer de filtre ▪ Poser des limites ▪ Prendre des initiatives ▪ Dialoguer avec sa honte ▪ S'exprimer à l'oral et à l'écrit ▪ Transformer son expérience en terreau fertile ▪ Partager son ressenti ▪ RIRE !

Cet atelier s'adresse à un groupe d'adultes. Par la suite s'ouvrira un groupe spécifique pour les adolescents.

## INTERVENANTES :



### PAULINE PERRET

Psychologue clinicienne spécialisée dans le psycho trauma et engagée dans la lutte contre les violences sexistes et sexuelles.



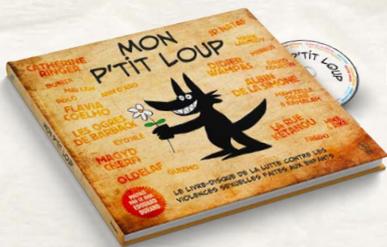
### ANN O'ARO

Autrice-compositrice-interprète réunionnaise travaillant sur la décolonisation des corps et le rapport incestueux.

Distinctions : **Coup de cœur de l'Académie Charles Cros** pour son album éponyme sur l'inceste (2019), **Victoire du jazz catégorie album de musique du Monde** pour son album *Bleu* (2024).



## RÉALISATIONS :



**MON P'TIT LOUP**  
La compil

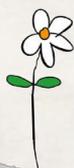


**ANN O'ARO**  
Ann O'aro

## CONTACTS/INSCRIPTIONS :

### Nicolas Puluhen

Président de l'association  
(+262) 06 92 36 16 60  
contact.monptitloup@gmail.com



### Pauline Perret

Psychologue  
(+262) 06 93 33 88 86

