



Ateliers  
Oser  
se rencontrer

PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

ATELIERS OFFERTS À GATINEAU ET SUR DEMANDE EN RÉGIONS

Après le festival  
Oser se rencontrer,  
toute une floraison d'ateliers  
offerts à Gatineau  
et aussi en régions éloignées  
grâce à l'équipe nomade  
de « Tout un parcours »!



Les ateliers offerts par l'ABRI  
visent à approfondir la réflexion intérieure,  
la résilience et la créativité  
tout en favorisant l'inclusion  
au travers de la rencontre avec les autres.

La grande majorité des ateliers  
sont offerts à contribution volontaire  
afin d'en favoriser l'accès.

**L'ABRI**



# Écriture et parole sur scène

S'EXPRIMER  
EN TOUTE AUTHENTICITÉ  
PAR L'ÉCRIT

Tous les mardis matins - 10h

## Atelier d'écriture

Animé par Julie Lapensée

On prend le temps de ralentir, d'écouter cette petite voix intérieure souvent oubliée dans le tumulte du quotidien. On lui donne de l'espace pour respirer, pour se déposer sur le papier, sans filtre, sans censure.

Espace DEP Sylvestre - 230 Montcalm

S'exprimer  
en toute authenticité  
par l'écrit



S'EXPRIMER  
EN TOUTE VÉRITÉ  
DEVANT LE PUBLIC

Offert en tournée, dans le cadre de  
«Tout un parcours »

## Oser la parole sur scène

Animé par Julie Lapensée

Un espace d'audace et de vérité où s'exprimer devient un acte de courage, de rencontre et de connexion pour les participant.e.s à un atelier d'écriture axé sur l'authenticité!

Lieu et jour déterminé par la demande

Info  
Julie Lapensée  
(613) 292-7415  
julie.lapensee@gmail.com

Oser  
la parole  
sur scène!



# Exploration sur scène et devant la caméra

SE DÉVOILER  
HORS CADRE  
AU TRAVERS DU JEU

Info  
Julie Lapensée  
(613) 292-7415  
julie.lapensee@gmail.com



Un dimanche sur deux - 14h

## Atelier de scénarisation multimédia en arts vivants

Animé par Julie Lapensée

Apprendre à transposer ses écrits personnels sur scène. Oser sortir du cadre, expérimenter de nouvelles approches. Découper le texte en tableaux, traduire le message de base en jeu non verbal, travailler la continuité scénique en termes de rythmes et de nuances, concevoir la mise en scène, la narration et les soutiens musicaux, planifier l'utilisation des projections, d'accessoires et de l'éclairage.

Ateliers-Partage - 10 Fortier

Un dimanche sur deux - 14h

## Libérer la présence sur scène et devant la caméra

Animé par Julie Lapensée  
avec encadrement  
à la mise en scène par manu

Une série d'exercices pratiques s'appliquant autant à la prestation sur scène qu'au jeu devant la caméra ou à l'art-performance. Oser dépasser ses peurs de prendre toute sa place sur scène, sortir des jugements et de ses schèmes de référence personnels. Développer le langage non verbal ainsi que la pose de voix au micro. Sortir de ses systèmes de protection, accepter la vulnérabilité et l'interaction avec l'autre ainsi qu'avec le public.

Ateliers-Partage - 10 Fortier

# Image de soi et récits personnels

## SE RECONNAÎTRE AU TRAVERS DE L'AUTO PORTRAIT INTIME

Le jeudi de 18h30 à 20h30 du 14 mai  
jusqu'au 25 juin

### Autoportrait et image corporelle (pour femmes)

Animé par Colette Coughlin

Accessible à toutes sans besoin de la moindre aptitude pour le dessin, l'objectif de l'Atelier d'autoportrait et image corporelle est d'explorer notre relation avec notre image afin de remettre en question et de transformer le regard que l'on porte sur nous-mêmes. À travers une pratique de dessin-traçage très simple, nous observons nos ressentis envers nos visages et explorons ensuite notre relation au corps. Possibilité de sessions de photo en dehors des rencontres.

Les périodes de dessin sont plutôt méditatives et nous prenons note des ressentis qui remontent. Cette pratique porte toujours à des réflexions riches, intéressantes et parfois surprenantes, celles qu'on prend le temps de partager pour boucler chaque rencontre.

Ateliers-Partage - 10 Fortier

## SE RACONTER EN IMAGES ET RÉCITS DANS UNE PUBLICATION

Tous les lundis soirs - 18h30

### Projet de publication de témoignages illustrés par et pour les femmes

Animé par Colette Coughlin

Découvrons ensemble comment créer un autoportrait à travers le récit de courtes tranches de vie, partagées en images et en mots, ont une force d'expression libératrice!

- Mise en scène de son propre vécu
- Prise de photos
- Traçage et encrage des dessins
- Mise en couleurs
- Mise en page

Toutes les participantes s'entraident à chaque étape.

Aucune expérience artistique nécessaire.

Le matériel graphique est fourni.

Secteur Val-Tetreau, chez Colette

Info  
Colette Coughlin  
(819) 271-7624  
colcou@hotmail.com



# Dessin-tracé du corps

## SE DÉCOUVRIR INTÉRIEUREMENT AU TRAVERS DU TRACÉ ET DES MOTS

Tous les mercredis - 19h

### Dessin-tracé « Gratitude pour le corps » (pour les femmes)

Animé par Julie Gallienne

Initiation et approfondissement du dessin-tracé du corps.

Développer de la gratitude pour notre corps trop souvent méprisé et jugé. Être à l'écoute du corps et prendre conscience de ses ressentis intérieurs, explorer les barrières et les blessures relationnelles qui nous empêchent d'être à son écoute et arrêter de le juger!

Aucune habileté artistique requise.  
Accessible à toute personne  
en quête de sens et de réconciliation  
intérieure!

Ateliers-Partage - 10 Fortier

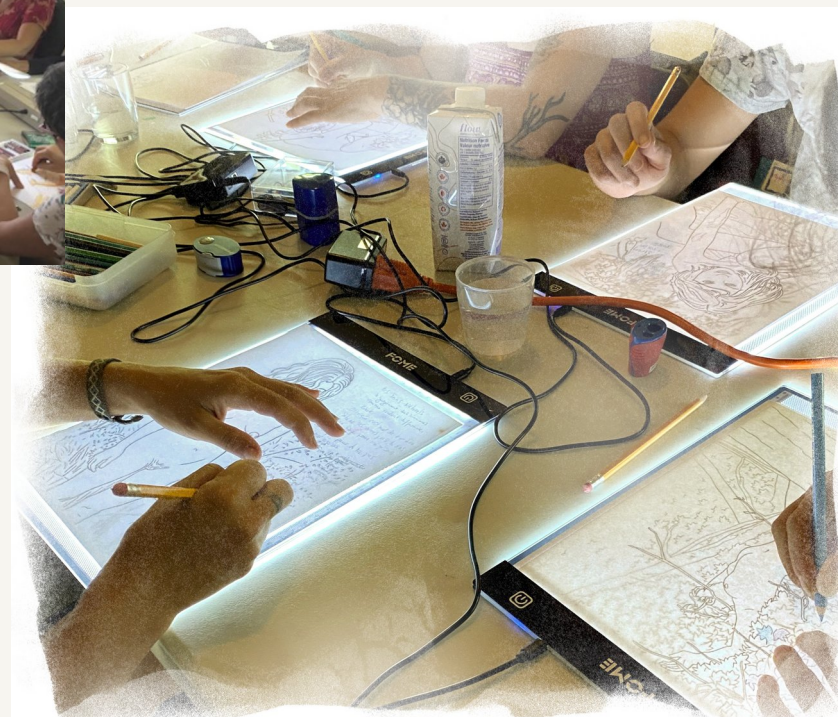


Info  
Julie Gallienne  
(819) 431-0409  
[julie.gallienne@gmail.com](mailto:julie.gallienne@gmail.com)

*Une approche unique expérimentée et validée  
sur plus d'une vingtaine d'années de  
pratiques individuelles et collectives!*

Le dessin-tracé est une façon très simplifiée de dessiner qui ne requiert aucun apprentissage, aucune habileté artistique ni aucun effort de performance.

Tracer des images du corps dans sa plus grande sensibilité et vulnérabilité nous invite à nous reconnecter avec notre être. Le dessin-tracé du corps intime permet d'appivoiser en toute légèreté les blessures les plus profondes et d'entreprendre un processus de réconciliation intérieure.



# Dessin et dessin-tracé du corps

SE RECONNECTER AVEC LA VIE,  
SE RÉCONCILIER AVEC NOTRE CORPS

Tous les mardis - 19h

## Dessin des cycles de vie (pour les femmes)

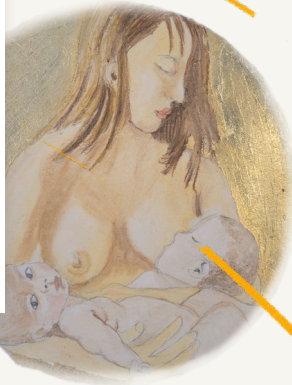
Animé par Marie-Claude Bénazet

L'atelier Cycles de vie est un espace consacré au dessin ou traçage en divers formats des cycles divers de la vie. Le but de cet atelier est d'accueillir avec grâce les corps nus dans leur vérité et à chacune des étapes de la vie : la grossesse, la naissance, l'enfance, la vie intime, la maladie, la vieillesse et tout ce qui vient entre ces moments! Le dessin des Cycles de vie permet un survol amoureux du corps dans tous ses états.

Ateliers-Partage - 10 Fortier

Info  
Marie-Claude Bénazet  
(819) 661-7029  
marieclaudebenazet@yahoo.ca

Info  
Teresa  
atelierspartage10@gmail.com



Thursdays 2:30-4:00,  
from May 14 to June 25

## TERESA's drawing-tracing workshop (In English, for women)

By Teresa

This drawing-tracing workshop, offered in English, aims to encourage our spiritual connection through drawing the human body in movement. During each session we stretch and get quiet to create space to tame our inner critic, reconnect to our true selves and listen to what needs to be heard. Drawing the body in movement such as climbing, diving, and doing yoga create distance from the mind and reminds us that our physical and spiritual lives are both grounded in movement and grace.

Ateliers-Partage - 10 Fortier

# Dessin classique

SE DÉCOUVRIR DANS TOUTE NOTRE  
HUMANITÉ AU TRAVERS DU DESSIN  
DU CORPS

Un mardi sur deux à 14h et un samedi  
sur deux à 11h30

## Apprivoiser le dessin du corps humain

Animé par manu

Découvrir le dessin du corps et de la vie  
dans toutes leurs dimensions  
artistiques, expressives, anatomiques,  
archétypales, symboliques et  
relationnelles.

Dessin du visage  
Exercices de dessin d'après modèle  
Choix des poses et de l'éclairage  
Éléments d'anatomie  
Rendu des reliefs et ombrages  
Diversité corporelle  
Expression du corps en mouvement  
Interactions avec l'autre  
Le corps dans l'histoire de l'art  
Symboles et langage du corps  
Utilisation de divers médiums  
Suivi de travaux personnels

Ateliers-Partage - 10 Fortier

Un samedi sur deux à 11h30  
à partir du 30 mai

## Ateliers de dessin d'après modèle vivant

Animé par Colette Coughlin

Pour toutes les personnes qui cherchent  
à se familiariser avec le dessin du corps  
d'après modèle vivant.

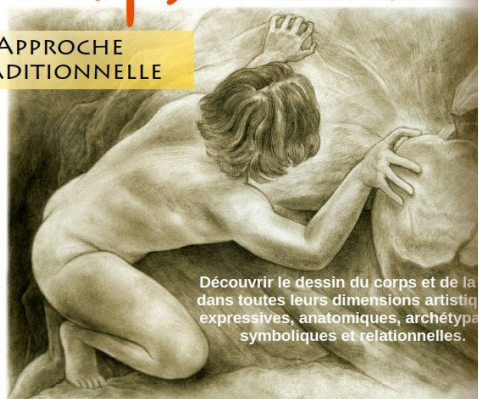
Ateliers-Partage - 10 Fortier

Info

atelierspartage10@gmail.com

APPRIVOISER LE DESSIN DU  
CORPS humain

APPROCHE  
TRADITIONNELLE



Découvrir le dessin du corps et de la vie  
dans toutes leurs dimensions artistiques,  
expressives, anatomiques, archétypales,  
symboliques et relationnelles.



# Ateliers sur demande

ET OFFERTS EN TOURNÉE  
DANS LE CADRE DE « TOUT UN PARCOURS »

## Mouvement intuitif au sol

Animé par Julianna Labossière

Se permettre d'appivoiser l'expression profonde du corps, à la fois dans sa force et dans sa vulnérabilité.

Se reconnecter au corps au travers d'une série de mouvements intuitifs très lents.

Date et lieu à déterminer

## Écrire et publier sur un blogue

Offert par lepetitparc.ca

Le Petit Parc et un espace virtuel d'expression ouvert à toutes et à tous – une collection de blogues aussi divers que ses autrices et auteurs. Ensemble nous nous donnons du soutien, de l'inspiration, et de l'encouragement.

## À la découverte du féminin intérieur (pour les hommes)

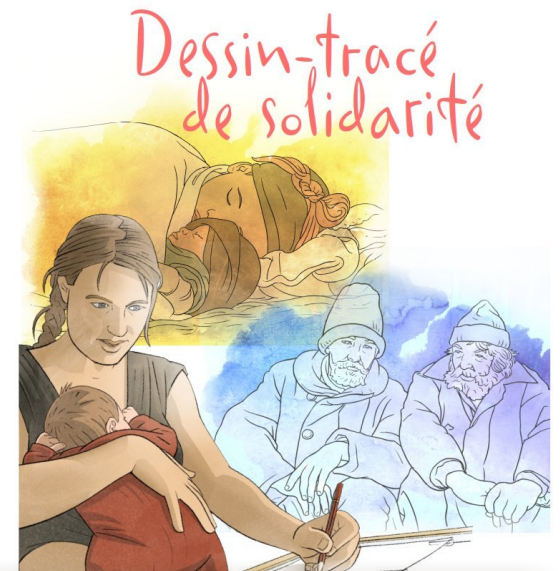
Animé par Julie Gallienne

*Pour tous les hommes  
qui désirent contribuer activement  
à la transformation du regard porté  
sur le corps féminin*

Au travers du dessin-tracé du corps vulnérable et sensible, les hommes sont invités à redécouvrir leur propre sensibilité et dimension intérieure. En partageant leurs perceptions et ressentis en groupe, ils développent une nouvelle façon de voir la relation à l'autre et au corps.

Une invitation à se libérer des patterns relationnels afin de retrouver une complicité harmonieuse entre hommes et femmes.

Date et lieu à déterminer



## Dessin-tracé de solidarité

*...afin que personne ne soit oublié!*

Un atelier familial pour petits et grands,  
animé par l'équipe

Un temps de partage en solidarité  
avec l'ensemble de l'humanité et des  
êtres vivants, afin de sortir de  
l'indifférence et du repli sur soi!

Une pratique de dessin solidaire et de  
mises en couleurs, toute simple et  
accessible à tout le monde!

Date et lieu à déterminer

les mercredis : 6 et 20 mai,  
3 et 17 juin de 18h30 à 21h

## Chant vibratoire et écriture introspective

### Oser explorer et délier nos voix / voies créatives intérieures

Animé par Nathalie Gutierrez

Une série d'ateliers d'exploration pour nous permettre un espace de connexion à notre intériorité, accompagné par la force du groupe.

Les soirées se déroulent en trois étapes :

- Un temps pour laisser résonner notre voix à travers des exercices guidés, des sons sacrés, des mantras et des fréquences spécifiques, afin de créer collectivement une méditation sonore par le chant vibratoire.
- Une plongée dans l'écriture introspective, pour y déposer ce qui a besoin d'être accueilli et mis en lumière.
- Un espace final pour celles et ceux qui souhaitent partager un extrait de leur texte.

Secteur Mont-Bleu

# Ateliers autonomes

OFFERTS PAR DES MEMBRES DE  
L'ÉQUIPE DE L'ABRI

Info

Nathalie Gutierrez  
(819) 210-3310

[info.nathaliegutierrez@gmail.com](mailto:info.nathaliegutierrez@gmail.com)

Si ce projet t'allume  
autant que moi! Je  
peux accueillir 8  
personnes maximum  
dans mon espace. Je  
partagerai l'adresse  
pour te rendre au  
moment de  
l'inscription.

Fais-moi signe par  
retour de courriel.

Atelier

*Chant vibratoire et écriture introspective*



*Oser explorer et délier nos voix intérieures*

# Ateliers autonomes

Les lundis et jeudis de 10h à 12h  
à partir du 25 mai - 5\$ par atelier

## Atelier libre

Animé par Nathalie Lafontaine

Cet atelier s'adresse à tous ceux et celles qui désirent peindre, coudre, dessiner, écrire et sculpter, de façon autonome à partir de leur propre créativité personnelle.

Dans cet espace de production libre, les personnes pourront exprimer leur essence artistique tout en tissant des liens avec les autres participants et avec les artistes qui incarnent déjà le désir de prendre leur envol de façon autonome et/ou professionnel selon le désir de chacun.

La toile de notre espace sera tissée de chaleur humaine, de respect et de convivialité. Chacun pourra produire de façon indépendante à partir de son espace de création. Nous nous soutiendrons en tant que cocréateurs.

Sur demande, certaines personnes ressources pourront, de façon sporadique, offrir un complément de formation.

Secteur des Hautes-Plaines

OFFERTS PAR DES MEMBRES DE  
L'ÉQUIPE DE L'ABRI

### Info

Nathalie Lafontaine  
(819) 209-9048

(Maison avec deux chattes)

nathalie-lafontaine@hotmail.com

Pour participer et créer, vous aurez besoin d'apporter certains accessoires personnels dont votre toile et vos médiums (vos peintures acryliques/huiles, vos crayons, vos pastels, votre machine à coudre, vos aquarelles, votre plâtre, vos sculptures et votre papier à dessin).

Les chevalets, les tabliers, les pinceaux et la tisane seront inclus et à votre disposition.

Au plaisir de produire dans l'unicité créative dans un lieu inspirant la fraternité cocreative.



# L'équipe de l'ABRI

L'ABRI est un réseau de volontaires qui ont à cœur l'entraide et la réintégration dans la communauté des personnes vivant de l'isolement social.

ABRI signifie « Accueil des blessures relationnelles invisibles » dans la reconnaissance du fait que beaucoup d'individus isolés le sont souvent à la suite de carences ou blessures relationnelles, le plus fréquemment vécues dans l'enfance.

Constitué sous forme d'une association sans but lucratif, le réseau se caractérise par une structure extrêmement légère, d'où le symbole de la plume, afin de prioriser la disponibilité de ses ressources humaines auprès des individus et groupes concernés.

L'association favorise des approches multipartenariales dans un esprit d'entraide communautaire et de solidarité.



Le mode de gestion du réseau l'ABRI est très souple et féminin, se résumant avant tout à des rencontres de cuisine des volontaires autour d'un repas-partage. Rien de rigide ni de trop protocolaire!

Pour participer au réseau de l'ABRI, pour suggérer de nouvelles initiatives ou pour être informés des prochaines activités, veuillez nous écrire au :

[reseauabri@gmail.com](mailto:reseauabri@gmail.com)

# L'équipe

*En arrière du festival et de la centaine d'activités offertes annuellement par l'ABRI, il y a tout un réseau de volontaires engagées, dont les Marie-Noëlle, Marie-Claude et Marie-Diane, les Julie G, Julie L et Julie S, les Nathalie G et Nathalie L, les Julianna et Liliana, les Lise, Colette, Josée, Eda, Nadia, Michelle, France et Karine. Certaines d'entre elles sont plus visibles en avant-plan alors que d'autres œuvrent en arrière-plan. Mais chacune est essentielle au bon fonctionnement des activités du réseau. Nous vous présentons ici quelques animatrices des ateliers Oser se rencontrer.*



**Colette Coughlin**

Colette porte des chapeaux de maman, grand-maman, enseignante et communicatrice bilingue. Après plus de vingt ans à utiliser le dessin comme thérapie personnelle face aux défis d'un trouble alimentaire et d'une image corporelle catastrophique, Colette a fini par accepter également l'étiquette d'artiste. Pas une artiste qui vend des toiles, mais qui utilise le dessin pour rendre hommage au corps humain, peu importe sa forme, son âge ou sa condition, pour aller au-delà des apparences superficielles. Sa pratique libératrice s'est transformée en ateliers pour offrir aux femmes la possibilité d'un nouveau regard sur elles-mêmes, plus doux et moins critique. Les partages et les découvertes lors des ateliers sont si riches en authenticité qu'elle cherche à amener cette pratique partout où elle peut.



**Nathalie Gutierrez**

Intuitive, sensible, passionnée et multidisciplinaire, Nathalie facilite depuis plusieurs années des accompagnements individuels et de groupe pour le mieux-être.

Elle utilise des approches créatives (SoulCollage®, chant vibratoire, méditation, respiration consciente, visualisation) ainsi que des soins énergétiques.

Femme de cœur, elle possède une solide expérience dans le domaine de l'éducation et porte une affection particulière aux mots et à l'écriture authentique. Auteure d'un conte initiatique pour enfants, elle diffuse des outils pratiques de connaissance de soi en milieu scolaire. Elle se réjouit de partager des clés d'introspection et de retour à soi au sein des communautés qu'elle côtoie.

# L'équipe

## Julie Lapensée



Enseignante de carrière et maman de quatre enfants, Julie porte en elle depuis l'enfance un désir immense : se tenir sur scène, prendre la parole, exister dans le regard de l'autre. Et juste à côté de cet élan — la peur. Toujours là. Un va-et-vient constant entre le désir d'exister et l'envie de disparaître.

Pendant longtemps, sa voix est restée retenue. Muselée. Comme sous une cloche de verre — à l'écart du monde, à l'écart d'elle-même.

Pourtant, malgré les blessures et les peurs, quelque chose en elle a continué de pousser. La nécessité de parler. D'être vue. D'être aimée. En 2024, elle monte sur scène pour la toute première fois — un pas décisif qui change tout.

Depuis, elle accompagne d'autres personnes sur ce même chemin d'expression. Et aujourd'hui, elle fait un pas de plus — en offrant un espace pour aller encore plus loin : creuser l'intériorité, toucher à ses profondeurs et s'exprimer depuis cet endroit intime de vulnérabilité et d'authenticité. Elle vous invite à le faire avec elle.

## Julie Gallienne



Depuis près de trois ans, j'anime des ateliers de dessin-tracé du réseau l'ABRI. J'aime accompagner les gens, les inviter à plonger dans les profondeurs du corps par le dessin-tracé et les amener à libérer les mémoires de ce qui a été imprimé et enfoui lors d'événements marquants. Je vous guide à travers un processus doux, qui libère, transforme et permet de vous reconnecter à votre être authentique.

## Nathalie Lafontaine



Curieuse et débordante d'imagination, elle s'inspire de voyages intérieurs profonds qui transforment pour créer le nouveau. Authentique, rassembleuse, chaleureuse et ricaneuse à ses heures, elle aime découvrir les gens et partager sa créativité avec le collectif.



# L'équipe

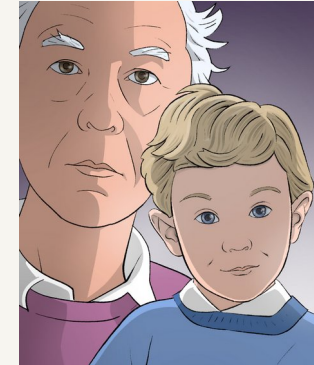


**Marie-Claude Bénazet**

Mère de trois filles et grand-mère cinq fois, Marie-Claude a enseigné au primaire, a accompagné des mamans au moment de l'accouchement et aussi accompagné de nombreuses personnes lors de leur « accouchement créatif » par le dessin. Également, elle a été très impliquée pendant de nombreuses années dans la communauté du dépanneur Sylvestre. L'exploration artistique par le biais du dessin lui permet de toucher avec tendresse les différentes dimensions de la vie humaine entre autres la naissance, l'allaitement, le merveilleux monde de l'enfance, la relation entre amoureux, la maladie et la vieillesse.

**Teresa**

Although I am creative, I do not consider myself an artist. I am a student of life and I am learning to be an observer like a true artist, so my eye can see underneath the surface to see the colours in what we call white. The way shadow and light play together to make a world we are lucky enough to see. I have been involved in a circle of women who draw to heal for about 20 years. I am lucky enough to see them experiment, learn and grow. I hope to bring a sacred space of safety that keeps us away from the inner critic and the stress of performing. There is so much freedom and safety in tracing the lines and losing the ourselves for a little precious time.



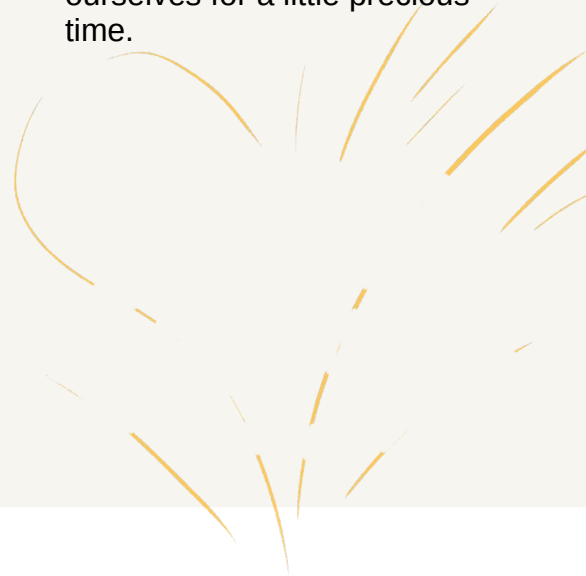
**manu**

Ce qui me touche en tout premier, c'est l'intériorité ainsi que la relation profonde de l'être humain à l'autre et au vivant sous toutes ses formes.

Pour moi, la pratique artistique est un moyen de rendre hommage à la création dans toutes ses dimensions, le corps humain en étant la synthèse.

Pratiques artistiques :

Dessin, illustration, photographie, animation, bande dessinée et création de sites web. Production en arts visuel et en arts médiatiques, réalisation en vidéo, en performance et en arts de la scène.



Les ateliers Oser se rencontrer sont offerts en partenariat avec d'autres organismes. Les ateliers ont lieu entre autres à l'Espace DEP Sylvestre, aux Ateliers-Partage du 10 Fortier, ainsi qu'à L'Avant-première pour les présentations en arts de la scène

L'équipe des ateliers se déplace à l'invitation d'organismes et de groupes pour donner des ateliers à distance dans le cadre de l'activité :

**TOUT UN PARCOURS  
DE TRANSFORMATION**  
*en partage!*

Écrivez-nous :

[reseauabri@gmail.com](mailto:reseauabri@gmail.com)

<https://reseauabri.org>

ATELIERS ET PARTAGE D'INTÉRIORITÉ,  
EN RECONNEXION AVEC LE CŒUR, LE CORPS,  
LA VIE ET L'AUTRE



Espace  
**DEP**  
Sylvestre

R é s e a u **L'ABRI** RENCONTRES – ATELIERS  
ENTRAIDE – INCLUSION  
ÉCOUTE – CRÉATIVITÉ

