



# Auteure & Écrivain

**Marie-Pierre Mouneyres**

Auteure & Coaching & Aide à l'écriture d'ouvrages de A à Z

☎ 06 08 06 71 09 – ✉ [marie-pierre@mouneyres.net](mailto:marie-pierre@mouneyres.net) – 🌐 <http://www.mouneyres.net>

📍 5 Résidence Mounsempès 14 Rue Mounsempès - 40230 Saint-Vincent de Tyrosse

Siret N°51344956100036 - APE : 8211Z - Immatriculée à la Chambre de Métiers des Landes - TVA non applicable selon l'article 293 B du CGI



### Sommaire

<i>Qui suis-je ?</i> .....	3
<i>Mes publications</i> .....	4
Enfin Libérée .....	4
Se libérer du passé, oui mais comment .....	4
L'héritage de Julie .....	5
Le jour où j'ai compris.....	5
Un voyage inattendu .....	6
<i>Séances « Mots pour Maux » &amp; Ateliers d'écriture</i> .....	7
<i>Ateliers « Arbre de Vie »</i> .....	8
<i>Ecrivain public &amp; Assistance bureautique</i> .....	8
<i>Accompagnement à écrire un ouvrage</i> .....	9
<i>L'accompagnement des personnes en difficultés</i> .....	10
Pourquoi les accompagner ? .....	10
<i>L'accompagnement des seniors</i> .....	11
Pourquoi proposer des animations aux seniors ? .....	11
Que puis-je apporter aux seniors ?.....	11
<i>L'accompagnement des salariés &amp; entrepreneurs</i> .....	12
Pourquoi proposer des animations aux salariés ? .....	12
<i>Mon parcours professionnel</i> .....	13
<i>Magazine « Au nom du corps » de Caroline Gauthier</i> .....	14

### Qui suis-je ?

Je m'appelle Marie-Pierre Mouneyres, je suis née au début des années 60, dans une famille compliquée, où je n'étais pas désirée. Les livres ont toujours été mon échappatoire.



A partir du CP, j'ai pris l'habitude de tenir un journal intime pour lui confier tout ce que je ne pouvais exprimer à l'oral : une vraie thérapie pour évacuer stress, émotions trop fortes, peurs en tous genres et autres freins psychologiques m'ayant bloquée... plus de 50 ans.

Un long parcours en développement personnel m'a permis de me libérer et satisfaire ENFIN mes vrais besoins.

J'ai réalisé mon rêve de devenir auteure au printemps 2016, début de mon nouveau métier d'écrithérapeute J'allie écriture de livres (de l'idée à la publication) et thérapie, dans un objectif de libération émotionnelle de mes clients.

Je suis maintenant reconnue pour mes multiples prestations, liées à ma passion des écrits :

#### 1- Délivrez-vous

- ✍ Séances individuelles Mots pour Maux
  - ✍ Ateliers d'écriture libératrice & intuitive
  - ✍ Ateliers Arbre de Vie :
- Mettre en Lumière ressources, forces, réussites FAVORISANT l'évolution

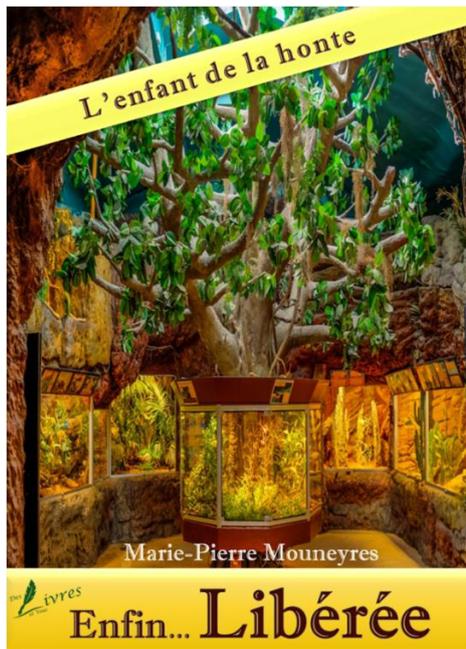
} Transformer les peurs, blessures,  
croyances limitantes et autres  
freins ENTRAVANT l'évolution

#### 2- Des livres et vous

- ✍ Spécialiste du récit de vie thérapeutique et inspirant
- ✍ Coaching rédactionnel
- ✍ Ecrivain public
- ✍ Assistance administrative

## Mes publications

### Enfin Libérée : autobiographie inspirante



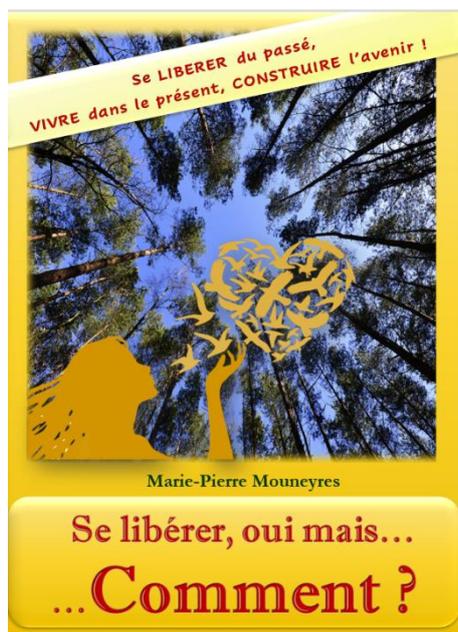
J'ai souhaité écrire mon histoire pour expliquer comment je me suis appuyée sur mes expériences pour détecter mes blessures, les diminuer voire les évincer.

Un beau message d'espoir à tous ceux qui en ont besoin.

Un roman facile et agréable à lire, selon mes lecteurs.

<https://www.mouneyres.net/enfin-liberee>

### Se libérer du passé, oui mais comment : guide pratique de développement personnel



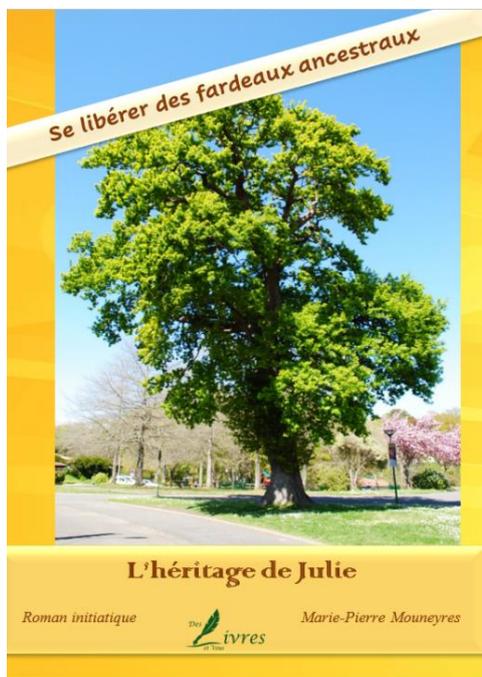
Ce guide de développement personnel, ludique et accessible à tous, vous accompagne dans votre évolution.

J'y présente plus de 25 techniques efficaces, partage mes résultats et propose des exercices à réaliser, seul(e) face à soi-même.

Je mets en avant les thérapeutes m'ayant accompagnée sur ce long chemin d

<https://www.mouneyres.net/se-liberer-oui-mais-comment>

## ***L'héritage de Julie : roman initiatique détectant les schémas répétitifs de la généalogie***



Julie, jeune femme de 35 ans, semble avoir, vu de l'extérieur, tout pour être heureuse. Pourtant, la vie va lui envoyer différentes épreuves qui l'amènent à comprendre et libérer sa lignée familiale des schémas répétitifs destructeurs.

Julie est attachante et le lecteur peut se retrouver dans ses aventures, qui aboutissent sur une solution inattendue...

<https://www.mouneyres.net/l-heritage-de-julie>

## ***Le jour où j'ai compris : roman initiatique donnant des clés sur les conséquences du burnout et leur compréhension***



Mickaëla est une quinquagénaire très active. Mariée à un avocat de renommée, ils se noient, chacun de leur côté, dans le travail. Leurs enfants ont quitté le nid et ce matin, Mickaëla n'arrive pas à se lever... Son corps lui parle avec force et puissance. Elle décide de l'écouter, se fait accompagner pour en décoder les messages et réoriente divers domaines de sa vie... Ce burnout serait-il, finalement, une bénédiction ?

<https://www.mouneyres.net/burnout>

## *Un voyage inattendu : témoignage d'une E.M.I*



Été 2021 : un tsunami arrive chez Txomin & Marie-Pierre.

Txomin se retrouve malgré lui en contact avec une personne vaccinée contre la Covid-19 mais... positive. Il ne l'apprendra que deux jours plus tard.

La première partie de cet ouvrage raconte sa descente aux enfers sur l'aspect physique, son expérience de passage dans l'au-delà et son retour à la vie. A travers un été tumultueux, tous deux nous livrent leurs ressentis de l'expérience, tant pour le malade que pour l'accompagnant.

La seconde partie de l'ouvrage est consacrée à cette expérience d'E.M.I. (ou N.D.E. - Near Dead Expérience), dans laquelle ils essaient de comprendre les incidences sur leur quotidien et surtout, ce qu'ils doivent en faire !

**La mort ne serait-elle qu'un passage entre 2 mondes ?**

<https://www.mouneyres.net/emi>

## **Séances « Mots pour Maux » & Ateliers d'écriture**

A travers le dialogue et l'écriture, je vous accompagne pour mettre en lumière une peur, une croyance, un doute, un frein qui entrave votre évolution.

Les séances individuelles et les ateliers aident à :

- ✍ **Conscientiser** le pouvoir des mots,
- ✍ **Favoriser** vos prises de conscience à travers des thématiques,
- ✍ **Ecouter** les messages de votre cœur pour (re)trouver votre chemin de vie.



- ☞ **Regarder** son passé avec bienveillance permet d'en tirer les leçons et de construire son futur

## **Ateliers « Arbre de Vie »**

« L'Arbre de vie » est un outil puissant ayant de multiples et puissantes significations depuis des siècles. Simple et efficace, l'atelier vous aide à prendre du recul sur votre parcours et fait émerger vos forces et vos ressources pour vous projeter vers l'avenir. Accessible à tous, il vous accompagne dans tous les domaines de votre vie.

**Objectifs** de construire son arbre de vie :

- ✦ **Redonner** l'espoir et la confiance en ses capacités
- ✦ **Valoriser** votre être profond
- ✦ **Clarifier** vos objectifs
- ✦ **Œuvrer** sur une demande spécifique
- ✦ **Aller chercher** vos ressources intérieures et extérieures
- ✦ **Réparer** votre identité abîmée et **(re)trouver** votre place
- ✦ **Passer** de la survie à la VIE
- ✦ **Libérer** votre expression



## **Ecrivain public & Assistance bureautique**

De nos jours, l'écrit prend de plus en plus de place et se dématérialise. Notre système administratif (complexe et procédurier) rend parfois difficiles les démarches. Il peut être judicieux de recourir à une professionnelle maîtrisant les règles de la communication écrite.

# La plume libératrice raconte votre histoire

(réelle ou fictive – de l'idée à la publication en associant l'aspect thérapeutique, si besoin)

## Accompagnement à écrire un ouvrage

De l'idée à la publication, je vous accompagne dans toutes les étapes de réalisation de votre ouvrage, à votre rythme.

- ✍ **Structurer** votre projet
- ✍ **Accompagner** dans la rédaction et la conception,
- ✍ **Corriger** les fautes, la syntaxe, la typographie....
- ✍ **Réaliser** la mise en page,
- ✍ **Guider** jusqu'à la publication.

Nous travaillons en parfaite collaboration, en toute transparence. L'objectif est de vous accompagner à mener à bien votre projet d'écriture. Ils m'ont fait confiance et ont publié leurs ouvrages.



Benjamin LAVIGNE



« Pensées & poésies »  
ANNICK DENCAUSE BUC



SYLVIANE NOAILLES  
**Éric le magnétiseur**



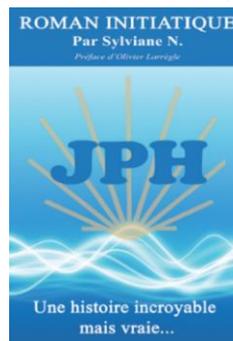
Histoire vraie



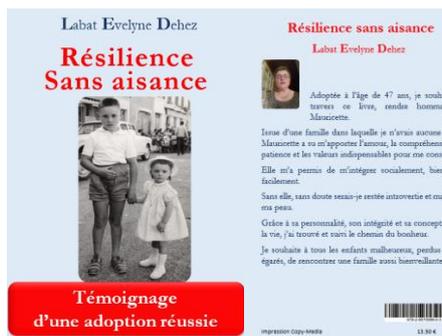
Une histoire d'amour éphémère, incroyable... mais vraie !



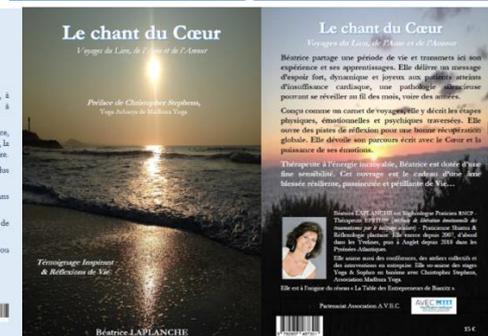
Les yeux têt



Une histoire incroyable mais vraie...



Témoignage d'une adoption réussie

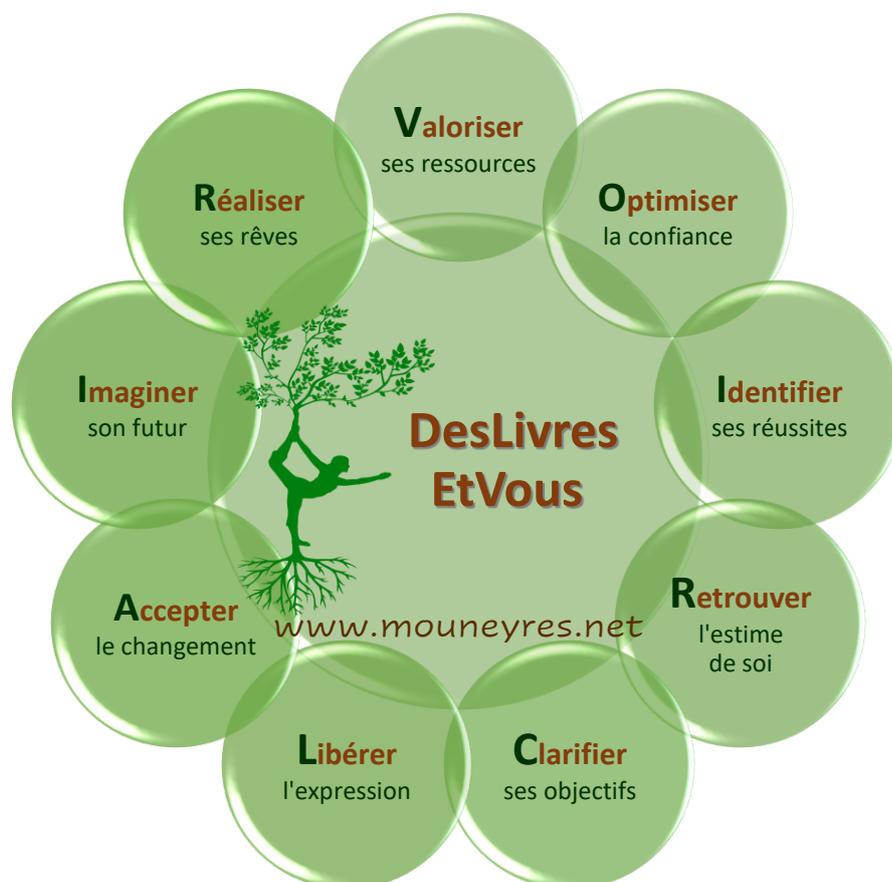


## *L'accompagnement des personnes en difficultés*

### *Pourquoi les accompagner ?*

Les personnes en état de précarité sont de plus en plus nombreuses. Il est souvent difficile de trouver les moyens de se relever après un accident de la vie (maladie, divorce, deuil, fin de droits au chômage...) La perte de confiance et la dévalorisation freinent alors le retour « à la normale ».

Heureusement, il existe des solutions pour venir en aide à ces « exclus de la société ». A mon sens, la première étape consiste à les aider à **VOIR CLAIR** au fond d'elles pour (ré)intégrer leur place au sein de notre société.



Favoriser le bien-être par l'insertion sociale



### *L'accompagnement des séniors*

#### *Pourquoi proposer des animations aux séniors ?*

- ✍ **Occuper** les résidents
- ✍ **Stimuler** les capacités intellectuelles
- ✍ **Offrir** du bien-être
- ✍ **Favoriser** la mémoire
- ✍ **Limiter** le développement de la maladie d'Alzheimer,
- ✍ **Eviter** l'ennui
- ✍ **Créer** du lien social
- ✍ **Libérer** l'expression

#### *Que puis-je apporter aux séniors ?*

- ✍ **Se libérer** de leurs fardeaux/freins psychologiques inutiles
  - ✍ Séances individuelles « Mots pour Maux »
  - ✍ Ateliers d'écriture libératrice et intuitive
- ✍ **Mieux se connaître** avec l'Atelier « Arbre de Vie »
  - ✍ **Connaître** leurs racines (plus en profondeur)
  - ✍ **Définir** leurs besoins et leurs valeurs
  - ✍ **Identifier** leurs ressources
  - ✍ **Valoriser** leurs réussites
  - ✍ **Réaliser** leurs objectifs
- ✍ **Ecrire** leur récit de vie ou un livre pour laisser une trace à leur descendance

## ***L'accompagnement des salariés & entrepreneurs***

### ***Pourquoi proposer des animations aux salariés ?***

Le stress au travail est en ligne de mire de nombreuses associations et le constat est sans appel : des salariés stressés s'absentent, ne gèrent plus leurs émotions, se nuisent entre eux et votre société en pâtit. A contrario, des salariés apaisés, respectés et bien dans leur poste sont alors enclins à donner le meilleur d'eux-mêmes. Ils représentent une source indéniable de rentabilité pour l'entreprise. Comment rentabiliser votre entreprise grâce au bien-être au travail de vos équipes ?



Favoriser le bien-être au travail pour accroître l'harmonie, la cohésion des équipes, attirer et fidéliser les talents.



## Mon parcours professionnel

### 📄 **Salariée dans la fonction publique ----- 12 ans**

#### ✍️ **Secrétariat de médecin conseil :**

- Accueil des assurés
- Suivi des dossiers administratifs
- Interface avec les services médicaux et établissements de santé

#### ✍️ **Encadrement d'une équipe de secrétaires**

### 📄 **Salariée dans le privé ----- 10 ans**

#### ✍️ **Assistante d'exploitation**

- Interface entre les sociétés clientes et les agents d'exploitation
- Secrétariat/assistanat de 7 personnes
- Réorganisation complète du service, tenu par des intérimaires

#### ✍️ **Assistante Commerciale**

- Administration des ventes (agroalimentaire)
- Secrétariat de 12 commerciaux (nettoyage industriel)
- Remise à niveau et gestion de la base de données

#### ✍️ **Assistante Formation & Qualité**

- Création du service Formation
- Mise en place de la norme ISO 9002

### 📄 **Indépendante en télésecrétariat & Formatrice ----- 15 ans**

#### ✍️ **Surveillance de presse,**

#### ✍️ **Conception de manuels de formation,**

#### ✍️ **Création de documents professionnels,**

#### ✍️ **Mise à jour de bases de données et sites Internet,**

#### ✍️ **Gestion d'une équipe de 24 télésecrétaires**

#### ✍️ **Formations bureautiques pour TPE, artisans (Ms Office),**

#### ✍️ **Formation secrétariat (personnes en reconversion)**

#### ✍️ **Organisation administrative pour TPE et artisans,**

#### ✍️ **Ecriture d'articles de blog.**

### 📄 **Spécialiste des récits de vie thérapeutiques ----- 6 ans**

#### ✍️ **Auteure de 4 ouvrages**

#### ✍️ **Accompagnement à l'écriture, de l'idée à la publication**

#### ✍️ **Cumul de l'aspect thérapeutique si besoin**

#### ✍️ **Formations en ligne :**

- « Osez écrire votre histoire »
- « Ecrire pour se libérer »

## *Magazine « Au nom du corps » de Caroline Gauthier*

### PARCOURS DE VIE



## **"ÉCRIRE POUR SE LIBÉRER "** **par Marie-Pierre MOUNEYRES**

*Magnifique Histoire de Marie-Pierre qui a su, grâce à sa créativité,  
sortir de sacrées blessures et souffrances.*

*Elle a su par l'écriture se libérer du poids du passé pour renaître.*

*Son expérience partagée ici vous montre que c'est vraiment possible,  
que l'on peut transcender toutes les blessures passées...*

*Ces dernières pouvant nous donner une profondeur et une puissance sacrées*

*Bonne lecture !*

## La plume libératrice raconte votre histoire (réelle ou fictive – de l'idée à la publication en associant l'aspect thérapeutique, si besoin)

Je m'appelle Marie-Pierre Mouneyres et je souhaite partager mon expérience, afin d'aider ceux qui sont au creux de la vague à se relever et continuer leur chemin. J'ai eu une enfance compliquée, racontée dans mon premier livre « Enfin Libérée ».

Née de père inconnu au début des années 60, ma maman, infirmière, n'a pas eu d'autres solutions que de me confier à ses parents vivant à Bayonne pour exercer son métier à Paris. Ma grand-mère, née en 1912, a voulu m'éduquer comme elle l'avait été elle-même au début du siècle. Très « cul béni », remplie de peurs et de croyances erronées, elle a fait de son mieux pour « cacher et dresser » cette enfant de la honte. Jusqu'à l'âge de trois ans, elle m'a cachée, refusant que les voisins sachent qu'un enfant illégitime vivait sous son toit. Elle subvenait à mes besoins, sans montrer d'amour, d'affection, de sourire.

J'étais réellement une charge pour elle. Et que

penseraient les gens s'ils découvraient mon existence ? La peur du jugement était si ancrée chez elle ! Durant 7 ans, j'ai vécu dans une famille d'accueil où le père buvait et tapait sa femme. Le fils de la famille était très jaloux des enfants accueillis, se sentant mis de côté par ses propres parents. Il a été méchant envers moi et prenait du plaisir à détruire ce que je chérissais le plus.

De retour chez mes grands-parents, à l'âge de neuf ans (après le décès de ma mère), les conflits ont repris de plus belle avec mamie. L'écart des générations m'a frustrée, attristée, mise en colère. Un mélange d'émotions qu'il ne fallait surtout pas montrer.

L'écriture a représenté, pour moi, ma thérapie, ma meilleure amie. Je pouvais tout confier à la feuille blanche, qui ne juge pas, ne critique pas, accepte tout ce que nous lui confions. Je ne pouvais pas parler, j'écrivais. Je noircissais des cahiers

et des cahiers pour évacuer mon mal-être et m'inventer un monde plus clément. Les livres m'ont toujours accompagnée et me redonnaient de l'espoir. Je voyais que tout le monde n'est pas aussi fermé. Comment faire pour se construire avec un tel démarrage dans la vie ? Au fil des années, je me suis construite en cherchant des références familiales et là où je pouvais, pour calmer mes blessures de :

- **Le rejet** de mon père  
Je ne connais toujours pas son identité. Un prénom, peu courant : Pierre.
- **L'abandon** de ma mère (qui vivait à plus de 700 km et s'est donnée la mort en 1970)
- **Les humiliations** successives de ma grand-mère refusant cette enfant du péché
- **L'injustice** : Pourquoi les autres enfants vivent avec leurs deux parents et pas moi ?
- **La trahison** : malgré de légitimes questions, je n'ai jamais eu de réponse sur ma naissance. Un sujet tabou difficile à supporter. Je me suis

## La plume libératrice raconte votre histoire

(réelle ou fictive – de l'idée à la publication  
en associant l'aspect thérapeutique, si besoin)

sentie trahie par cette faille où les non-dits régnaient en maîtres.

Privée d'affection, de sorties et de réponses à mes questions, j'ai recherché, à travers les hommes, ce père qui me manquait tant. Mon éducation stricte et limitante ne m'a pas armée pour vivre sereine. Après mon bac, je suis partie à Paris pour suivre mes études et « découvrir la vie ». J'ai vécu malheureusement des relations compliquées : un alcoolique, un pervers narcissique alcoolique infidèle et violent. Tous 2 bien plus âgés, ils m'ont traumatisée.

J'ai rencontré le père de mes deux enfants, un homme gentil et sécurisant, mais jaloux possessif avec qui je ne pouvais rien partager. Il n'y avait, dans notre vie, que le travail. Ne voulant pas imposer à mes enfants une séparation d'avec leur père, je suis restée mariée 14 ans, jusqu'à saturation complète. J'ai alors mis de la distance et je me suis installée, avec les enfants, dans le Sud-Ouest.

Je me suis jetée à corps perdu dans le travail pour subvenir à leurs besoins tout en assurant le minimum vital. Je leur donnais tout l'amour que je pouvais, l'inverse de ce que j'avais subi. Le fait de les responsabiliser a permis à mes deux enfants de devenir des adultes équilibrés qui prennent leurs vies en mains. En 2003, j'ai refait ma vie avec un gentil garçon vivant seul avec son adolescent. Ce père n'assumait pas son fils qui m'humiliait, ne me voyait pas et. J'étais transparente dans ma maison. Grâce à cet ado introverti, rebelle, j'ai pu « guérir » de mon enfance. En 2009, j'ai entamé mon chemin d'évolution Un magnétiseur m'a aidée à revenir à mon enfance et au mystère de ma naissance. Même si retourner à cette période était douloureux (j'avais occulté tant de choses trop violentes pour moi), cela s'est avéré nécessaire pour mon évolution. J'ai investi beaucoup de temps dans diverses lectures d'ouvrages et appliqué les conseils donnés.

J'ai suivi 2 formations importantes : Lise Bourbeau et Jean-Jacques Crèvecoeur. J'ai fait des séances thérapeutiques avec des professionnels du bien-être : Reiki, EFT, décodage biologique, numérologie karmique, PNL...

En 2015, quelques mois après le séminaire de Tony Robbins à Londres, je me suis terrée chez moi pour faire le point de ma vie et reprendre l'ouvrage qui me tenait à cœur depuis tant d'années. Le fait de tout reprendre n'a pas été simple, les événements que j'occultais ont dû revenir sur le tapis pour mieux m'en libérer. J'ai alors pris conscience que les expériences vécues me transmettaient toutes une leçon.

Je rencontrais toujours des hommes qui me tiraient vers le bas. Professionnellement, je stagnais alors que je m'investissais plus que de raison. L'écriture de ce livre m'a permis de mettre noir sur blanc mes expériences et d'en comprendre le sens.



## La plume libératrice raconte votre histoire

(réelle ou fictive – de l'idée à la publication  
en associant l'aspect thérapeutique, si besoin)

---

Effectivement, la vie nous met sur le chemin les personnes et les événements utiles à notre apprentissage. Si nous les ignorons et continuons sans en comprendre le sens, elle nous en remet de nouveaux, beaucoup plus forts : maux physiques, rencontres néfastes perturbations émotionnelles... J'ai expliqué mon parcours en partageant aux lecteurs mes émotions, ma compréhension des

expériences vécues, détaillant les leçons à en retirer. Loin de me positionner en victime, j'ai compris que tout vient de moi et de mon taux vibratoire pour fabriquer mon futur.

Dans mon 2<sup>ème</sup> ouvrage « Se libérer du passé, oui, mais comment ? », je détaille chacune des techniques m'ayant aidée à évoluer : théorie, aide reçue et exercices à réaliser par les lecteurs pour se

libérer des blessures et traumatismes passés. J'ai souhaité mettre en avant les thérapeutes rencontrés sur mon parcours.

Ma propre évolution spirituelle me permet de libérer mes enfants des schémas de notre généalogie, surtout du côté féminin.

Je vis maintenant avec l'homme qui me correspond et me soutient dans tous mes projets.

**La plume libératrice raconte votre histoire**  
(réelle ou fictive – de l'idée à la publication  
en associant l'aspect thérapeutique, si besoin)

Merci de votre attention



**Marie-Pierre Mouneyres**

Auteure, écritérapeuta  
accompagnatrice à l'écriture d'ouvrages

☎ 06 08 06 71 09

✉ [marie-pierre@mouneyres.net](mailto:marie-pierre@mouneyres.net) 🌐 <http://www.mouneyres.net>

 <https://www.facebook.com/marie.mouneyres/>  
<https://www.facebook.com/groups/ecritureliberatrice>

 <https://www.youtube.com/c/MarieMouneyres>