

EXERCICES D'ÉCRITURE

Écrire est une façon simple de mettre à l'extérieur ce qui encombre à l'intérieur et de voir plus clair dans ses pensées et ses émotions. L'écriture peut aider à mieux comprendre une expérience difficile, organiser ses idées, réduire les ruminations ou renforcer l'attention portée aux ressources et aux aspects positifs de la vie. Ce n'est pas le style qui compte, mais l'honnêteté envers soi-même et la régularité. Utilisée régulièrement, l'écriture peut devenir une véritable ressource pour prendre du recul, donner du sens à ce que l'on vit et prendre soin de sa santé psychologique.

Comprendre et digérer une expérience

Écriture expressive

Cet exercice consiste à écrire librement vos pensées et vos émotions profondes concernant des événements stressants ou difficiles. L'objectif n'est pas de produire un beau texte, mais de favoriser la compréhension et l'intégration des expériences vécues, pour en réduire l'impact négatif. Principes fondamentaux :

- **Écrire sur des émotions et pensées profondes** : choisissez une expérience émotionnelle importante et exprimez-vous de façon honnête et complète.
- **Durée et fréquence** : 15 à 20 minutes par séance, sur 3 à 5 jours consécutifs.
- **Sans contraintes** : inutile de soigner le style ou la grammaire. Ce que vous écrivez est personnel et privé, destiné uniquement à l'expression.
- **Libération émotionnelle** : écrire aide à structurer ses pensées, à réduire l'évitement et à transformer l'expérience en un récit plus cohérent.

Lettre non envoyée

Exprimer des sentiments restés coincés envers une personne (colère, regrets, pardon). Le simple fait de poser les mots peut apaiser et clarifier. La lettre n'est pas destinée à être envoyée : vous pouvez la garder, la déchirer ou même la brûler pour symboliser un lâcher-prise. Exemple : « *J'aurais voulu te dire...* »

Important

Il est normal que l'exercice fasse remonter des émotions intenses. Les bénéfices apparaissent souvent dans un second temps, sous forme d'apaisement ou de prise de recul. Mais si l'expérience est trop douloureuse, interrompez-la. Ces deux exercices ne sont pas recommandés pour des événements traumatiques récents ou trop lourds. Si vous constatez que l'écriture entretient l'anxiété ou la tristesse au lieu de les apaiser, mieux vaut varier les exercices et inclure des pratiques orientées vers le positif (gratitude, plaisirs quotidiens, projets futurs).

Clarifier et organiser ses pensées

Écriture quotidienne

Écrire une page chaque jour, sans se censurer, pour vider son esprit. Le contenu est libre : préoccupations, rêves, idées, frustrations, réflexions. Certains choisissent de le faire le matin (“pages du matin”) pour commencer la journée plus léger. Exemple de départ : « *Ce qui m’occupe l’esprit ce matin...* »

Carnet des pensées récurrentes (spécial sommeil)

Certaines pensées reviennent en boucle, surtout le soir, et empêchent de dormir. Une façon simple de s’en libérer est de les déposer sur papier. Avant de dormir, notez dans un carnet vos inquiétudes, tâches ou idées insistantes. Pas besoin de chercher de solution immédiate : laissez le carnet « garder » vos pensées pour vous. Vous pouvez même prévoir une colonne « à traiter demain » pour rassurer votre esprit. Cela permet d’alléger le mental et de libérer un espace plus calme pour s’endormir.

Renforcer le positif et les valeurs

Lettre de gratitude

Écrire à une personne qui a eu un impact positif dans votre vie. Cela peut concerner un geste, une parole ou un soutien. La lettre peut être partagée (ce qui renforce les liens) ou simplement conservée. Exemple : « *Merci pour ce que tu as fait pour moi à ce moment-là...* »

Journal des plaisirs simples

Écrire chaque jour 2–3 petites choses agréables : un sourire reçu, une bonne tasse de café, un rayon de soleil. Cet exercice entraîne l’attention à se tourner vers le positif, même au milieu des difficultés.

Se projeter positivement

Imaginer sa vie dans 5 ans, écrire une lettre de son “moi futur” à son “moi actuel”. Cet exercice peut aider à identifier des valeurs, des envies et des directions de changement.