

## *L'écriture pour créer sa vie*

« *Que faites-vous aujourd'hui ?* » demandait-on à Paul Valéry.  
Celui-ci répondait : « *Aujourd'hui ? Je réinvente ma vie* »

« *Chacun de nous est animé par une force créatrice intrinsèque. En nous ouvrant à notre créativité nous établissons le contact avec notre force vitale et l'extraordinaire potentiel en nous. L'écriture nous invite à entrer dans un espace où être à l'écoute, se mettre en retrait permet d'entendre notre voix intérieure qui nous dicte l'histoire de notre vie* »

Anne Devillard (2013). *Les forces de guérison*. Paris : Albin Michel, p. 127

De nombreux travaux ont montré que l'écriture de soi était bénéfique à notre santé, qu'elle aidait à la pacification émotionnelle, notamment dans nos moments de vie difficile. La mise en mots et en récit de nos expériences de vie permet d'augmenter la cohérence d'événements et d'états d'âme qui, sans cela auraient un goût de flou et d'inachevé. Les études qui comparent le fait de parler, d'écrire ou de simplement réfléchir à des expériences de vie douloureuses montrent clairement que l'écriture et la discussion font toutes deux bien mieux que la réflexion solitaire. Pourquoi la « simple » réflexion est-elle souvent si peu utile ? Parce qu'elle dérape très vite vers la rumination ! Alors qu'il est bien plus difficile de ruminer par écrit : l'absurdité et la toxicité du mécanisme nous sauteraient aux yeux, tandis que nous le tolérons dans notre esprit...

En effet, l'un des mécanismes soignants de l'écriture passe par la réorganisation de l'expérience douloureuse, qui sans cela repose sur des états d'âme souvent chaotiques et embrouillés. Nous contraindre à transcrire ces états d'âme en récit cohérent a un effet bénéfique.

Tiré de : Christophe André (2012). *25 histoires d'équilibre intérieur*. Paris : Odile Jacob, p. 35-38.

Le très sérieux *Journal of the American Medical Association* a récemment publié une étude montrant que l'écriture pouvait avoir une influence profonde sur la souffrance physique. Des patients atteints d'asthme ou d'arthrite ont eu à décrire le moment le plus difficile de leur vie. D'autres, simplement leur plan pour la journée. Quatre mois plus tard, ceux qui avaient planché sur leurs difficultés durant trois jours consécutifs, à raison de vingt minutes par jour, se sentaient mieux, prenaient moins de médicaments pour soulager leurs symptômes et avaient moins vu leur médecin ! S'il existait une pilule qui, en trois prises, avait un tel effet, pas un médecin ne manquerait de la prescrire. (...)

Il n'est pas nécessaire d'écrire un roman – ni d'avoir du succès – pour que nos propres mots nous soignent. Il n'est même pas nécessaire d'être lu par un autre (...) Le simple fait de mettre les mots sur le papier apporte souvent une sensation de soulagement (...)

Pour qu'un journal soit efficace, il suffit de respecter quelques règles simples. Il doit rester strictement personnel (...); il doit être honnête (ne perdez pas votre temps à vous mentir); il doit être régulier. C'est là le principal secret. Donnez-vous une fréquence et une durée qui vous conviennent – par exemple, vingt minutes trois fois par semaine – et respectez votre rythme. Rapidement, c'est lui qui vous entraînera.

Tiré de : David Servan-Schreiber (2012). *Notre corps aime la vérité. Chroniques 1999-2011*. Paris : Robert Laffont – Psychologies Magazine, p. 27-29

Lorsque j'ai entrepris le parcours qui mène à la connaissance de soi, spontanément je me suis mis à écrire, comme si j'y étais appelé. Tous les jours, j'ouvrais mon « journal » pour lui confier mes ressentis. Chaque fois que je le refermais, j'étais apaisé. Mes idées se clarifiaient et les événements de ma vie prenaient un sens différent. Convaincu par les bienfaits de l'écriture, j'ai recommandé cet exercice à toutes les personnes que j'ai accompagnées par la suite. J'ignorais qu'en fait je prescrivais un médicament dont la puissance avait été testée en laboratoire.

Une étude menée à l'université du Texas a montré en effet que les étudiants qui écrivent régulièrement à propos des événements difficiles de leur vie sont de meilleure humeur et tombent moins souvent malades. L'« écriture émotionnelle » semble donc renforcer l'immunité (...)

La tenue d'un journal fait donc partie des démarches créatrices de sens. De la régularité et de l'honnêteté que l'on y mettra dépendra la profondeur à laquelle ce travail peut nous emmener. Souvent, les (clients) à qui je conseille de s'adonner à cette pratique me rétorquent qu'ils n'en ont pas le temps. C'est précisément le cadeau qui leur est proposé de se faire à eux-mêmes : trois minutes par jour, rien que pour eux. Un bref instant d'intimité avec soi. Cela vaut sans doute autant que toutes les assurances-vie pour lesquelles nous travaillons sans prendre le temps de vivre. Quelques lignes sur du papier pour aider notre cerveau à recycler nos stress. C'est l'ensemble de notre corps et de notre esprit qui en bénéficiera.

Tiré de : Thierry Janssen (2006). *La solution intérieure. Réveillez le potentiel de guérison qui est en vous*. Paris : Fayard, p. 111-113