ECRITURE

POUR L'AMOUR DE SOI

WORKBOOK

ATELIER

Atelier écriture thérapeutique - Lauren Ducret

NOTES PERSO

Quelques lignes au besoin .... (*ex : ce que tu veux retenir, tes questions, tes remarques, tes problèmes, tes objectifs, tes croyances ou tes actions en lien avec l'écriture)*

INTRODUCTION

Quelles sont tes intentions pour cet atelier ?
(quoi qu'il arrive il t'appartient de le vivre)

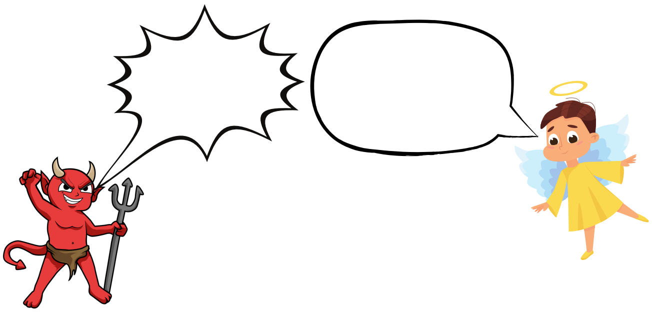
Quelles sont tes propres motivations pour écrire ?
Qu'as -tu déjà expérimenté grâce à l'écriture ? en quoi elle t'aide ?
Qu'est-ce qui peut-être parfois t'empêche d'écrire ?

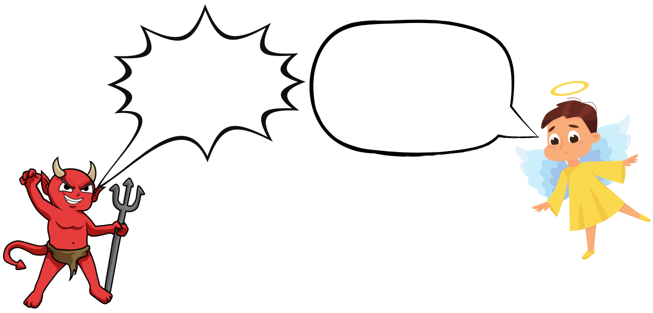
ÉCRITURE LIBRE

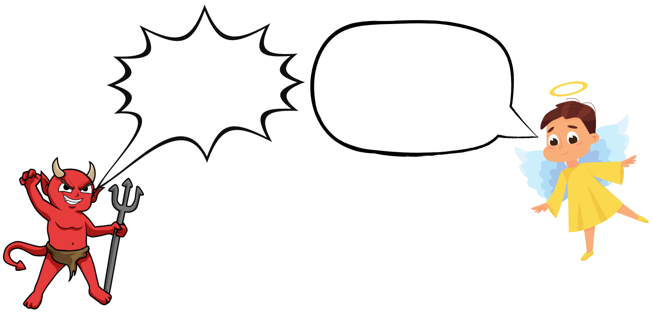
Écris sans t'arrêter tout ce qui te traverse l'esprit, sans te censurer.

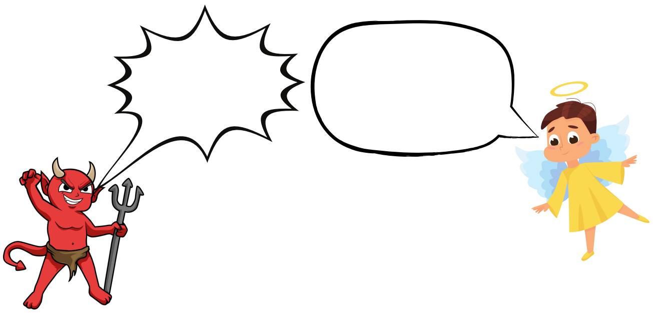
CONVERSATION INTÉRIEURE

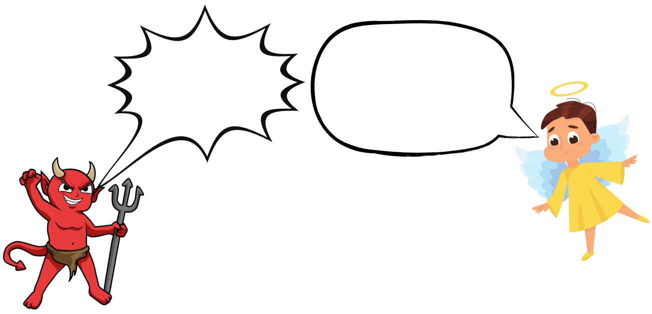
Ecris une conversation entre le petit ange en toi et le petit démon.

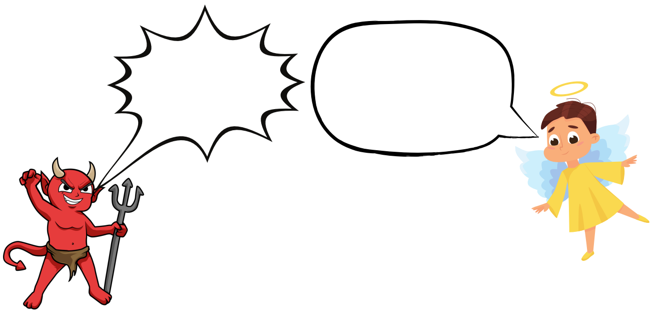


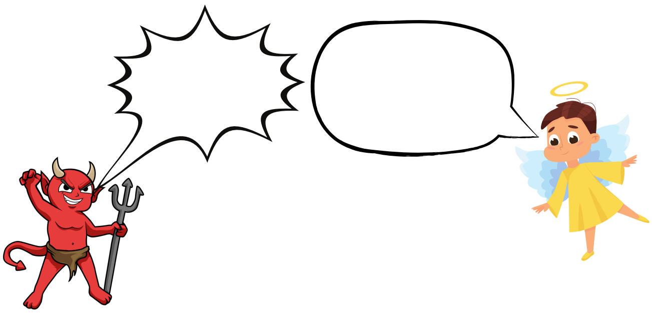


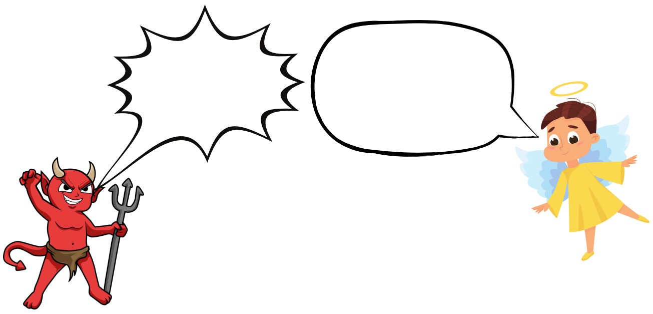








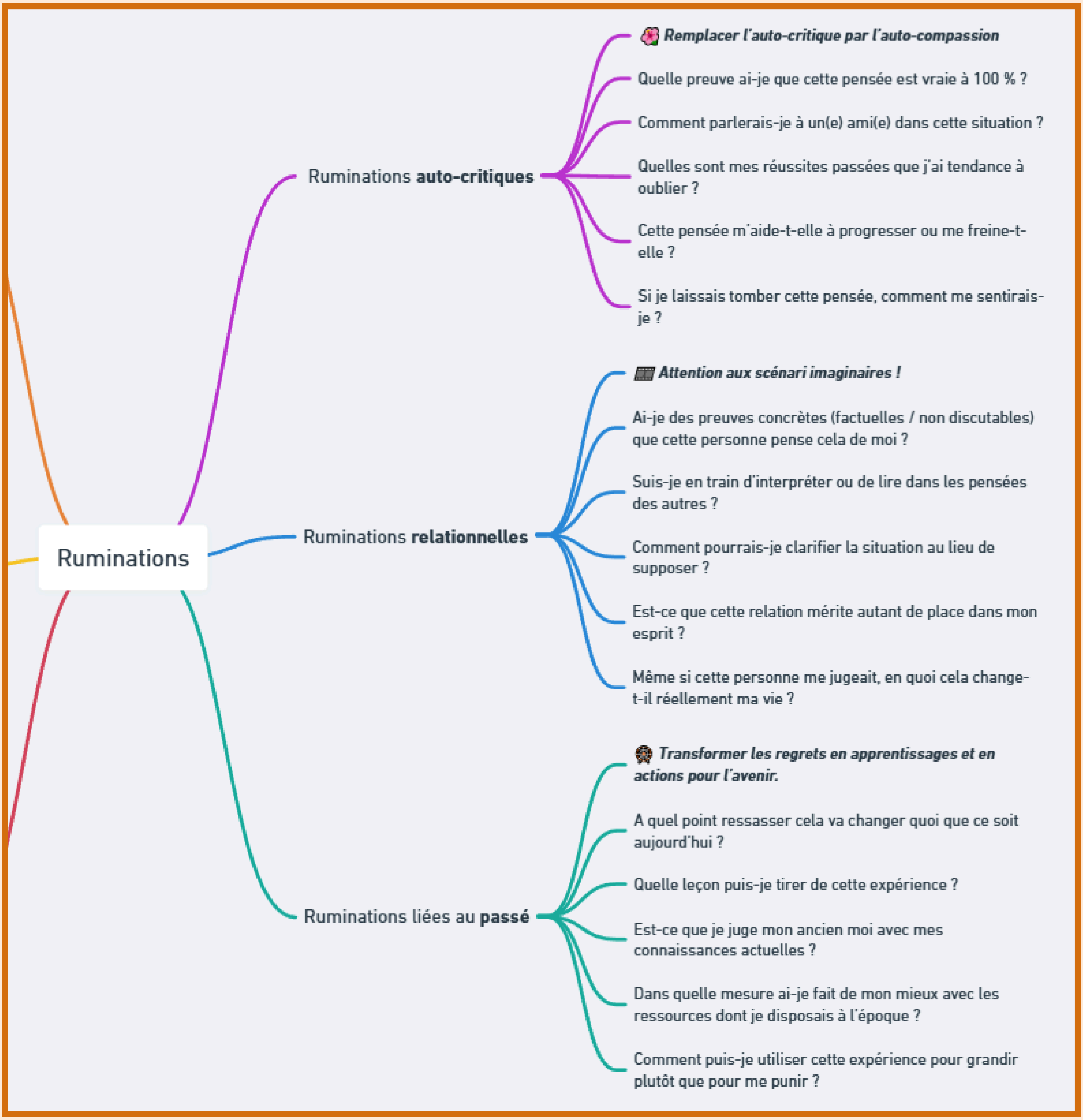




CARTES MENTALES

RUMINATIONS 1/2

Carte mentale pour inspiration



Ruminations

- Ruminations **auto-critiques**
  - 🌺 ***Remplacer l'auto-critique par l'auto-compassion***
  - Quelle preuve ai-je que cette pensée est vraie à 100 % ?
  - Comment parlerais-je à un(e) ami(e) dans cette situation ?
  - Quelles sont mes réussites passées que j'ai tendance à oublier ?
  - Cette pensée m'aide-t-elle à progresser ou me freine-t-elle ?
  - Si je laissais tomber cette pensée, comment me sentirais-je ?
- Ruminations **relationnelles**
  - 🎞 ***Attention aux scénari imaginaires !***
  - Ai-je des preuves concrètes (factuelles / non discutables) que cette personne pense cela de moi ?
  - Suis-je en train d'interpréter ou de lire dans les pensées des autres ?
  - Comment pourrais-je clarifier la situation au lieu de supposer ?
  - Est-ce que cette relation mérite autant de place dans mon esprit ?
  - Même si cette personne me jugeait, en quoi cela change-t-il réellement ma vie ?
- Ruminations liées au **passé**
  - 🏵 ***Transformer les regrets en apprentissages et en actions pour l'avenir.***
  - A quel point ressasser cela va changer quoi que ce soit aujourd'hui ?
  - Quelle leçon puis-je tirer de cette expérience ?
  - Est-ce que je juge mon ancien moi avec mes connaissances actuelles ?
  - Dans quelle mesure ai-je fait de mon mieux avec les ressources dont je disposais à l'époque ?
  - Comment puis-je utiliser cette expérience pour grandir plutôt que pour me punir ?

Notes personnelles

....

....

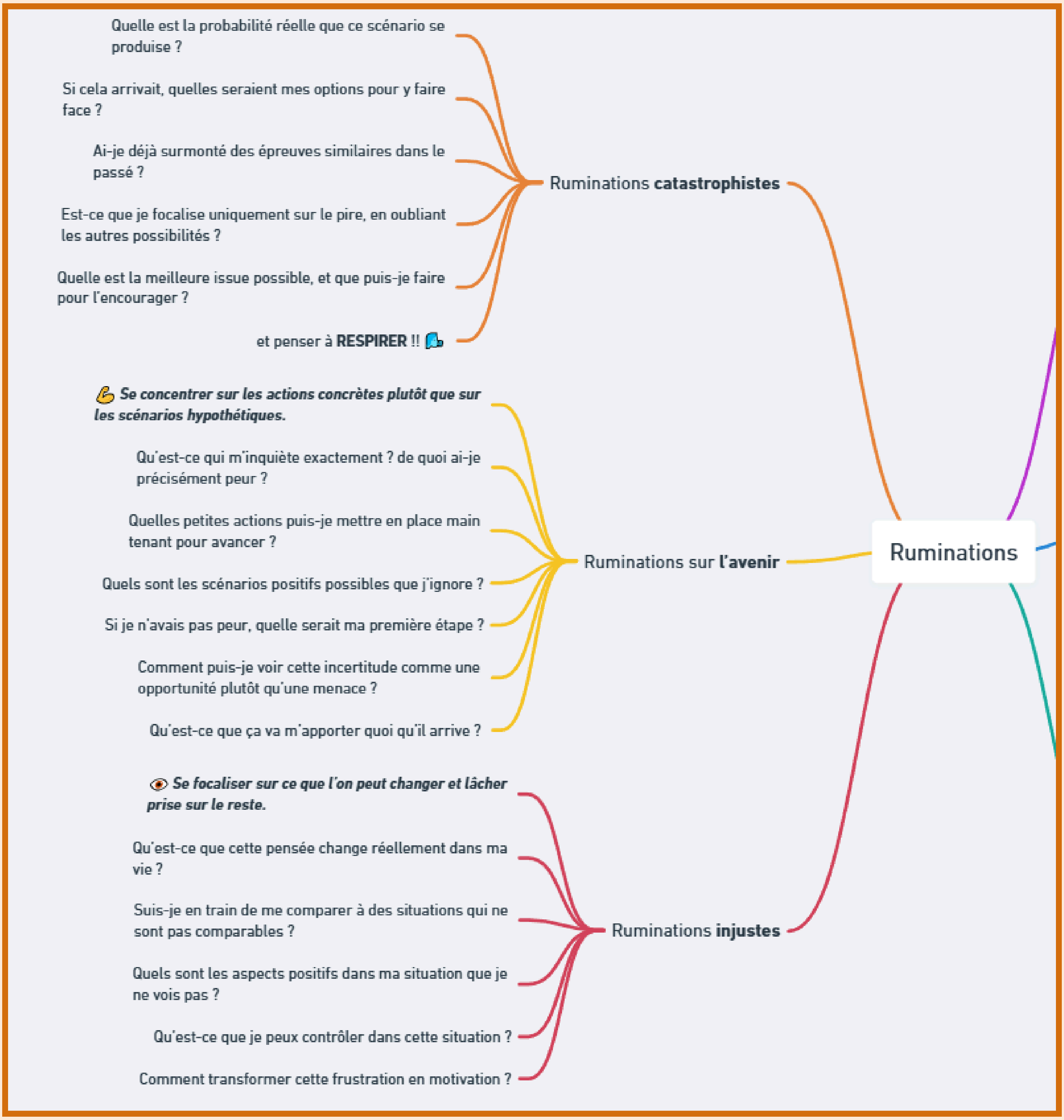
....

....

....

RUMINATIONS 2/2

Carte mentale pour inspiration



- Ruminations
  - Ruminations **catastrophistes**
    - Quelle est la probabilité réelle que ce scénario se produise ?
    - Si cela arrivait, quelles seraient mes options pour y faire face ?
    - Ai-je déjà surmonté des épreuves similaires dans le passé ?
    - Est-ce que je focalise uniquement sur le pire, en oubliant les autres possibilités ?
    - Quelle est la meilleure issue possible, et que puis-je faire pour l'encourager ?
    - et penser à **RESPIRER** !! 🫁
  - Ruminations sur **l'avenir**
    - 💪 ***Se concentrer sur les actions concrètes plutôt que sur les scénarios hypothétiques.***
    - Qu'est-ce qui m'inquiète exactement ? de quoi ai-je précisément peur ?
    - Quelles petites actions puis-je mettre en place main tenant pour avancer ?
    - Quels sont les scénarios positifs possibles que j'ignore ?
    - Si je n'avais pas peur, quelle serait ma première étape ?
    - Comment puis-je voir cette incertitude comme une opportunité plutôt qu'une menace ?
    - Qu'est-ce que ça va m'apporter quoi qu'il arrive ?
  - Ruminations **injustes**
    - 👁 ***Se focaliser sur ce que l'on peut changer et lâcher prise sur le reste.***
    - Qu'est-ce que cette pensée change réellement dans ma vie ?
    - Suis-je en train de me comparer à des situations qui ne sont pas comparables ?
    - Quels sont les aspects positifs dans ma situation que je ne vois pas ?
    - Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ?
    - Comment transformer cette frustration en motivation ?

Notes personnelles

....

....

....

....

....

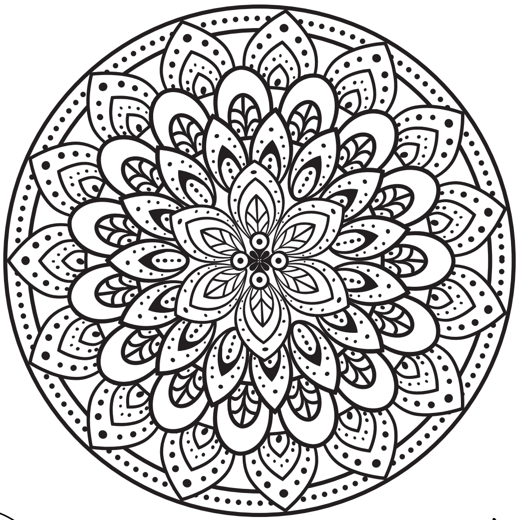
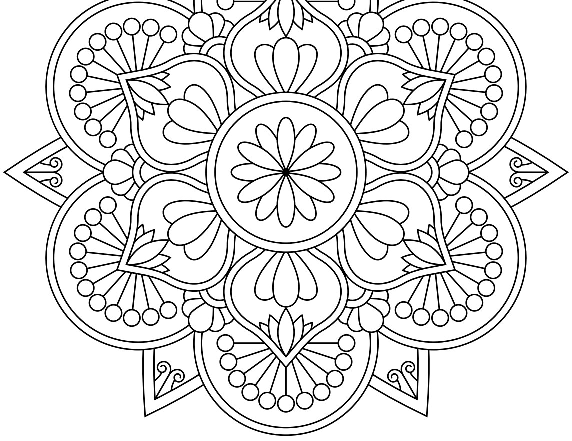
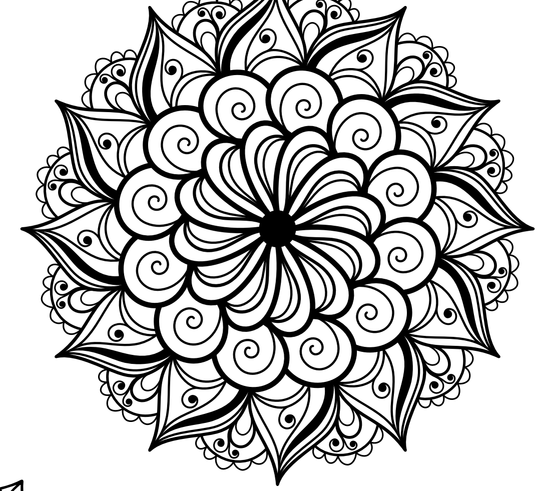
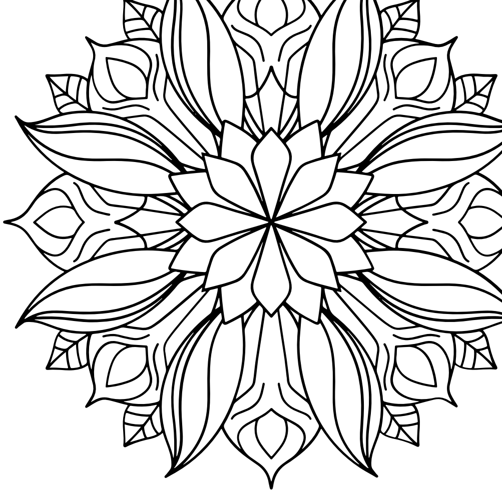
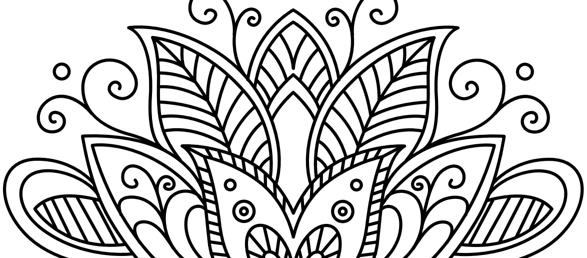
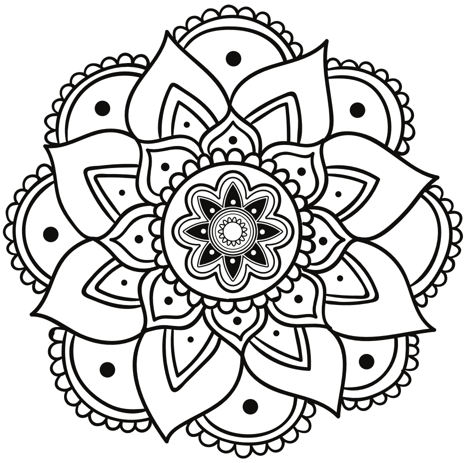
Atelier écriture thérapeutique - Lauren Ducret

PROBLÈME
&
SOLUTIONS

Carte mentale pour
inspiration

- situation qui me contrarie
  - analyse du problème *« Un problème bien énoncé est à moitié résolu »*
    - en quoi est-ce un pb pour moi aujourd'hui?
      - et ça en quoi c'est un pb ?
      - dans quelles situations je le retrouve ? à quoi je l'associe ?
      - qu'est-ce qui me tient à coeur ? Quel est mon "pourquoi" ?
      - pièges dans lesquels ne pas tomber ?
        - ex : associer réussite à valeur personnelle
        - ex : généraliser 1 échec à "toujours et intégralement nul"
    - fais VS interprétation
      - mes hypothèses = SUPPOSITION
        - convictions intimes (croyances) sous jacentes ?
      - description objective de la situation = les FAITS
        - où ?
        - quand ?
        - qui ?
        - quoi ? *preuves concrètes ?*
    - varier les points de vue
      - si j'étais neutre ? *(plus rationnel)*
        - par exemple un vulcain = être dénué d'émotion
      - si j'étais un inconnu ? *(moins dans le jugement)*
        - ou même un extraterrestre qui ne connaît pas les codes terrestres, ou un enfant = regard neuf, innocent, sans a priori
      - si j'étais un ami ? *(plus bienveillant)*
        - on peut être plus tendre avec les autres que soi-même 😉
      - vision qui me fait souffrir *quand j'y pense ça me fait mal*
        - ex: je suis une victime, personne ne m'aime, c'est toujours moi qui fais tout, de toute façon à chaque fois c'est pareil
      - vision qui m'aide *qd j'y pense ça me fait du bien et me motive*
        - par ex : grâce à cet événement j'ai appris / osé / vécu / etc... ....
    - qu'est-ce que je veux qui est en mon pouvoir ?
  - recherche de solutions
    - qu'est-ce que j'ai à ma disposition ? *mes ressources*
      - soutien extérieur
        - qui ? sous quelle forme ?
      - expériences passées
        - preuves de **succès** = je suis capable important = comment réussi ? ⟶ pour reproduire
        - que m'ont appris mes **échecs** passés ? en quoi m'ont-ils aidé(e) ? comment ne pas les reproduire ?
      - outils et techniques
        - dans cet atelier
        - mantras / affimations positives qui m'aident à me recadrer
        - dans toutes les ressources à ma disposition
    - comment puis-je tirer partie de cette situation ? *mes "leçons"*
      - quels bénéfices j'en retire ? ***équilibre** entre inconvénients ET avantages perçus = clé d'apaisement*
        - de façon directe ?
        - de façon indirecte ?
        - à court terme ?
        - à moyen terme ?
        - à long terme ?
      - quoi faire à l'avenir ? *contrairement au passé j'ai le pouvoir dessus*
        - pour éviter ?
        - pour mieux vivre ?
        - pour être plus performant ?
        - etc...
    - que puis-je faire concrètement ? *mes actions*
      - lâcher prise *sur ce que je ne peux contrôler*
        - sur quelle partie ?
        - provisoirement ou définitivement ?
      - changer *ce qui est en mon pouvoir*
        - quelle partie je peux changer ?
        - quand ? comment concrètement ?
      - demander de l'aide
        - par rapport à quoi ?
        - à qui ? comment ?

Atelier écriture thérapeutique - Lauren Ducret

MANDALAS