

The background features abstract organic shapes in various shades of orange and a dark blue line. The shapes are layered, with some appearing as solid colors and others as outlines. The dark blue line is a continuous, flowing curve that starts near the bottom left, goes up and around the top right, and then curves back down towards the bottom right.

Atelier interactif

L'écriture thérapeutique

PAR LAUREN DUCRET

Rien n'est obligatoire, ce sont
des **propositions** !



Pas hésiter à **adapter** si
besoin...et s'autoriser à écrire ce
qui vient !



INTRO

Quelles sont tes intentions pour cet atelier ?

"Quoi qu'il arrive tu repars au moins avec ça...."

*Quoi qu'il arrive que veux tu expérimenter ?
(en ton pouvoir)*



Objectif : être vraiment acteur pour vivre l'atelier d'une façon qui est bonne pour toi

EXEMPLES

Quelle est ton intention, que veux-tu expérimenter ?

- ◆ *M'exprimer librement sans peur du jugement*
- ◆ *Essayer de lâcher prise sur mes pensées envahissantes*
- ◆ *Me reconnecter à mes émotions avec bienveillance*
- ◆ *Explorer une nouvelle manière d'écrire sur mes ressentis*
- ◆ *Me donner la permission de ressentir sans me culpabiliser*
- ◆ *Sortir de ma zone de confort en partageant mon vécu*
- ◆ *Prendre le temps d'écouter ce qui se passe en moi, sans filtre*
- ◆ *M'apporter moment de bienveillance et d'écoute avec moi-même*

...



"Écrire, c'est dessiner une porte
sur un mur infranchissable, et
puis l'ouvrir."

Christian Bobin



*"L'écriture est la
peinture de la voix."*

Voltaire

Pourquoi cet atelier ?

01

DONNER VÉRITABLEMENT DU **SENS** À L'ÉCRITURE
et motiver (ou remotiver) à écrire !

02

APPROFONDIR ET DIVERSIFIER LES **TECHNIQUES**
pour que l'écriture soit un soutien au quotidien

03

VIVRE DES **EXPÉRIENCES** JOYEUSES
de reconnexion à vous-mêmes !



Au programme

- **Pourquoi** écrire ?
- **Comment** écrire ?
- **Routines** d'écriture
- Jeux d'écriture **ponctuels**
- Carte mentale **ruminations**
- Carte mentale **problème & solutions**
- **Sessions que Q&R** à chaque étape
- Certains exercices pendant l'atelier



Pourquoi écrire ?



Pourquoi écrire ?

ancrer

les paroles qu'on se dit à soi
écrit = plus d'impact

le **positif** dans sa vie
lutter contre le biais de négativité

lutter contre les ruminations du jour & de la nuit

déposer pour apaiser
accueillir les émotions

mettre en mots une expérience douloureuse
aide à la cicatrisation
réconfort

organiser, structurer
sa pensée + vérifier si clair
(cf expliquer à qqun)
ressenti confus → récit cohérent

trouver de
nouvelles idées & réponses
(se rassurer, améliorer une situation,...)

(accueillir) relativiser,
dédramatiser, rassurer
le critique intérieur
émotionnel → rationnel

apaiser ce qui est
douloureux

autonomie auto-coaching

journal = ami fidèle (+ guide, soutien)
à qui on peut tout confier
et qui nous aide toujours

pas toujours besoin de l'aide des autres
→ reprendre confiance en soi





Ecrire c'est avoir
un **RDV** avec **soi-même** pour
entretenir la relation à soi





EXERCICE

**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 ?*



Objectif : *prendre du recul sur tes pratiques
actuelles et t'encourager à ancrer encore plus
l'écriture dans ton quotidien*

Questions ?



Comment écrire ?





- prendre du plaisir
 - se donner envie d'écrire (joli carnet et stylo + couleurs) et de relire



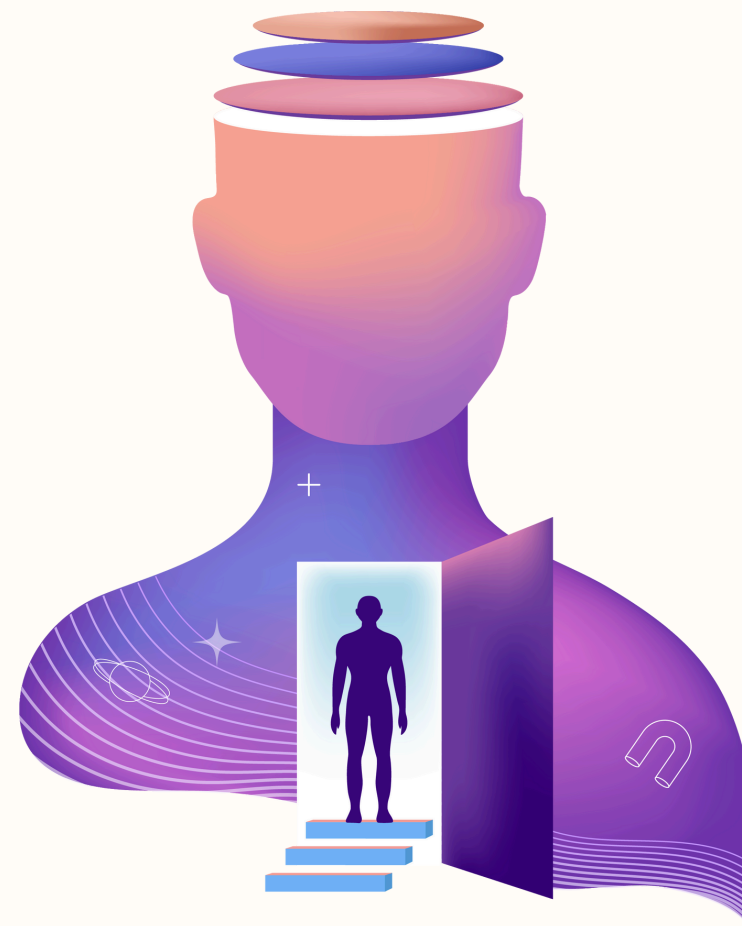
- **prendre du plaisir**
 - se donner envie d'écrire (joli carnet et stylo + couleurs) et de relire
- **commencer**, pas attendre de savoir quoi écrire ni d'avoir une idée précise, le reste viendra
 - l'inspiration vient de l'action : ***en commençant à écrire l'inspiration arrive***



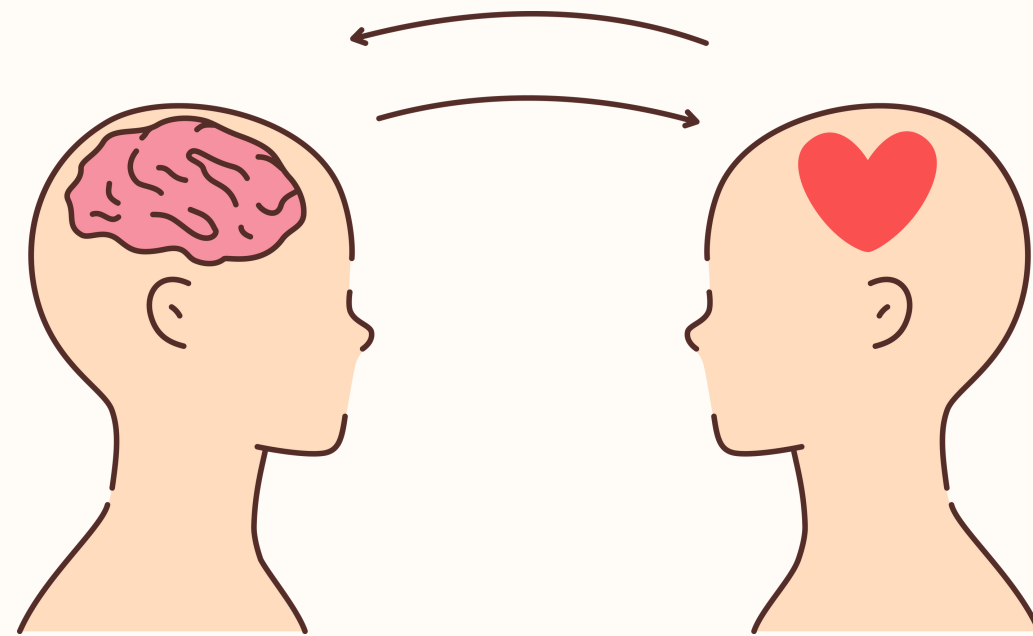
- **prendre du plaisir**
 - se donner envie d'écrire (joli carnet et stylo + couleurs) et de relire
- **commencer**, pas attendre de savoir quoi écrire ni d'avoir une idée précise, le reste viendra
 - l'inspiration vient de l'action : en commençant à écrire l'inspiration arrive
- trouver **son rythme**
 - pas obligatoirement tous les jours si trop pour vous = trouver un rythme qui vous convient à vous et le tenir



- écriture de **soi** = mettre à plat sa vie intérieure
 - pas d'ambition artistique (sauf si important pour soi et dans 1 second temps)
 - même quand on pense écrire sur les autres ***on parle de soi***



- écriture de **soi** = mettre à plat sa vie intérieure
 - pas d'ambition artistique (sauf si important pour soi et dans 1 second temps)
 - même quand on pense écrire sur les autres on parle de soi
- écrire permet d'activer le **cerveau rationnel** alors que dans ses pensées on est plus dans l'émotionnel



- écriture de **soi** = mettre à plat sa vie intérieure
 - pas d'ambition artistique (sauf si important pour soi et dans 1 second temps)
 - même quand on pense écrire sur les autres on parle de soi
- écrire permet d'activer le **cerveau rationnel** alors que dans ses pensées on est plus dans l'émotionnel
- **support** qui vous convient (papier, notes téléphone, ordinateur...)
 - moi : éléments positifs sur papier, longs textes sur ordi, cartes mentales sur papier



Questions ?



Routines d'écriture



RITUEL

Créer un carnet des « **heureux hasards** » et des petits miracles

- Noter les petits signes, coïncidences, rencontres **inspirantes** qui ont marqué la journée, toutes les fois où la vie nous gâte
- Réfléchir à ce que ça t'a apporté



Objectif : *Développer une vision plus positive du quotidien, reprendre confiance en la vie*

RITUEL

Le journal des « **micro-victoires** »

- Chaque soir, noter 3 victoires de ta journée, même infimes.
- Exemples : *"J'ai réussi à ne pas réagir à telle situation", "J'ai pris un moment pour moi", "J'ai apprécié un café chaud"*.



Objectif : Rééduquer le cerveau à voir ce qui va bien au milieu du chaos.

RITUEL

Le journal des **émotions**

- Noter chaque jour ses émotions avec des mots et des métaphores.



Objectif : *Mieux comprendre ses émotions, apaiser l'intensité émotionnelle, déceler des schémas et évoluer*

EXEMPLES

Les émotions envahissantes

- L'**angoisse** : Comme une **vague** qui monte lentement, menaçant de tout submerger.
- La **tristesse** : Une **bruine fine** qui s'infiltré partout, même quand on ne s'y attend pas.
- La **colère** : Un **feu de forêt** incontrôlable, qui crépite et s'étend si on ne l'apaise pas à temps.
- Le **stress** : Un **tambour** qui résonne dans la poitrine, accélérant le rythme jusqu'à l'essoufflement.

Les émotions positives

- La **joie** : Un **feu d'artifice** qui explose en mille couleurs à l'intérieur.
- La **sérénité** : Un **lac calme** au lever du soleil, où tout semble paisible et fluide.
- L'**amour** : Un **feu de cheminée** qui réchauffe doucement sans jamais brûler.
- L'**enthousiasme** : Un **papillon** qui s'agite dans le ventre, prêt à prendre son envol.

Les émotions contradictoires

- L'**incertitude** : Être sur un pont dans la **brume**, sans voir ce qui se trouve de l'autre côté.
- La **frustration** : Un **puzzle** dont il manquerait une seule pièce pour voir l'image complète.
- La **nostalgie** : Un **parfum oublié** qui ressurgit et ramène des souvenirs intacts.
- L'**espoir** : Une **petite étoile** dans une nuit sombre, faible mais persistante.

RITUEL

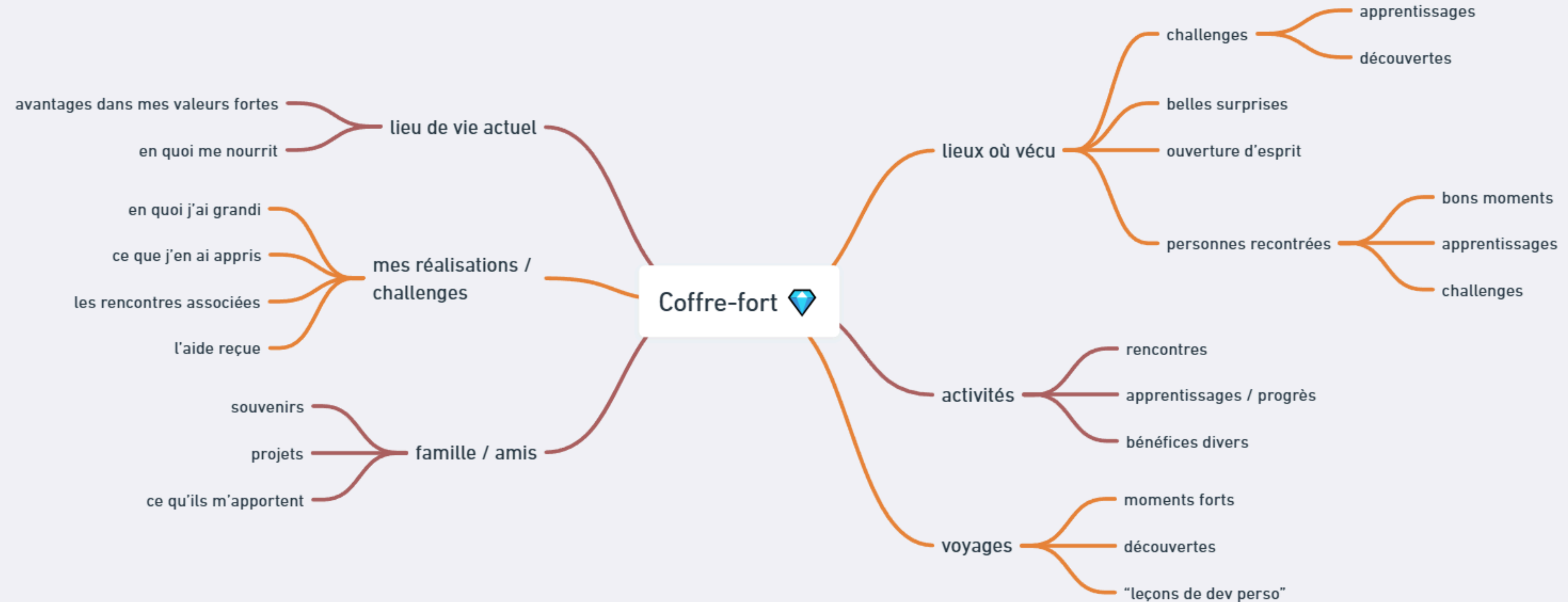
Le **coffre-fort** des richesses de sa vie

- Lister tout ce qui fait que sa vie est déjà **riche** comme elle est
- Ce qui n'empêche pas de changer ce qui nous tient à coeur. Au contraire ça permet de le faire avec plus de paix intérieure.



Objectif : *Equilibrer ses perceptions quand on a l'impression de "ne pas avancer", faire les mauvais choix, ne pas avoir la vie qu'on aimerait....*

Exemples :



Questions ?

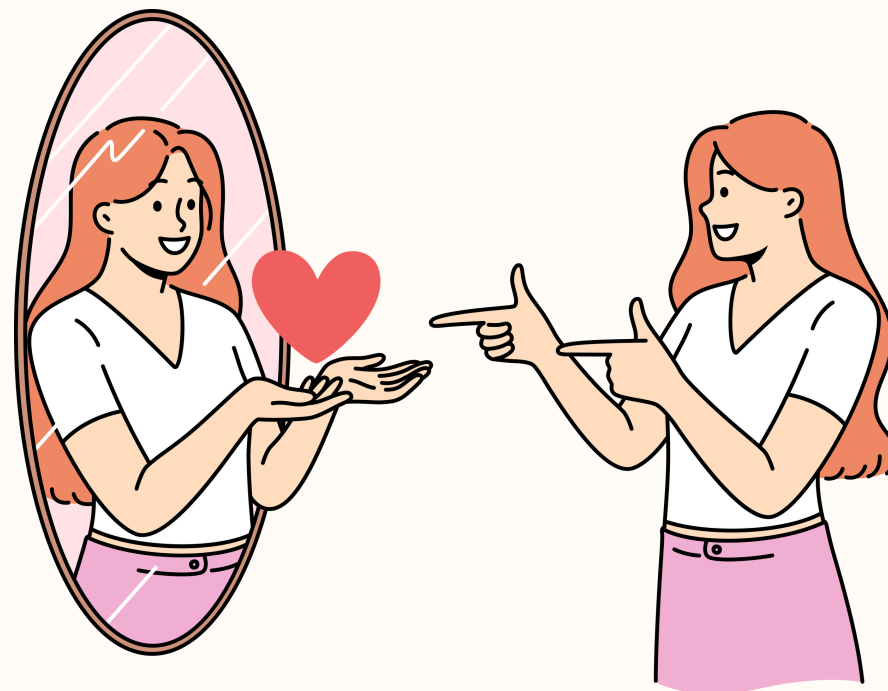


Jeux d'écriture ponctuels





Toute **émotion désagréable** est
une **opportunité** de renforcer
l'amour de soi





JEU

Le lâcher-prise par l'**écriture automatique**

- Pendant quelques minutes, écrire sans s'arrêter **tout** ce qui traverse l'esprit, sans se censurer.
- Ensuite, relire et soulever un mot ou une phrase clé qui attire l'attention (sans jugement).



Objectif : *Sortir le flot de pensées anxieuses de sa tête et prendre conscience des récurrences.*

Questions ?





Binaire
émotionnel
jugement
(bien/mal)
ego
critique intérieur
insécurité intérieure



JEU 

L'ange & le démon

- Choisis une situation qui te contrarie et note ce que le petit démon ET le petit ange en toi pensent :
 - de la situation
 - des autres (comportement...)
 - de toi (pensées, comportement,...)



Nuance
Rationnel
Acceptation &
faits
Bienveillance
sécurité intérieure



Objectif : *Que les parties de toi puissent s'exprimer et trouver un terrain d'entente*



Binaire
émotionnel
jugement (bien/mal)
ego
critique intérieur
insécurité intérieure

CONVERSATION INTÉRIEURE

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



Nuance
Rationnel
Acceptation & faits
Bienveillance
sécurité intérieure

Choisis une situation qui te contrarie et note ce que le petit démon ET le petit ange en toi pensent de la situation , des autres (comportement...), de toi (pensées, comportement,...)
A toi de jouer !

Questions ?





Outils supplémentaires pour inspiration



Réécrire son histoire pour
donner du **sens** et se donner du
pouvoir pour avancer



IDEE JEU

Réécrire une situation difficile en **changeant de point de vue**

- Choisir une situation récente qui a généré de l'agacement.
- Réécrire la scène en adoptant le regard d'un narrateur extérieur ou d'un personnage de roman, avec un regard plus doux.



Objectif : aider à **décentrer** son regard et à sortir de l'**interprétation automatique**, développer une vision plus **nuancée** des situations, pour moins prendre à coeur

EXEMPLE

Situation initiale (point de vue personnel):

Julie arrive au travail et salue chaleureusement ses collègues. Elle remarque que son manager ne lui répond qu'avec un bref hochement de tête, sans la regarder. Instantanément, une boule se forme dans son ventre. *"Il doit être agacé contre moi... J'ai sûrement fait quelque chose de travers... Il ne m'apprécie pas vraiment. Quel manque de respect c'est abusé, tout ça parce que c'est le chef..."* Toute la matinée, elle rumine, ressassant la scène en boucle.

Réécriture avec un regard extérieur (point de vue du narrateur):

Julie pousse la porte du bureau en souriant. Comme tous les matins, elle salue tout le monde avec entrain. Son manager lève vaguement la tête de son écran, lâche un hochement de tête rapide et replonge aussitôt dans son travail.

Julie se fige un instant. *"Ah... Il ne me calcule même pas... J'ai fait un truc de travers ?"*

De son côté, le manager est en pleine immersion dans un dossier ultra complexe. Les chiffres dansent devant ses yeux, la deadline approche, et franchement, il n'a même pas réalisé qu'il avait à peine répondu à Julie. Pas par mépris, juste parce que son cerveau était ailleurs.

Mais Julie, elle, interprète tout ça autrement. Son esprit s'emballe, elle commence à se faire un film.

Pourtant, la réalité est bien plus simple : ce matin, son manager a juste la tête sous l'eau. Rien de plus.

IDÉE JEU

L'écriture miroir : ce que j'aurais dit à un(e) ami(e)

- Imaginer qu'une amie traverse exactement la même situation et lui écrire une lettre de soutien.
- Lire ensuite cette lettre à haute voix en remplaçant son prénom par "je" / "moi" ou en laissant le "tu", au choix !



Objectif : *Appliquer la bienveillance que l'on offre aux autres à soi-même.*

EXEMPLE

Chère Julie,

Je sais que cette situation t'a touchée et que tu ressasses ce moment en boucle. Mais prends une grande inspiration... Ce n'est pas contre toi. Ton manager était juste absorbé par son travail, et ça n'a rien à voir avec toi ou ta valeur. Tu es une personne bienveillante, qui apporte beaucoup autour d'elle, et une seule interaction ne définit pas qui tu es ni ce que les autres pensent de toi.

Ne laisse pas une pensée furtive te faire douter de toi. Tu mérites de te sentir sereine et en confiance. Prends du recul, sois douce avec toi-même et rappelle-toi que tu es bien plus que cette petite inquiétude passagère.

Je suis là, et je crois en toi. ❤️

IDÉE JEU

Écrire sa journée comme un **passage de roman**

- Décrire une scène vécue dans la journée comme une page de livre.
- Jouer avec les détails, les sensations, les dialogues.
- Ajouter une touche de suspense ou d'ironie.



Objectif : ***Dédramatiser** les événements et se les réapproprier autrement en donnant une vision plus réaliste et détendue des situations du quotidien*

EXEMPLE

Le bruit sec des touches de clavier résonnait dans l'open space. Julie, son café à la main, avançait d'un pas léger vers son bureau. La journée s'annonçait bien... Jusqu'à ce que son regard croise celui – ou plutôt l'absence de regard – de son manager. Un hochement de tête rapide, à peine un dixième de seconde d'attention, et hop, il était déjà replongé dans son écran.

Un frisson d'incertitude lui parcourut l'échine. *Ok. Donc soit il est ultra concentré, soit... il ne peut plus me voir en peinture. Génial.* Voilà qu'elle commençait déjà à analyser chaque micro-expression, chaque mouvement, chaque respiration de son boss.

Elle s'installa, ouvrit son ordinateur, mais une seule question tournait en boucle dans sa tête : *J'ai fait un truc de mal ?* Elle tenta de se concentrer sur ses e-mails, mais son cerveau, fidèle à lui-même, préférait élaborer dix scénarios catastrophes différents.

Et puis, une heure plus tard, elle l'entendit lâcher un long soupir en fermant son ordinateur. « Pff... ces deadlines vont me tuer. » Ah. Donc il n'était pas en train de lui en vouloir ? Il était juste... stressé ? Julie relâcha un soupir, mi-soulagée, mi-amusée. Comme quoi, parfois, son cerveau aimait bien lui jouer des tours.

IDÉE JEU

La lettre à quelqu'un

- Écrire une lettre à une personne (ou une partie de soi-même) pour exprimer une émotion refoulée.
- Ensuite décider ou non de l'envoyer (quitte à la modifier avant de l'envoyer)
- Variantes possibles : à un proche, à l'enfant intérieur, à une peur,....



Objectif : *Évacuer pour ranger ailleurs que dans sa tête et s'alléger*

Prendre **confiance** en ses
capacités d'évolution



IDÉE EXO

La lettre à la **version de soi du futur**

- Écrire une lettre à son « moi » d'un an plus tard, en décrivant ce que l'on aimerait avoir dépassé et accompli.
- Se la programmer en envoi différé par mail (par ex avec gmail).



Objectif : se **projeter** avec bienveillance et positivité, prendre du **recul** sur son évolution, donner du **sens** à ses expériences

EXEMPLE

Salut toi,

Quand tu liras ces lignes, un an se sera écoulé. J'espère que tu prends une grande inspiration en te disant : Waouh, j'ai avancé ! Parce que oui, aujourd'hui, je décide de **croire en toi**, en nous.

Je sais que parfois, tu doutes. Tu as encore tendance à trop analyser les réactions des autres, à te demander si tu as dit ou fait « ce qu'il fallait ». Mais j'espère qu'avec le temps, tu as appris à lâcher un peu de lest. Que tu t'accordes **plus de douceur**, que tu ne laisses plus cette **petite voix intérieure** te dire que tu n'es pas assez. Parce que tu es déjà bien plus que ce que tu crois.

Alors, où en es-tu avec tout ça ? As-tu réussi à poser des limites sans culpabiliser ? À t'écouter sans t'excuser d'être toi ? Est-ce que tu oses enfin dire « non » quand ton cœur te crie que c'est ce qu'il faut faire ?

Et **ces projets qui te faisaient vibrer**, les as-tu concrétisés ? Ce livre que tu voulais écrire, ce voyage que tu rêvais de faire, cette activité qui te faisait peur mais qui t'attirait tant... As-tu osé ? J'espère que oui et surtout que tu es **fier(e) de toi**.

En tout cas, moi, je le suis déjà. Parce que **peu importe où tu en es, je sais que tu avances**. Pas à pas, à **ton rythme**, et c'est tout ce qui compte.

Prends soin de toi, et souviens-toi : ***tu es bien plus fort(e) que tu ne l'imagines***.

À dans un an. 

Petit récap



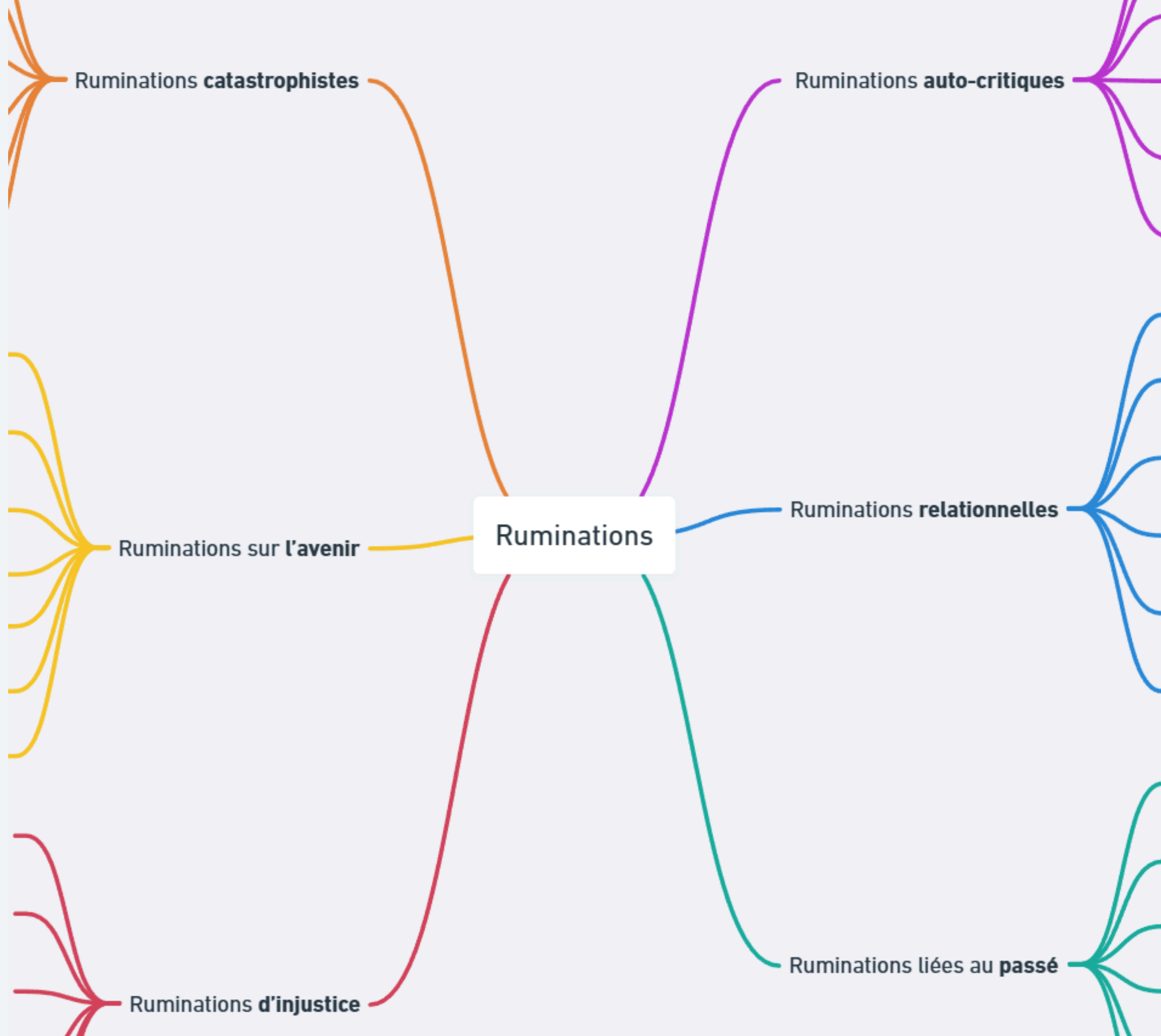
Questions ?





Carte mentale ruminations





Questions flash pour activer le **cerveau rationnel** dans différents types de situations



*Ecrire pour
ancrer les
messages
rassurants*

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 ?

👁️ ***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 ?

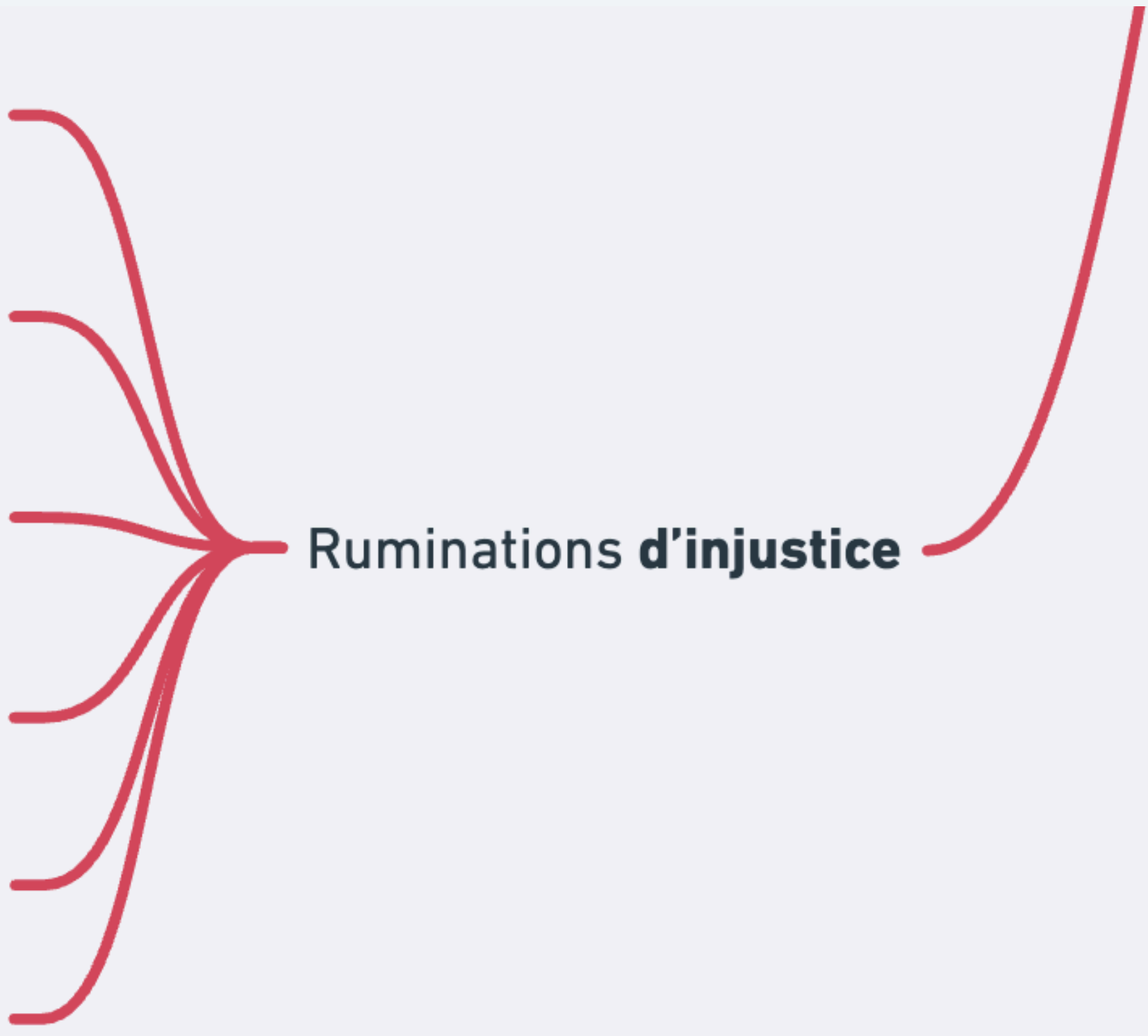
Suis-je en train de me comparer à des situations qui ne sont pas comparables ?

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 ?

Ruminations d'injustice



 ***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 maintenant pour avancer ?

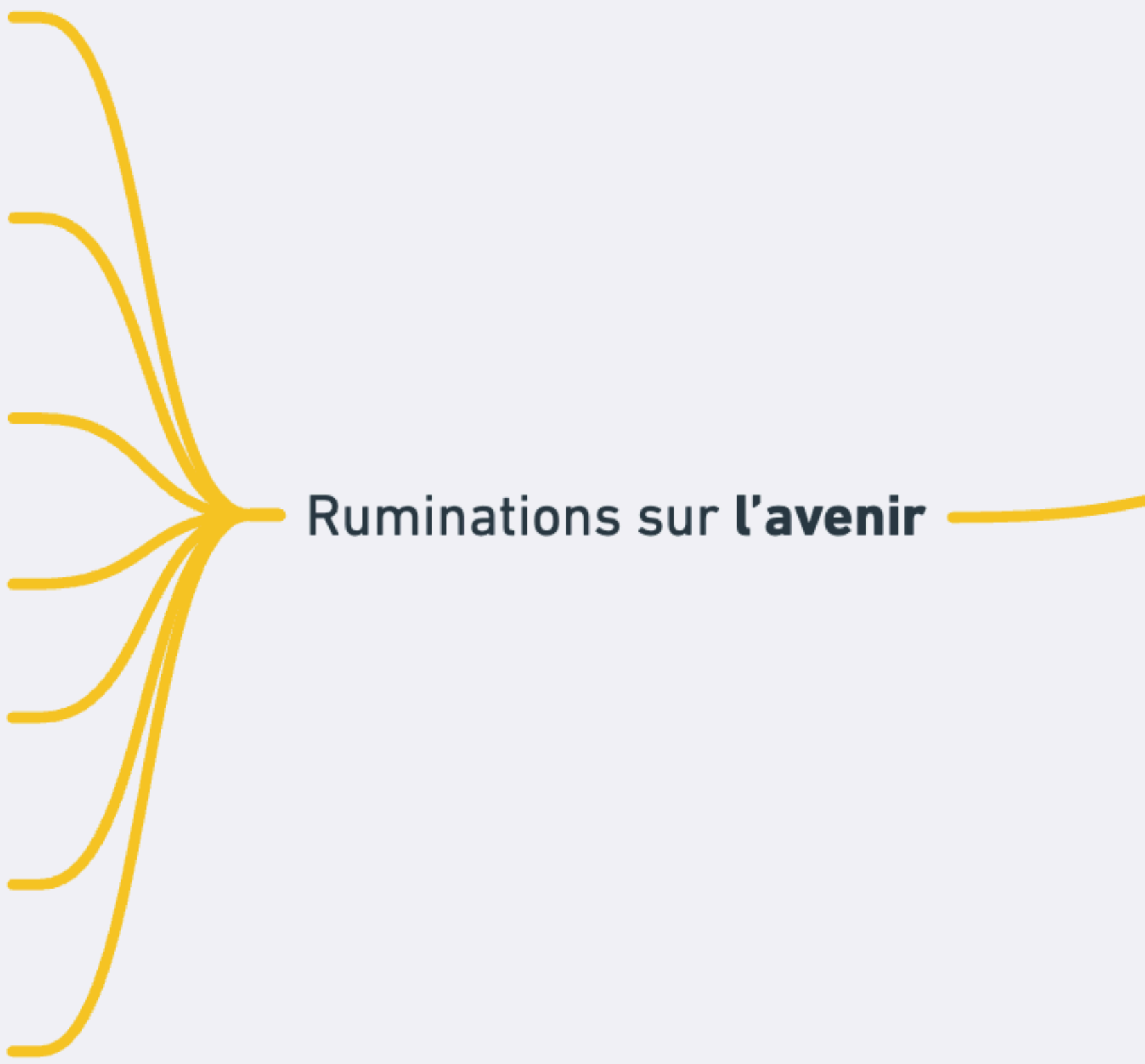
Quels sont les scénarios positifs possibles que j'ignore ?

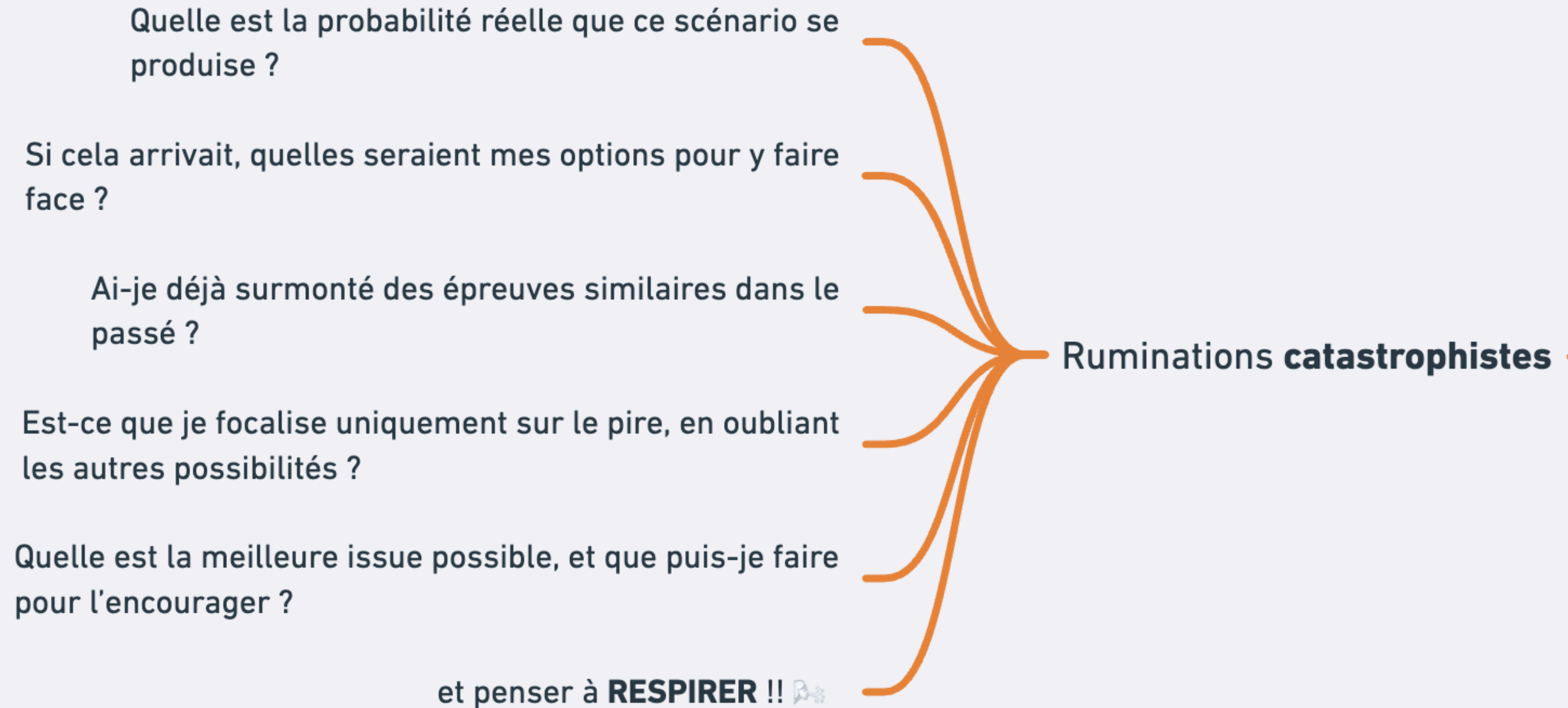
Si je n'avais pas peur, quelle serait ma première étape ?

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 ?

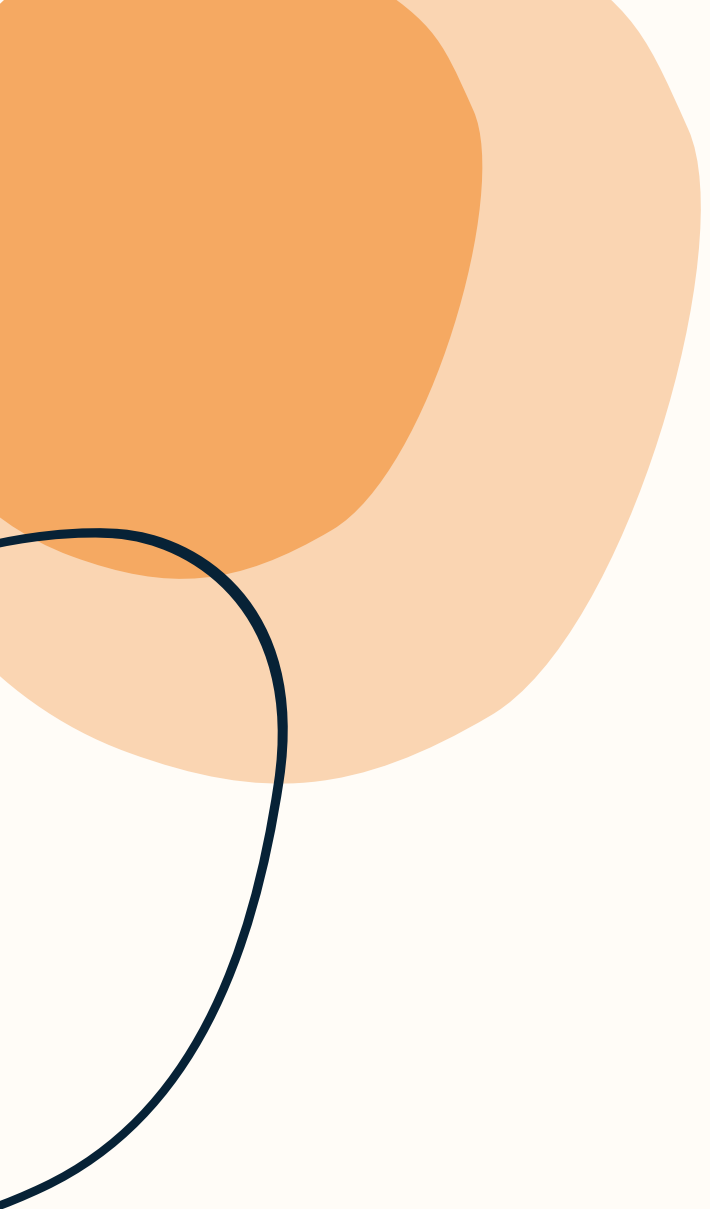
Ruminations sur **l'avenir**





Questions ?

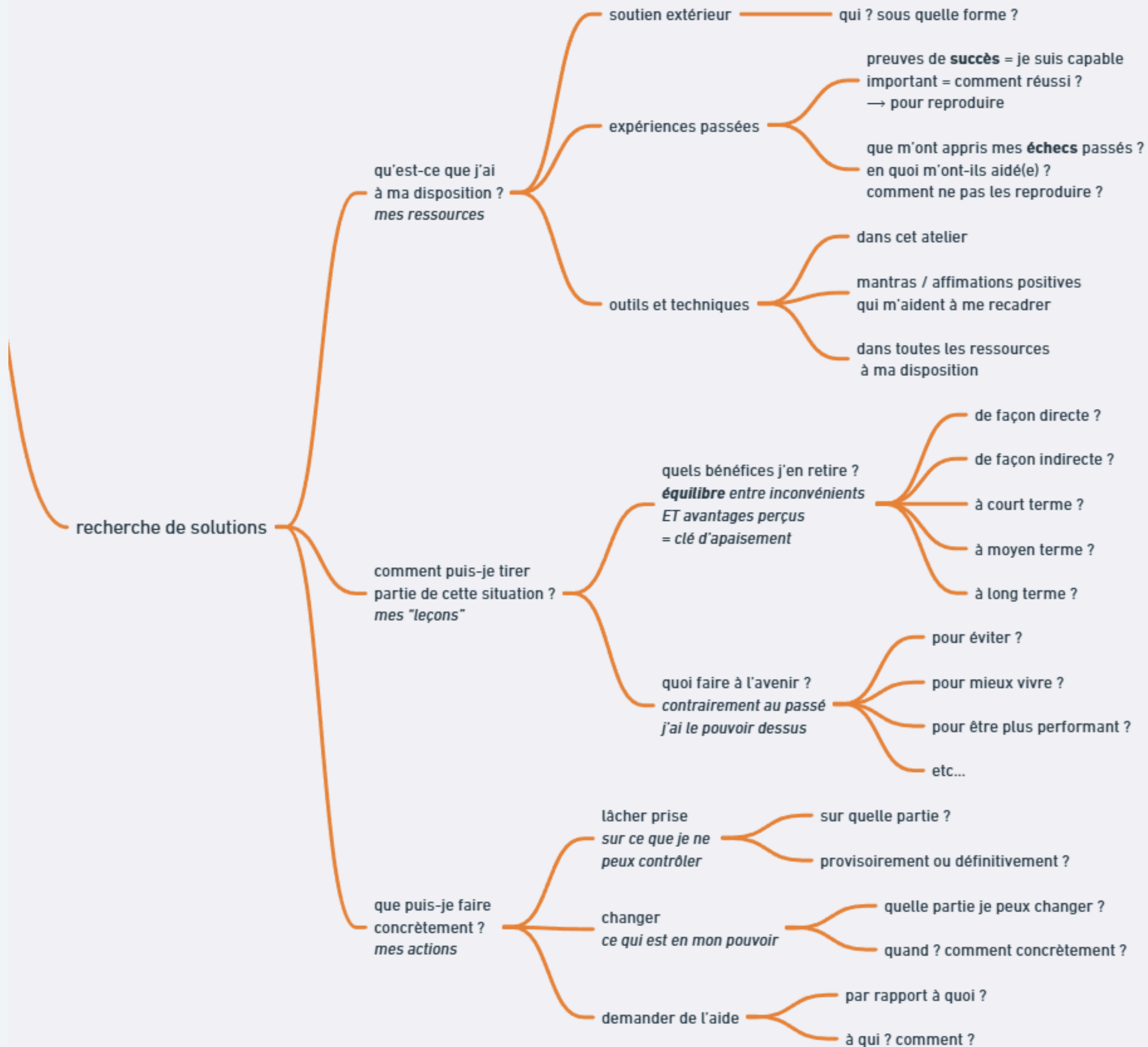




Carte mentale problème et solutions







Questions ?



Et maintenant ?

- Replay + diapo + audio de la visio
- **Documents à télécharger** : ruminations + pb & solutions + cahier d'exercices
- Bonus : exemples cartes ruminations & pb /solutions + mantras
- Poser vos questions sous le replay
- **Ecrire** sur une situation qui vous contrarie (environ 1 page A4 max) et m'envoyer par whatsapp