



Ecrire mes émotions.

Ariane Viseur – septembre 2025.

Tout d'abord, un rappel des bienfaits de l'écriture.

Écrire améliore la mémoire et l'apprentissage.

L'écriture à la main permet un traitement plus en profondeur d'une information parce que nous avons tendance à aborder le sujet avec nos propres mots et semble stimuler le cerveau à apprendre davantage, et donc à aller plus loin. Ecrire à la main aide à la mémorisation et demande une meilleure compréhension du sujet.

----) Abordé dans des études comparant l'écriture manuscrite avec l'utilisation d'un clavier... qui lui par contre reste pratique lors d'une retranscription d'informations ou lors de l'obtention d'un avis extérieur sur un travail.

----) L'écriture manuscrite révèle une activité accrue dans la zone des fréquences thêta située dans la zone occipitopariétale (arrière et centre du cerveau).

Qu'en est-il de l'écriture des émotions ?

1. Écrire aide à les réguler.

Mettre des mots sur un ressenti permet de le rendre « concret » en l'extériorisant et en offre souvent une vision nouvelle. Ce qui apporte une meilleure compréhension de soi et diminue les marqueurs physiologiques de stress, par baisse de l'intensité émotionnelle.

----) C'est une aide à l'adaptation psychologique après un choc.

2. Écrire favorise la prise de recul et la réflexion.

Exprimer réduit la confusion mentale, augmente le raisonnement et l'organisation des idées. Nous pouvons plus facilement identifier nos schémas récurrents.

----) Ecrire facilite la prise de décisions en sortant du raisonnement impulsif.

3. Écrire peut renforcer les relations sociales.

Ecrire augmente la connexion à soi, comme il est décrit ci-dessus, mais augmente également la **connexion** sociale.

----) Lettre de gratitude (pas besoin de l'envoyer !)

4. Écrire avant de dormir augmente le sommeil.

Il est intéressant de noter les tâches du lendemain ou tout ce qui nous passe par l'esprit avant de s'endormir pour **réduire la charge mentale** et réduire **l'anxiété par anticipation**.

----) Idéal pour calmer le « vélo » incessant des pensées qui tourne non-stop et empêche l'endormissement.

5. Écrire améliore notre santé.

-Une étude, parue il y a près de 20 ans, dans le Journal of the American Medical Association, montrait que l'écriture pouvait avoir une influence réelle sur les **douleurs physiques et souffrances liées aux maladies chroniques**. D'autres études ont montré un effet positif également sur la fatigue, la tension artérielle et la fréquence cardiaque.

-Plusieurs études récentes ont démontré les bienfaits de l'écriture sur la **dépression majeure**. Lors d'une étude, les patients étaient invités à exprimer par écrit ce qu'ils ressentaient et de faire le récit d'événements traumatisants... et ce 20min/jour, 3 jours consécutifs. Les résultats ont été impressionnants et l'effet a perduré 4 semaines après les tests. Le mécanisme impliqué n'est pas encore clair pour les chercheurs. Ce qui est sûr, c'est qu'écrire permet de mettre des mots sur un ressenti et modifie la mémoire de travail. Ce que l'on sait également, c'est qu'oser dire/écrire favorise une forme de désinhibition individuelle et sociale.

-Ecrire réduit le **stress**. Ça permet de prendre du recul par rapport à notre quotidien tout en améliorant la conscience et l'acceptation de soi. Écrire lutte contre les ruminations, les pensées négatives, l'anxiété et les stratégies d'évitement. (=les actions que nous mettons en place pour échapper aux facteurs de stress)

De quel type d'écriture s'agit-il ?

Il s'agit de l'écriture expressive

1. En quoi ça consiste ?

Elle invite à exprimer ses sentiments, ses pensées et son ressenti par rapport à un événement plutôt qu'à en faire uniquement le récit.

2. A quoi ça sert ?

Les adeptes du « journal intime » savent qu'écrire fait du bien, allège les peines... pour autant qu'on y ajoute du positif. Dans l'écriture expressive, nous allons plus loin : il s'agit d'être attentif à notre ressenti, d'accueillir nos émotions avec bienveillance et sans jugement avant de déverser sur le papier ce qui nous touche - ce qui est dur - ce qui fait souffrir - ce qui traumatise pour mieux le dépasser.

3. Comment ?

Il suffit de déverser ce que tu as sur le cœur, SANS les contraintes de l'écriture tel que la ponctuation, l'orthographe, la grammaire, la forme du récit ou l'alignement sur la page.

Sources.

- (1) Programme de gestion du stress, Académie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/apprentissage/l-ecriture-a-la-main-est-plus-stimulante-pour-le-cerveau-20298.php>
- (3) <https://theses.hal.science/tel-00421149/document>
- (4) <https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/5-bienfaits-insoupconnes-de-l-ecriture>