

Les bienfaits de l'écriture

À l'heure où l'on parle un peu partout de santé, on oublie souvent la santé de l'esprit, non moins importante pour être et rester en pleine possession de nos moyens.



Pour ce faire l'écriture constitue une méthode très efficace et ses vertus s'étendent bien au-delà du simple processus créatif. Expérience paisible, bienveillante qui permet d'accueillir sans jugement ce que nous vivons, ce qui nous traverse, avec le plus d'ouverture possible, en pleine perspective...

Il n'y a pas que l'intellect qui écrit... le corps et le cœur ont leurs mots à dire ! Le terme « Méditation », emprunté au latin, signifiait « préparation à un discours, à écrire ». Dans le Tao, il y a cette nécessité d'un vide préalable avant de faire des choses utiles.

Peu d'activités permettent de vivre l'instant présent comme l'écriture. Elle aide à voir et entendre les choses telles qu'elles sont, à témoigner de la vie, à ne pas juger les autres et soi-même, et à ouvrir son esprit

L'écriture a de nombreuses vertus.

Coucher des mots sur un papier ou sur un écran permet de se libérer des pensées compulsives, d'exprimer ses douleurs, ses sentiments et ses opinions. Plus encore, la science lui prête des avantages comme ceux de réduire le stress, de lutter contre la dépression, de guérir et de s'améliorer.

Le simple geste de prendre un stylo ou de saisir quelques lignes sur un clavier nous apporte bien plus que nous l'imaginons !



Écrire libère la pensée

Bavardage mental, idées qui se bousculent et se suivent de façon incohérente, pensées obsessionnelles, surmenage ... nous avons tous un jour ou l'autre connu ce moment où notre tête semble prête à exploser ! Prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées, spontanément. Quelles que soient vos pensées vous choisirez ce qui vous convient le mieux pour les exprimer : listes, journal intime, autobiographie, billet d'humeur, lettre, poème, ... n'hésitez pas à libérer les mots !

En pratiquant régulièrement l'écriture, ne serait-ce que quelques minutes par jour, vous en constaterez les bénéfices.

Écrire permet de développer sa créativité

Si, dans nos pensées, les idées se bousculent et se suivent parfois de façon désordonnée, en écrivant nous pouvons procéder de la même façon : une idée en appelle une autre, et ainsi de suite, par association.

Il est intéressant de visualiser de façon concrète et de voir le fil de vos pensées, se dérouler.

De jour en jour vous pourrez constater que grâce à l'écriture vos idées se clarifient et que votre esprit s'ouvre à de nouveaux horizons, votre curiosité est stimulée et vous améliorez votre inventivité aussi bien dans les domaines pratiques de la vie quotidienne que dans le relationnel.



Chaque proposition est une source pour explorer, expérimenter, jouer, découvrir ce que les autres participants imaginent et ainsi stimuler des qualités que nous avons dans notre enfance mais que nous avons parfois laissées au bord du chemin en grandissant : la créativité, la curiosité et l'intelligence émotionnelle et intellectuelle.

Écrire permet de stimuler sa mémoire

L'écriture, à la main ou au clavier, mobilise des fonctions cérébrales spécifiques, qui sollicitent la mémoire, la stimulent et facilitent l'apprentissage.

Écrire aide à vivre ses émotions

Les émotions (joie, tristesse, colère, peur...) sont les maîtres de notre vie intérieure.

Écrire ce que l'on ressent à l'instant, ou revenir sur une émotion que l'on a ressentie dans un passé proche ou lointain nous permet de prendre du recul et d'analyser le contexte émotionnel de façon plus objective; de lâcher prise et de prendre conscience de ce qui s'est joué en soi.



Écrire aide à se projeter

Vous avez des rêves, des désirs, des envies ? Écrivez-les, vous avez déjà commencé à les réaliser !

Écrire vous permettra de détailler précisément ces projets et de dérouler tous les scénarios possibles.

C'est le moment d'exercer cette créativité que vous avez (re)trouvée grâce à l'écriture : projet de vie, nouvelle orientation professionnelle, vos objectifs seront plus facilement atteints si vous avez formalisé en détail tous les moyens de les atteindre.

Les nombreuses recherches portées sur la définition et l'accomplissement de ses objectifs ont conduit les scientifiques à établir des méthodes pour parvenir plus aisément à un objectif défini.

La visualisation créatrice est sans doute la plus connue. L'un de ses dérivés est l'écriture créatrice qui consiste à envisager son futur et à coucher sur le papier les divers scénarios envisagés.

Cette forme de visualisation très puissante a de plus l'avantage de pouvoir revenir sur ses écrits et peaufiner ses objectifs.

L'ÉCRITURE FACILITE L'APPRENTISSAGE.

On l'a tous constaté sur les bancs de l'école : une bonne façon de retenir sa leçon est de réécrire ses notes.

Cela est dû à l'acte physique de tenir le stylo ou le clavier dans ses mains et de pratiquer des mouvements.

Une partie du cerveau est alors activée et l'écriture devient prioritaire dans la liste des tâches à effectuer par celui-ci. Ainsi, la **concentration grandit et avec elle la faculté d'apprentissage.**



L'ÉCRITURE A DES VERTUS CURATIVES

Il semblerait qu'il soit possible de guérir par l'écriture.

En 2013, des chercheurs néo-zélandais ont surveillé la récupération après blessures ou maladies de 49 adultes. Les adultes de l'un des deux groupes créés ont écrit leurs pensées et leurs sentiments pendant seulement 20 minutes par jour durant les deux semaines précédant le check-up final.

Au terme de l'essai, **76% du groupe qui a écrit avait mieux guéri, contre 58% pour le groupe qui n'avait pas écrit.**

L'étude a conclu qu'écrire sur les événements pénibles a aidé les participants à donner un sens à leur vécu et a contribué à réduire l'anxiété associée.

D'autres études sur des patients souffrant d'asthme et de cancers ont établi que l'écriture améliorait la qualité de vie des malades et développait une vision plus positive des événements.

RETROUVEZ LE BLOG DE L'ATELIER ARCHITEXTE EN LIGNE :

gratuit et ouvert à tous

architexte . over - blog . com



Écrire régulièrement développe la créativité

Nous avons évoqué la mémoire, la créativité, les émotions...

Écrire c'est bien sûr communiquer !

Il est utile de savoir se faire comprendre, en s'adaptant à son interlocuteur.

Écrire régulièrement, sur des sujets variés, vous permettra de développer vos qualités rédactionnelles (vocabulaire, syntaxe, structure).

Écrire aide l'esprit à trouver sans cesse de nouvelles idées. Par ce biais, une forme d'habitude créative se met en place et les jours passant, les idées fleurissent dans de multiples aspects de la vie. Cela peut se concrétiser par une **plus grande créativité dans le travail, dans les relations sociales, les expériences.**

L'esprit est plus ouvert pour émettre des idées et recevoir des suggestions créatives externes.

L'ÉCRITURE AMÉLIORE LE SOMMEIL

Passer 15 minutes à écrire ce pourquoi l'on est reconnaissant pourrait faire des merveilles pour notre sommeil. C'est le résultat d'une étude parue dans Psychology Today.

L'esprit apaisé et plus concentré permet de ralentir le flot de pensées qui empêchent de s'endormir rapidement.

COMMENT PROFITER DES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE ?

NE PAS SE SOUCIER DU STYLE

L'important dans la démarche d'écriture est la spontanéité.

On peut laisser « couler » les mots sans craindre le jugement ou l'appréciation.

L'ÉCRITURE PERMET DE LUTTER CONTRE LE STRESS ET LA DÉPRESSION

Peu importe la qualité de votre prose, l'acte même d'écrire présente de nombreux avantages pour la santé mentale et physique : **amélioration à long terme de l'humeur, des niveaux de stress et des symptômes dépressifs.**

Dans une étude sur les avantages de l'écriture expressive sur la santé émotionnelle et physique, les chercheurs ont constaté que seulement 3 à 5 séances de 15 à 20 minutes ont été suffisantes pour faire une différence.

L'étude conclut qu'en écrivant sur les événements stressants ou émotionnels de leur vie, les participants étaient beaucoup moins exposés aux maladies.

Les participants ont finalement passé moins de temps à l'hôpital et les examens complémentaires ont permis de constater une **baisse de la pression artérielle et un meilleur fonctionnement du foie** que les patients n'ayant pas écrit.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, le foie est associé à la colère et à la frustration. Il faut entendre la colère au sens large du terme qui englobe de nombreuses émotions telles que l'irritabilité, l'agressivité, l'impatience, la rancœur, l'énervement, l'amertume, la haine, le ressentiment, la rage... Cette colère va affecter notre foie qu'elle soit exprimée en excès ou qu'elle soit au contraire refoulée. Les non-dits sont source de déséquilibre du foie.

