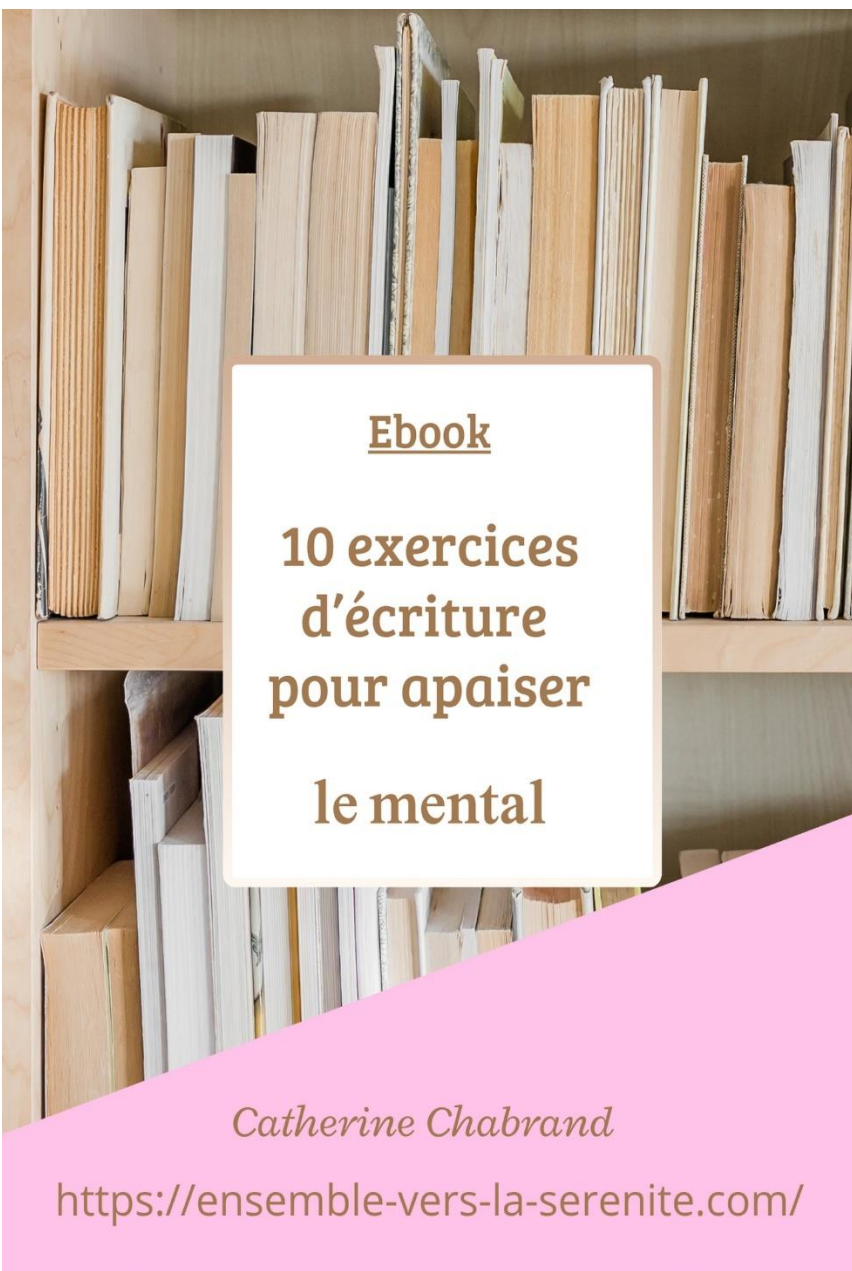




Ebook

**10 exercices
d'écriture
pour apaiser
le mental**

Catherine Chabrand

<https://ensemble-vers-la-serenite.com/>

Introduction

Dans nos vies bien remplies, notre esprit est souvent submergé par une multitude de pensées, de préoccupations et d'émotions. Parfois, ce brouhaha intérieur nous empêche de trouver le calme et la clarté dont nous avons besoin.

L'écriture thérapeutique est un outil simple, accessible à tous, qui permet de déposer sur le papier ce qui encombre l'esprit. Elle aide à apaiser le mental, libérer les émotions et retrouver une sérénité intérieure.

Vous n'avez pas besoin d'être écrivain, ni d'avoir un "beau style". Ici, il n'y a pas de règles, pas de jugements. L'essentiel est de laisser vos mots se poser librement, comme une conversation bienveillante avec vous-même.

Dans ce guide, je vous propose **10 exercices simples et puissants** pour expérimenter les bienfaits de l'écriture au quotidien. Vous pouvez les

pratiquer dans l'ordre ou selon vos envies.
Choisissez un carnet ou quelques feuilles, trouvez
un endroit tranquille, et offrez-vous ce moment rien
qu'à vous.

L'écriture thérapeutique : un chemin vers soi

L'écriture thérapeutique est bien plus qu'une simple mise sur papier de pensées ou d'émotions : c'est un véritable outil de libération intérieure. À travers les mots, nous explorons notre monde intérieur, donnons un sens à nos expériences et faisons la lumière sur ce qui, parfois, reste confus ou douloureux.

Prendre le temps d'écrire permet de ralentir le flot incessant des pensées et de créer un espace de clarté et de calme. Les émotions qui semblaient envahissantes trouvent un exutoire, et progressivement, ce qui pesait sur le cœur se transforme en compréhension et en apaisement.

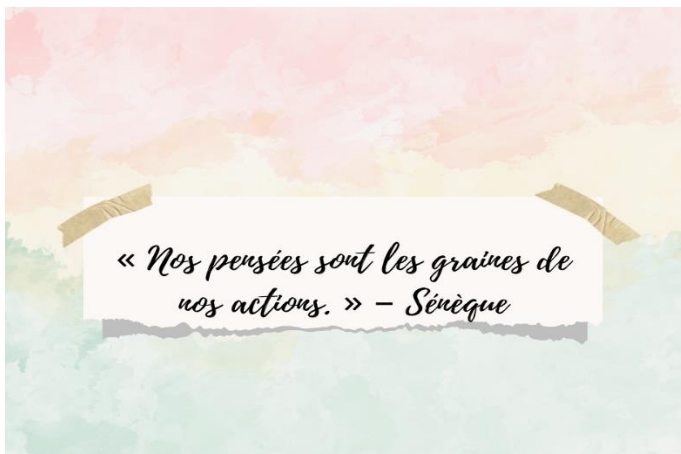
L'écriture thérapeutique favorise également la connaissance de soi. Elle nous invite à observer nos réactions, nos croyances et nos désirs les plus profonds. Elle devient un miroir bienveillant qui reflète non seulement nos blessures, mais aussi nos forces et nos ressources insoupçonnées.

En mettant nos mots sur le papier, nous nous reconnectons à notre vérité intérieure, nous apprenons à accueillir nos émotions sans jugement

et à trouver des solutions créatives face aux difficultés. Petit à petit, cette pratique nourrit la résilience, la confiance en soi et le bien-être émotionnel.

Écrire, c'est se donner la permission de se libérer du passé, de comprendre le présent et d'ouvrir doucement la porte vers un futur plus serein. C'est un voyage intime et transformateur, où chaque mot posé est une pierre sur le chemin de notre guérison intérieure.

Les 10 exercices



1. Le flot de pensées

Objectif : vider la tête

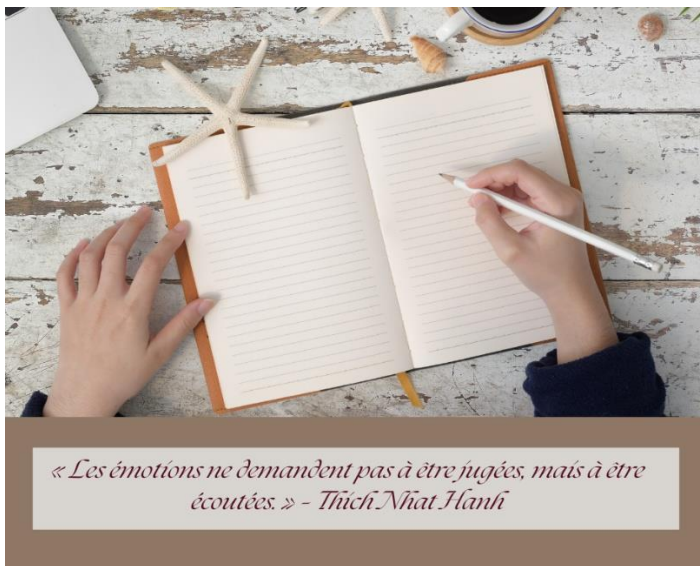
- Prenez 10 minutes. Posez votre stylo sur le papier et écrivez sans vous arrêter. Ne cherchez pas à structurer ni à bien formuler. Écrivez tout ce qui vient : pensées, idées, images, souvenirs... même si cela paraît incohérent.
- Laissez les mots couler, sans censure. Vous pouvez relire plus tard, ou simplement tourner la page.



2. Le journal du soir

Objectif : déposer la journée

- Chaque soir, notez trois moments de votre journée qui vous ont marqué.
- Il peut s'agir d'un événement, d'une émotion, d'un détail agréable ou difficile.
- Cet exercice aide à prendre du recul, à clôturer sa journée et à libérer l'esprit avant de dormir.



3. La lettre qu'on n'enverra jamais

Objectif : libérer une émotion ou un poids

- Écrivez une lettre à une personne, à une situation ou même à vous-même. Dites tout ce que vous avez besoin d'exprimer, sans filtre.
- Cette lettre n'est pas destinée à être envoyée. Vous pouvez la garder, la déchirer ou la brûler selon votre ressenti.
- Le simple fait de l'écrire est déjà libérateur.



4. Les 3 grâtitudes

Objectif : se recentrer sur le positif

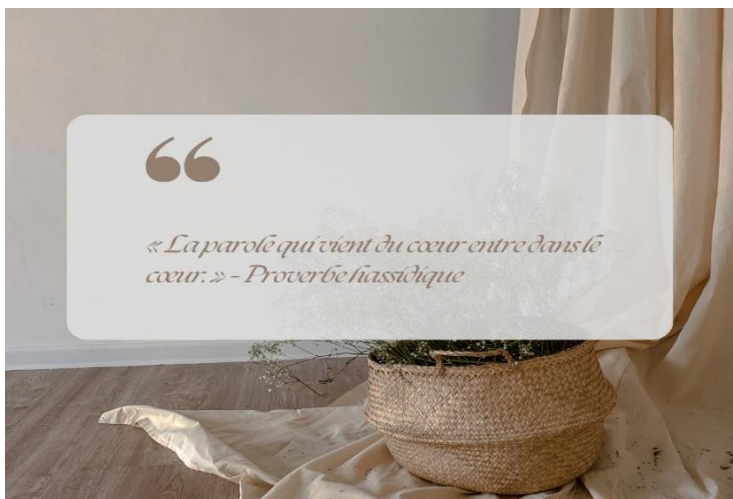
- Chaque jour, écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.
- Cela peut être un sourire, un repas, un rayon de soleil, une rencontre, un moment de calme...
- Cet exercice entraîne le mental à voir le beau et le positif dans le quotidien.



5. La boîte à soucis

Objectif : alléger le mental

- Écrivez vos soucis sur des petits papiers, un par papier.
- Pliez-les et placez-les dans une boîte ou un bocal.
- Imaginez que vous les confiez à cette boîte pour ne plus les porter en permanence. Vous pourrez y revenir plus tard, ou décider de les laisser partir.



“

« La parole qui vient du cœur entre dans le cœur. » - Proverbe hassidique

6. Le dialogue intérieur

Objectif : clarifier une tension

- Écrivez un dialogue entre deux parties de vous. Par exemple : votre peur et votre confiance, votre fatigue et votre envie d'avancer.
- Faites-les discuter, exprimer leurs arguments.
- Vous serez surpris de voir émerger une nouvelle compréhension de ce qui se passe en vous.

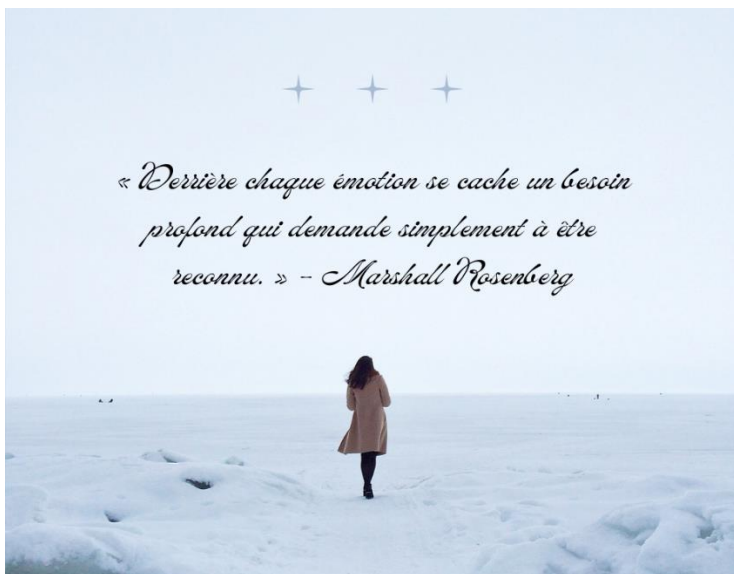


*« Lorsque tu te relâches, la vie commence
à circuler librement à travers toi. » –
Thich Nhat Hanh*

7. Le paysage intérieur

Objectif : se recentrer et se détendre

- Fermez les yeux et imaginez un lieu paisible (plage, forêt, montagne, jardin...).
- Décrivez ce lieu sur le papier avec le plus de détails sensoriels possible : ce que vous voyez, entendez, ressentez.
- Cet exercice apporte une vraie sensation de détente et de recentrage.



8. Le journal des émotions

Objectif : accueillir ce qu'on ressent

- Chaque matin ou chaque soir, écrivez cette phrase :
“Aujourd'hui je me sens...”
- Complétez en détaillant vos émotions, vos ressentis physiques, vos pensées.
- L'idée n'est pas de juger mais simplement d'observer et d'accueillir.



9. Le mot du jour

Objectif : se donner une boussole intérieure

- Chaque matin, choisissez un mot qui vous inspire (calme, douceur, force, confiance...).
- Écrivez quelques phrases sur ce mot : ce qu'il représente pour vous, comment vous pouvez l'incarner dans votre journée.
- Ce mot devient une intention, un fil conducteur.



*Eckhart Tolle :
« Se libérer du
passé, ce n'est pas
oublier, c'est ne
plus laisser ce
passé dicter notre
présent. »*

10. Réécrire son histoire

Objectif : transformer son regard

- Choisissez un souvenir difficile ou une situation qui vous pèse.
- Réécrivez cette histoire différemment : en imaginant un dénouement plus doux, ou en mettant en avant la force que vous en avez tirée.
- Cela permet de se libérer d'un poids et de se réconcilier avec son passé.

Conclusion

Ces 10 exercices ne demandent que quelques minutes par jour, mais ils peuvent transformer en profondeur votre relation avec votre mental et vos émotions.

L'écriture thérapeutique n'est pas un effort, c'est un cadeau que vous vous offrez : un espace pour déposer, respirer, et vous reconnecter à vous-même.

Prenez le temps de tester ces pratiques, de les adapter à votre rythme, et surtout, de les revisiter régulièrement. Vous découvrirez qu'au fil des pages, vos pensées s'apaisent, vos émotions s'allègent et une plus grande clarté intérieure s'installe.