

«Écrire sa vie!»

Je vous propose une activité d'écriture si le cœur vous en dit bien sûr, initiée par une grande dame québécoise.

Janette Bertrand, journaliste, actrice et écrivaine de 95 ans, est en confinement en cette période de COVID-19. De chez elle, elle vous invite à un atelier inspirant et chaleureux sur l'écriture autobiographique, afin de vous guider dans la rédaction de votre histoire de vie.

Mme Bertrand, qui a enseigné l'écriture dramatique pendant 20 ans, vous accompagnera dans les différentes étapes de la réalisation de ce beau projet au moyen d'une série de capsules thématiques qui seront diffusées, chaque dimanche, jusqu'à la fin du mois de mai 2020.

<http://centrevantage.ca/ecrire-sa-vie/>

5 bienfaits de l'écriture

- ✓ **Écrire soulage les douleurs du corps** : l'écriture expressive diminue chez les patients fibromyalgiques les douleurs physiques et la fatigue. Mais elle a aussi un effet positif sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque.
- ✓ **Écrire atténue les symptômes de la dépression** : Écrire fait du bien au moral, on le soupçonnait. Être attentif à nos émotions, parvenir à les accueillir avec bienveillance avant de coucher sur le papier des événements durs, traumatisants pour mieux les dépasser... On devinait, depuis nos premiers journaux intimes, qu'écrire faisait du bien, allégeait les peines et permettait – pourvu que l'on note aussi le positif – de gagner en légèreté et en optimisme.
- ✓ **Écrire libère du stress** : l'écriture expressive permettait d'améliorer la conscience et l'acceptation de soi mais aussi de lutter contre les ruminations, les pensées négatives envahissantes, l'anxiété et les stratégies d'évitement (c'est-à-dire ces actions que nous mettons en place pour échapper aux facteurs de stress et qui peuvent considérablement compliquer nos vies). C'est prouvé : écrire fait baisser la pression et mieux encore, elle tend à nous rendre plus optimistes.
- ✓ **Écrire améliore le sommeil** : écrire sa «to do list» du lendemain aiderait à aussi à mieux dormir car ce sont les tâches inachevées qui occupent le plus de place dans notre esprit...



- ✓ **Écrire aide à atteindre ses objectifs :** Définir précisément ses objectifs et les noter régulièrement seraient une première étape indispensable pour les atteindre. Parce que les noter est un premier pas, une forme d'engagement, parce que cela nous oblige à rationaliser, prioriser et nous rappelle le point à atteindre.

Mais ce n'est pas tout : prendre l'habitude d'écrire, chaque jour ou chaque semaine est un rituel qui permet de gagner en confiance en soi, en optimisme et en motivation, en rigueur mais aussi en créativité.

À ce titre, garder sur soi son carnet est chaudement recommandé par Sylvie Gendreau dont la créativité est le métier : « Un carnet bien tenu risque de nous surprendre comme un creuset fertile duquel surgissent, s'il est bien nourri, des idées qui risquent de nous étonner. Un tel carnet recèle des solutions imprévues et insoupçonnées. » De quoi imaginer de nouvelles pistes – en cas d'obstacles inattendus - pour garder le cap et parvenir à réaliser ses objectifs.

PETITES QUESTIONS DE CONNAISSANCES DE SOI!

Ce que j'aime faire (loisirs ou passions)?

Une idole?

Ce qui me rend heureux/heureuse?

Une musique qui me fait du bien?

Mon plus beau souvenir?

Quel animal me représente le plus?

Ce que j'apprécie le plus chez mes amis?

Le don de la nature que je voudrais avoir?

Les choses les plus importantes pour moi dans la vie sont ...

La couleur que je préfère ?

Où aimerais-je vivre ?

La fleur que j'aime ?

Quel est ma devise de vie?

Quel est la réalisation/ l'accomplissement dont je suis le plus fier ?

Quelles sont mes 3 principales forces ?

Quelle nouvelle activité j'aimerais essayer ?

Qu'est-ce que j'aimerais faire, mais que je ne fais pas?

Qu'est-ce que j'aime le plus chez moi ?

Qui sont les 2 personnes qui m'inspirent le plus ?

Quel était mon rêve d'enfance?