

Exercice 63: S'écrire une lettre à soi-même.

Objectifs ;

- 📎 Prendre du temps pour cultiver le lien à soi

💡 Élisabeth Horowitz¹, thérapeute et spécialisée en psychogénéalogie et en thérapie brève axée sur les solutions, travaille depuis des années sur les actes symboliques, « *ces actes simples, gratuits et immédiats qui permettent de matérialiser un problème et, donc, de l'extérioriser afin de s'en libérer plus facilement* ».

La pratique épistolaire à visée thérapeutique recèle en effet des bienfaits comme l'apaisement de l'état dépressif, des crises d'anxiété, mais aussi les douleurs chroniques.

Le fait de narrer une situation, de coucher son ressenti sur le papier fait gagner un temps précieux à tous ceux.celles qui vivent des émotions ou des situations difficiles.

De même, la rédaction d'un courrier est différente de celle d'un journal : par définition, il est adressé à un autre, ce qui nous met directement en contact, même symbolique, avec lui (un parent défunt, notre voix critique), et nous permet de prendre à la fois les choses en main et du recul sur le problème et les émotions qui lui sont associées. Prise de conscience, clarification, mise à distance émotionnelle, réduction du stress et des affects inconfortables ou

¹ Horowitz, E. (2017). *La Courrier-Thérapie, écrire des lettres libère, soulage... et guérit*, Jouvence, 2017

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

douloureux sont quelques-uns des bienfaits de cette thérapie « facile à mettre en oeuvre, efficace et gratuite », souligne Élisabeth Horowitz.



Exercice: s'écrire une lettre à soi-même.

Ecrivez une lettre à vous-même de la manière dont vous avez traversé votre burn-out/maladie/transition. Décrivez les étapes, ce que vous avez appris et surtout ce que vous avez compris qu'il était impératif de changer. Quelle vigilance et attention allez vous porter pour accompagner ce changement au quotidien. Décrivez comment vous vous sentez maintenant comparativement à avant. Et enfin terminez par un élan de gratitude envers vous-même.