

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.](#)

Exercice 62:

Travailler son récit pendant 5 jours d'affiler.

Objectifs ;

 Observer sa dynamique interne

 Il faudra attendre le milieu des années 1980, pour trouver une véritable validation scientifique de l'utilisation thérapeutique de l'écriture et de ses bienfaits psychiques et corporels grâce aux études du psychologue américain James Pennebaker¹. Celles-ci montrent que s'impliquer pendant 20 mn en écrivant toutes les pensées en lien avec le traumatisme et cela quatre jours consécutifs, diminue significativement le stress et l'anxiété des patients, réduisaient l'absentéisme au travail et les visites chez le docteur.

 Les écritures thérapeutiques, loin du journal intime, sont un merveilleux travail de résilience pour réparer/régénérer/transformer/ guérir nos mémoires inquiètes et souffrantes. Boris Cyrulnik² explique les bienfaits de l'imaginaire, du rêve et de la fiction pour transformer le trauma en résilience. La création permet à la fois de s'inventer un monde, de se reconstruire et de métamorphoser la souffrance en œuvre philosophique, créative (écriture, théâtre...), etc. C'est comme cela que font les êtres humains pour sortir de

¹ [Pennebaker, J-W, & Smyth, J.M. \(2021\). *Écrire pour se soigner, La science et la pratique de l'écriture expressive*, Essai \(broché\)](#)

² Cyrulnik, B. (2019). *La nuit, j'écrirai des soleils*, éditions Odile Jacob.

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.](#)

l'ignoble, de l'intolérable, du terrorisant. Sonita Alizadeh, cette râpeuse afghane, le raconte très bien dans les culottées 2³ :



Exercice : travailler son récit pendant 5 jours d'affiler.

Le protocole de base : Ecrire une lettre à soi-même pendant minimum 20 mn (le temps de permettre aux configurations neuronales de bien s'activer).

Dans cette lettre, nous écrivons les faits (les faits d'un trauma, d'une rupture, de quelque chose qui nous gêne ou est inconfortable...).

Puis nous passons au ressenti vécu durant cette situation (qu'est-ce que cela nous fait ?) dans nos émotions et dans notre corps.

Enfin nous écrivons ce dont nous avons besoin pour nous sentir en résilience et en guérison.

Une fois la lettre écrite, on ne la relit pas : on la brûle. Rien à voir avec un truc magique. C'est pour éviter de fixer en mémoire la narration. L'objectif est au contraire de laisser le cerveau retrouver de la flexibilité mentale pour permettre de détraumatiser et accéder à une nouvelle narration.

Faire cela 5 jours consécutifs, et même si vous sentez que cela va mieux au bout de 3 jours!

³ Bagieu. P. (2017). *Culottées - Des femmes qui ne font que ce qu'elles veulent Tome 2 : Culottées*, ed Gallimard Bd.