

L'écriture peut-elle guérir ?

Depuis quelques années, de nombreux livres-témoignages ont été publiés. Des personnes qui ont connu le pire : viol, pédophilie, violences, etc. ont écrit leur histoire. Quand on les interroge, la majorité d'entre elles déclarent que l'écriture les a aidées à surmonter leurs malheurs, à se relever. L'écriture a constitué ainsi une thérapie.

Peut-on guérir grâce à l'écriture ?

Des chercheurs, des psychologues semblent le croire. Selon eux, écrire un journal intime, un livre peut être un soutien et constituer un pas vers un mieux-être.

Cela peut d'ailleurs se comprendre aisément dans la mesure où quand vous écrivez vous vous libérez, vous confiez vos problèmes à votre page blanche. Vous vous défoulez, vous vous soulagez de vos maux. Et inévitablement, cela ne peut que vous faire du bien.

Il n'est pas même nécessaire que votre écrit soit lu par quelqu'un. C'est d'ailleurs préférable. Dans le cas contraire, vous risquez de ne pas dire tout ce que vous ressentez.

En tout cas, les thérapeutes se sont rendus compte de l'effet positif que pouvait avoir l'écriture sur les patients atteints de stress post-traumatique, d'états de deuil dépressif, de boulimie, d'anorexie, etc. Ils leur ont prescrit un médicament tout à fait naturel : écrire tous les jours un essai narratif très détaillé de leurs expériences ou un journal intime. Au fil du temps, il s'avère que ses patients se sentent mieux et n'ont pratiquement plus besoin de médicaments pour sortir de leur mal-être.

Ils sont soulagés, libérés d'un poids. Ils se déchargent de leurs malheurs sur une feuille. Ils ne pourraient pas d'ailleurs le faire d'une autre façon puisque, suite à leur traumatisme, ils ont perdu la parole. Ils n'arrivent pas à prononcer des mots sur leurs maux. Ils ne parviennent pas à communiquer, à dire par la parole, ce qu'ils ressentent au plus profond d'eux-mêmes. Ce qui leur est arrivé leur fait peut-être tout simplement honte.

L'écriture va leur permettre d'extérioriser leurs angoisses, sans qu'ils soient jugés, critiqués. En plus, cela leur donne, d'une certaine façon, une preuve de ce qu'ils ressentent, ce que ne fait pas la parole qui s'envole. Comme le dit l'adage, « la parole s'envole, alors que l'écrit reste ».

L'écriture est une façon de chasser de votre esprit vos mauvais souvenirs. Plus tard, en relisant vos récits, vous aurez l'impression qu'ils ne font plus partie de vous, qu'ils sont extérieurs à vous.

Bien entendu, si vous souhaitez faire de l'écriture une thérapie, vous devez rédiger votre journal intime très régulièrement et sans trop réfléchir : écrivez comme cela vous vient. Peu importe le style ou les fautes, votre but n'est pas de recevoir le Goncourt ou le Fémina, mais d'aller mieux. Et, surtout, écrivez honnêtement, c'est-à-dire que vous devez relater ce qui vous est arrivé sans vous mentir, sans enjoliver les choses, sans dénaturer la réalité. C'est pour cette raison qu'il est largement préférable de décider que vos écrits ne seront jamais publiés, lus par quelqu'un d'autre que vous. Sinon, votre travail ne servirait à rien. Cela ne serait nullement un travail sur vous.

Alors, n'hésitez plus ! Si vous vous en sentez capable, si vous souffrez d'un mal qui vous ronge, qui vous empêche d'avancer, écrivez pour vous en libérer, pour vous en décharger. Vous verrez, vous vous sentirez mieux.

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel). N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages et les audios gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>