



ressource offerte

Un moment d'écriture pour ton mieux-être

*Un rituel d'écriture thérapeutique en 5 temps, pour
déposer ce qui t'encombre, ralentir, et redécouvrir que
tu as déjà les réponses en toi.*

🕒 15-20 min/jour, sur 5 jours · 📓 un carnet · ✍️ un stylo · 😊 un moment rien qu'à toi

Une pratique inspirée de l'écriture thérapeutique

L'écriture thérapeutique, c'est l'art tout simple de poser sur le papier ce qui tourne en boucle dans ta tête, pas pour produire un texte, ni pour te relire plus tard, mais juste pour faire un peu de place en toi.

Écrire quelques lignes, chaque jour ou juste quand tu en ressens le besoin, ça aide à apaiser le mental, à mieux comprendre ce que tu ressens vraiment, à faire retomber la charge mentale, et à dire enfin ce que tu n'as pas toujours l'occasion d'exprimer ailleurs. Tu n'es pas obligée de te relire, ici tu écris pour écrire, et si tu te relis quand même, fais-le sans te juger.

Ce rituel se vit sur 5 jours, un seul exercice par jour, jamais les cinq d'un coup.

1 L'écriture illisible

Écris, puis réécris par-dessus, encore et encore, dans tous les sens, jusqu'à ce que ce ne soit plus lisible du tout, et tu peux tout dire, sans peur d'être jugée, même par toi-même.

2 La question qui ralentit

« De quoi j'ai vraiment besoin, là, maintenant ? » ou « qu'est-ce que je n'ose pas me dire depuis un moment ? », et écris ce qui vient, sans juger la réponse.

3 La lettre à celle d'il y a 5 ans

Raconte-lui où tu en es aujourd'hui, ce que tu as traversé, ce que tu as appris, et tu verras que le chemin parcouru est souvent plus grand que ce que tu crois.

4 L'inventaire des petites victoires

Liste 10 choses, aussi petites soient-elles, que tu as réussies ces derniers temps, parce qu'on minimise souvent ce qu'on accomplit, et qu'ici, tu le mets enfin noir sur blanc.

5 La phrase qu'on aimerait s'entendre dire

Écris la phrase qui te ferait du bien à entendre, là, maintenant, puis relis-la, et dis-la-toi, parce que personne ne la dira mieux que toi.

et voilà.

Tu viens de te faire un peu plus de place, et peut-être retrouvé un peu de la confiance que tu cherchais ailleurs. C'est exactement ce qu'on approfondit ensemble dans les ateliers Oracle Art Journaling™.

relax-and-art-guidance.fr

transforme ce qui te pèse en mots et en couleurs

@relax.and.art · johanna@relax-and-art-guidance.fr