

LE JOLI JOURNAL #1
juillet 2018

6 EXERCICES
D'ÉCRITURE
pour plus de
BIEN-ÊTRE



LES JOLIS CAHIERS

ET SI VOUS GOÛTIEZ À LA FEEL GOOD PAPER THÉORIE ?

L'été, les vacances, le soleil, le farniente... et le téléphone portable !

Si durant 6 jours, vous troquiez 15 min de scrolling sur votre smartphone contre 15 min de bien-être par l'écriture ?

Ainsi, prenez rendez-vous avec vous-même pour des exercices de feel good paper théorie proposés par Les Jolis Cahiers.

ENJOY !

AU PROGRAMME DU JOLI JOURNAL #1

- 1.** Vous aimez ? Ecrivez-le !
- 2.** J'affirme, donc je suis !
- 3.** Visualiser pour réaliser
- 4.** La liste de vos envies
- 5.** La bouteille à moitié pleine
- 6.** Libérez votre écriture



1

VOUS AIMEZ ? ECRIVEZ-LE !

Pour faire cet exercice, posez-vous au moins 15 min, au calme, dans un endroit où vous vous sentez bien, et si possible sans votre mobile à proximité !

POUR COMMENCER, VOICI L'UN DE MES EXERCICES FAVORIS.

Non seulement parce qu'il m'a souvent été très utile mais surtout parce qu'il est très simple à mettre en oeuvre et à la portée de toutes et tous.

Je le conseille très souvent à des amies quand l'avenir est un peu flou ou quand elles ont besoin de renouer avec ce que la vie nous offre de meilleur. Il me semble donc parfait pour entrer en feel good paper théorie !

Il vous suffit d'attraper un cahier (qui vous servira tout au long des prochains jours) et tout simplement d'y écrire une liste de choses que vous aimez. Ne réfléchissez pas trop, lancez-vous ! Il peut s'agir de petits bonheurs du quotidien, de ce qui vous fait sourire, vous rend joyeux, vous fait du bien, vous procure un sentiment de satisfaction, d'accomplissement...

Oubliez la logique, l'ordre, laissez votre cerveau, et votre main, agir spontanément. Rappelez-vous, écrire est un rendez-vous entre vous et vous : personne ne lira ces quelques pages. Donc, ne vous censurez pas, ne vous jugez pas, osez être sincère avec vous.

Par exemple, dans ma liste de "j'aime" (que je repasse régulièrement en revue car la lire est un plaisir, mais aussi pour la compléter) se côtoient mon amour de la lecture, des beaux couchers de soleil, de la papeterie et des cahiers bien sûr, mais aussi celui des balades en vélo avec mon plus jeune

fils, de soirées à refaire le monde avec les amis, des comédies musicales américaines (My Fair Lady en tête), de Rome, de la blanchette, des discussions avec mon mari quand nous sommes en voiture...

Je vous épargne les quelques 150 lignes qui la composent, mais cet assemblage hétéroclite est ce qui fait le sel de ma vie.

N'hésitez pas à compléter cette liste demain, dans trois jours, dans un mois, ou six. C'est une vraie façon d'apprivoiser la pensée positive et de savourer la vie au lieu de ruminer ses échecs.

Comme le dit Florence Servan-Schreiber dans son best-seller « 3 kifs par jour », il faut choisir vos lunettes ...



2

J’AFFIRME, DONC JE SUIS !

La douceur et le calme du matin sont idéaux pour pratiquer cet exercice.
Décidez de vous accorder ce moment !

POUR CONTINUER SUR VOTRE LANCÉE !

J'ai chaque jour de nombreuses raisons de douter, d'être stressée, fatiguée, énervée, découragée... comme vous, non ? Mais, j'ai décidé de ne plus laisser ces pensées me polluer. Mon constat est que c'est loin d'être naturel ! Certains choisissent la méditation pour travailler ce point, je préfère l'écriture et l'exercice d'affirmation. Je pratique toujours le matin car il crée un état propice au bien-être et à l'action.

Le postulat de départ est que le corps et le subconscient « obéissent » aux ordres intimes par nos pensées. Donc, si je pense en négatif que je ne suis pas capable d'accomplir quelque chose, il y a de fortes chances que je ne l'accomplisse pas et qu'ainsi je donne raison à cette prophétie auto-réalisatrice. À contrario, si je pense en positif et projette d'être tout à fait capable de réaliser ce dont j'ai besoin ou envie, je mets toutes les chances de mon côté et accomplirai l'action avec beaucoup plus de facilité et surtout d'inspiration. Chaque affirmation doit être pensée comme un objectif et avec beaucoup d'intention. A force de répétition, elle vous permettent de développer votre confiance en vous. C'est par exemple l'un des leviers que les sportifs de haut niveau utilisent dans leur préparation mentale.

Pour bien pratiquer :

Privilégiez des phrases, simples, courtes, conjuguées au présent, sans négations.

Ecrivez sur un état ou une action que le cerveau peut facilement se représenter.

Cela donne des phrases construites ainsi :

* Je suis comme si ou comme ça + la qualité, ou la situation que je cherche à améliorer.

L'idée est que nos pensées créent nos actes, et nos actes créent notre réalité.

J'écris ainsi des phrases les unes à la suite des autres, sur des sujets variés : mon projet entrepreneurial, ma famille, ma santé... Par exemple :

* Je suis entrepreneure. Je pilote une entreprise qui crée de la valeur pour moi et les autres.

* Je suis en pleine forme. Je prends soin de mon corps en pratiquant une activité physique régulière

* Je travaille en confiance. Je rencontre des personnes bienveillantes qui m'apportent conseils et expertises.

Oui, il faut se faire violence : oublier les « si » et les « mais » ; ne pas tenir compte de la petite voix qui dit « mais n'importe quoi d'écrire ce genre de truc... » ou qui assène « de toutes façons, ça ne peut pas marcher... ». Ce qui est dingue, c'est que pour moi, ça fonctionne et que j'accomplis ainsi des choses qui ne m'auraient jamais effleurées l'esprit, comme me lancer dans la création des Jolis Cahiers et surtout d'être intimement persuadée que je vais y arriver !

Et pour vous ? Rien de plus simple : il suffit d'essayer, alors à vos cahiers et crayons pour une séance d'affirmation positive !

Laissez-vous aller, faites-vous plaisir, projetez-vous.



3

VISUALISER POUR RÉALISER

Cet exercice d'écriture est très complémentaire de celui des affirmations.
Il permet d'ancrer les pensées dans des choses très concrètes grâce au passage à l'écrit.

L'ART DE SE CRÉER DES IMAGES POSITIVES

Comme son nom l'indique la visualisation consiste à décrire des choses... très visuelles tout en exprimant les émotions et sentiments (positifs bien sûr) qu'elles entraîneraient. Pour vous lancer, identifiez quelque chose de simple à imaginer et qui vous ferait plaisir.

Pour vous aider voici quelques idées :

Une maison dans laquelle vous aimeriez vivre, un événement dont vous souhaiteriez un déroulé parfait, des vacances dans un lieu idyllique, une situation agréable dans laquelle vous aimeriez vous trouver ou un objectif professionnel ou personnel que vous aimeriez atteindre.

Quand c'est fait, passez quelques minutes à vous faire le film de cette situation dans votre tête, puis attrapez votre stylo et décrivez précisément et de façon très détaillée ce que vous voyez, visez et ressentez.

Par exemple, pour moi, à l'approche du grand saut dans l'entrepreneuriat, s'est posée la question de mon futur lieu de travail. Plutôt décidée à oeuvrer de chez moi pour démarrer, j'ai peu à peu abandonné cette idée pour diverses raisons. Un jour, à l'occasion d'un exercice de visualisation j'ai littéralement décrit le bureau de mes rêves, du sol au plafond. Celui dans lequel je me voyais installée, heureuse de faire prospérer les Jolis Cahiers.

Quelques temps plus tard, au cours d'un déjeuner, un ami me demande où je compte travailler. Facile pour moi de répondre : j'avais tout écrit. Je lui raconte donc avec force détails comment j'imagine mon bureau. Fin du déjeuner. Deux heures plus tard, il m'appelle pour me dire qu'il sort d'un rendez-vous professionnel, dans un lieu, me dit-il, qui semble en tout point correspondre à ce que je lui ai décrit. Et ce lieu est en passe d'être disponible ! Je vais sur place quelque jours plus tard : en effet, j'ai l'impression d'être chez moi, dans le lieu que j'ai si minutieusement décrit.

Essayez, et vous verrez !



4

LA LISTE DE VOS ENVIES

Quand il vous semble que tout va mal, prenez quelques minutes pour vous concentrer sur ce que vous aimez.

DE L'INTENTION À L'ACTION

Ce rendez-vous que vous pouvez prendre chaque jour avec l'écriture n'a pas seulement pour objet de vous procurer un bien-être à l'instant T. Il peut aussi vous aider à agir à long terme. Et c'est vraiment le but de l'exercice que je vous propose.

Il s'agit d'écrire la liste de vos envies, ou plutôt la liste de votre vie. Attention, ce n'est pas une « bucket-list » dont vous avez peut-être déjà entendu parler. On retrouve bien souvent dans cette dernière sauter à l'élastique, apprendre à jouer du piano, nager avec les dauphins, voyager dans l'espace, faire le tour du monde..... Si cela vous amuse de le faire, n'hésitez pas ! Vous passerez un bon moment, comme lorsque vous vous imaginez avoir gagné la grosse cagnotte du loto. Mais ce n'est pas de cela dont je veux vous parler. Cette liste doit plutôt vous aider à questionner votre vie dans toutes ses dimensions, à entamer une introspection dynamique pour vous conduire vers l'action.

Comme le recommande Cécile Kapfer, psychologue, qui a beaucoup travaillé sur ce sujet, commencez cet exercice en vous demandant « Qu'est-ce que je veux vraiment vivre ? » Questionnez-vous sur vos besoins, vos envies, ce qui vous freine, vous retient, les bénéfices qui vous motivent... Comme toujours, osez être sincère et exprimer ce qui vous habite intimement. Rappelez-vous : personne n'a à lire ce que vous écrivez.

Donc, commencez à écrire ce que vous souhaitez, les objectifs que vous vous donnez. Voici quelques conseils pour vous accompagner :

* Notez ce que vous avez vraiment l'intention de réaliser : il s'agit d'objectifs (déménager de Paris vers la province) et non de souhaits (voyager dans l'espace). Projetez-vous réellement. Surtout, ignorez les « mais » et les « si » à ce stade !

* Soyez précis : vous avez le droit d'avoir comme objectif de faire le tour du monde, mais dans ce cas inscrivez plutôt « visiter 10 pays en 2020 ». Plus vous décrivez votre intention, plus vous pourrez mettre en place les actions qui pas à pas vous conduiront à son accomplissement.

* De l'audace, mais pas trop : cette liste est l'occasion de sortir de votre zone de confort et de vous projeter vers des projets profondément enfouis ! Néanmoins, vos ambitions se doivent d'être réalistes sous peine de vous conduire tout droit vers la frustration de leur non-réalisation.

Pratiquée Outre-Atlantique ce type de liste est souvent réputée pour devoir comprendre 100 lignes : si vous voulez rester fidèle à ce que vous êtes et à ce qui vous fait vibrer, mieux vaut ne pas compter : 15, 30, 80, 100, 120... ce qui est important est de consacrer du temps à penser à ce que vous voulez vraiment, pour vous.

Réaliser votre liste de vie vous permettra de réfléchir à comment obtenir ce dont vous avez besoin. Mais aussi de passer à l'action à petits pas. Par exemple, pour visiter 10 pays en 2020, je vais commencer à me renseigner auprès de la RH de ma boîte pour savoir si je peux prendre un congé sans solde de plusieurs semaines et je vais passer mes dépenses au crible pour identifier mes sources d'économies pour épargner pour mon voyage. Et surtout, c'est l'occasion de trier entre ce qui relève du fantasme du grand big bang (j'aurais voulu être une artiste...) et de ce qui de l'ordre du possible, ces changements que vous pourrez mettre en oeuvre et qui vous permettront de faire bouger votre vie.

Concentrez-vous, réfléchissez, attrapez votre crayon et écrivez !



5

LA BOUTEILLE À MOITIÉ PLEINE

Un exercice qui peut facilement s'inscrire dans une routine d'écriture pour cultiver la pensée positive au quotidien.

FAITES-VOUS DU BIEN !

Encore un exercice que je pratique très souvent. Il m'a été inspiré par plusieurs lectures, notamment celle de « 3 kifs par jour » de Florence Servan-Schreiber. Il consiste à écrire le plein pour arrêter de ruminer le manque.

Il ne vous aura pas échappé que nous sommes dans une société dans laquelle le « toujours plus » est la règle. Elle nous conduit à désirer ce que nous n'avons pas, sans apprécier ce que nous avons déjà.

Bref, la vie ne sera jamais comme nous la rêvons (quoique, cela se discute...) et il nous appartient de connecter notre cerveau au positif et non à la bouteille à moitié vide.

Donc, j'écris régulièrement ce que l'on appelle des gratitudes, des kifs, des petites ou grandes choses. Je m'oblige ainsi à changer mon état d'esprit, à faire attention à ce (ceux) qui m'entoure(nt), à ces détails qui n'en sont pas puisqu'ils sont les particules élémentaires de mon bonheur au quotidien ! J'ai même écrit d'un jet, sur un défi que l'on m'avait lancé, une liste de 100 gratitudes. Je vous recommande chaudement cet exercice, salutaire puisque la gratitude est reconnue comme l'un des principaux artisans du bien-être émotionnel. Comme l'exercice des « j'aime », il a, à mon sens, un très « bon retour sur investissement » puisqu'il permet rapidement de bons ressentis positifs. Pour vous inspirer, je partage quelques une de mes gratitudes :

Je dis merci pour :

- * Être en bonne santé
- * Vivre comme je le veux
- * Avoir une femme de ménage
- * Pouvoir voyager librement
- * La douceur d'une soirée d'été
- * Pour ne pas habiter Paris, mais une ville cool
- * Pour xx qui est toujours bienveillante avec moi
- * Pour avoir arrêté de fumer
- * Ceux qui m'écoutent quand je parle de mon projet... etc, etc...

Vous pouvez, à cet instant, juger cela simpliste, voire ridicule... Je vous l'accorde, je pense que j'aurai pu avoir cette réaction quelques années en arrière.

Aujourd'hui, je partage juste ce qui me fait avancer, ce qui, comme je l'ai déjà écrit me permet de changer de vie. Mais surtout parce que j'aimerais que vous puissiez, vous aussi, goûter à ce que l'écriture me permet : être et rester soi.



6

LIBÉREZ VOTRE ÉCRITURE !

L'écriture est un formidable levier pour libérer votre charge mentale et révéler votre potentiel créatif.

J'ÉCRIS DONC JE SUIS

Depuis que je parle des Jolis Cahiers et des bienfaits de l'écriture autour de moi, il est fréquent que l'on me réponde : « J'aimerais bien écrire, mais, je ne sais pas comment faire...»

Moi aussi, avant que je réussisse à intégrer dans ma journée une routine d'écriture qui contribue pleinement à ma capacité d'action, je pensais cela. Oui, car il est bien là question d'écrire pour travailler votre état d'esprit, votre efficacité et votre bien-être.

Comme pour toute routine, il faut un certain délai pour ancrer l'écriture dans sa vie. De plus, écrire demande du temps. Mais entre nous, vous pouvez peut-être rogner sur la consultation de Facebook ou le binge watching de séries ? (Je l'ai fait...)

Pour clôturer cette série d'exercice, je vais vous parler de ce que vous pourriez faire tous les matins : les pages d'écritures libres, comme recommandé par Julia Cameron dans son ouvrage « Libérez votre créativité ».

Rien de plus simple : prenez un cahier (toujours le même) et écrivez tout ce qui vous passe par la tête. Pas besoin d'aimer ce que vous produisez, ni de faire de belles phrases ou d'utiliser un vocabulaire riche puisque l'objectif n'est pas de faire lire le contenu à qui que ce soit ou même de le relire vous-même.

Non, l'enjeu est d'ouvrir le robinet. Si comme pour moi, parfois, rien n'a l'air de venir « spontanément » voici quelques leviers que j'utilise pour amorcer la pompe :

- * Je parle de mon humeur du jour
- * Je décris un lieu que j'aime
- * Je relate une conversation récente, ou retrace un bon (ou mauvais) moment

Et bien souvent après quelques phrases, une idée en entraînant une autre, je suis lancée.

Encore une fois, ne vous mettez aucune pression sur la qualité de votre contenu, ce n'est pas ce qui compte. Il m'est arrivée d'aller rechercher une phrase écrite dans l'un de mes textes : j'ai été horrifiée de mes fautes d'orthographe... Considérez que c'est un échauffement : or, un sportif ne mesure pas sa performance à cet instant...

Faites au moins trois pages, l'idéal étant de le faire le matin avant de commencer votre journée.

Je vois votre mine : oui, comme vous, j'ai du mal à me lever. Et pourtant, intriguée par les témoignages de ceux qui pratiquent, j'ai mis mon réveil 30 minutes plutôt pour écrire dès mon réveil. Et ça marche, c'est devenu une habitude, comme me laver les dents ou prendre ma douche.

Et pourquoi je ne peux plus m'en passer ? C'est un rendez-vous avec moi-même : un moment privilégié que je savoure seule et en silence. Il me permet de prendre du recul, de réfléchir, de préparer ma journée mais aussi de me débarrasser des pensées qui m'encombrent et d'alléger la fameuse charge mentale et qui limite, sans aucun doute, le potentiel de créativité.



LES JOLIS CAHIERS



#lesjoliscahiers
#feelgoodpapertheorie