



ECRIRE, S'ÉCRIRE...

Comment vous lancer et en tirer des bienfaits !



LES JOLIS CAHIERS



KEEP
CALM
and
write

ÉCRIRE, ÇA CHANGE LA VIE !

Que trouverez-vous dans ces quelques pages ?

Du partage d'expérience et des conseils qui en découlent, des activités d'écriture, mais surtout, surtout j'espère qu'il vous donnera envie d'écrire et de vous explorer par les mots.



Fondatrice des Jolis Cahiers

Au sommaire,

- **S'ÉCRIRE, QUELQUES CONSEILS**
- **LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE**
- **LEVER LES FREINS**
- **LES PAGES DU MATIN, LES FAMEUSES...**
- **ÉCRIRE POUR DONNER DU SENS**
- **LA BOUTEILLE À MOITIÉ PLEINE**
- **LE JOURNALING**
- **RESSOURCES POUR VOUS LANCER**

Quand j'étais adolescente, et sûrement comme beaucoup d'entre vous, j'ai tenu un journal intime. Mais j'ignorais encore qu'un jour, écrire m'aiderait à changer de vie !

Je ne sais pas exactement pourquoi j'ai commencé... C'est-à-dire qu'à l'époque, évidemment, je n'avais pas de conscience réelle des bienfaits de ce genre de pratique.

En les relisant aujourd'hui, je me rends compte que mes écrits de l'époque sont bruts, sans filtres, qu'instinctivement j'y déversais le trop-plein de pensées, d'émotions, de colère, de joie, de peine, d'exaltation propres à cette période de la vie... mes questionnements existentiels aussi (en fin ceux de l'époque !)

Et puis le temps à passer et sans doute apaisée, j'ai cessé d'écrire, en tout cas régulièrement et dans un journal, pour moi. Je ne sais donc plus pourquoi j'ai commencé, pourquoi j'ai arrêté.

En revanche, la plume ne m'a jamais quitté, car j'avais choisi un métier dans lequel la production écrite représentait une partie significative de mon activité, mais sur commande et dans un contexte professionnel uniquement.

Il y a cinq ans, mi 2015, un événement imprévu, un problème de santé, m'a conduit à chercher des solutions pour comprendre. Comprendre pourquoi je vivais cela, pourquoi cela me procurait un état d'abattement psychologique assez important, alors que ma vie n'était pas en danger et que somme toute, une fois cette mauvaise passe derrière moi, je pourrai reprendre le cours « normal » de ma vie.

La fonceuse, l'optimiste née, que je suis n'arrivait plus à faire face à la situation. Surtout, je n'osais pas exprimer cette vulnérabilité inhabituelle, même à mon entourage le plus proche, pourtant très à l'écoute et soutenant.

Le papier a été ma planche de salut.

Par la lecture tout d'abord.

J'ai commencé par me plonger dans des « self help books » comme disent les Américains. Des ouvrages simples (mais pas simplistes), qui apportent une grille de lecture et surtout qui incitent à la mise en mouvement. Aujourd'hui, quand je jette un œil sur les premiers ouvrages lus à cette époque, je me rends compte que le signal était clair : 3 kifs par jour, Opération bonheur, L'art d'aller à l'essentiel, Libérez votre créativité... visiblement, j'étais en quête de quelque chose ;-)

Très rapidement, ces lectures m'ont poussé à renouer avec l'écriture. D'abord, parce que je prenais des notes de ce qui me « parlait », m'inspirait, me questionnait, me faisait réagir. Puis, beaucoup des auteurs incitaient à l'action par l'écrit.

Dès lors, j'ai commencé à utiliser les innombrables carnets que j'avais achetés compulsivement au fil des ans, mais qui étaient restés vierges jusque là. Ils attendaient, sagement, que j'en fasse quelque chose. Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous : que cette célèbre phrase de Paul Eluard résonne en moi aujourd'hui...

J'ai donc commencé par tenir un journal de kifs, pour repérer au quotidien les émotions positives, les petites choses qui me procuraient du bonheur, sans que j'en aie vraiment conscience. C'était facile, sans trop d'enjeu et de remise en question.

Puis, consciente que je devais attaquer « dans le dur » pour progresser, j'ai entamé une introspection personnelle. J'ai exploré mon côté obscur. Dans tous les aspects de ma vie (familiale, amicale, professionnelle, santé, argent...) quels étaient mes peurs, mes freins, mes pensées limitantes. Je me suis aussi plongée dans ce qui me fait vibrer, m'enthousiasme, me procure de la satisfaction. J'ai aussi réfléchi à ma vision de vie : quels étaient les choses les plus importantes, qu'est ce qui me donne de l'énergie, un sentiment d'accomplissement, quel est mon objectif, mon but, qu'est ce que je veux accomplir pour qui, pour quoi... En définitive, qu'est-ce qui donne du sens à ma vie ?

Après des pages et des pages noircies, j'ai compris que j'avais appuyé l'échelle de ma vie sur le mauvais mur. Je ne regrette absolument pas ce que j'ai fait avant, notamment d'un point de vue professionnel : j'ai fait des choix en conscience et je me suis toujours épanouie. C'est juste qu'en réalité j'avais mis en sourdine ma petite voix intérieure. L'écriture intime lui a donné un écho tellement puissant que je ne pouvais pas faire semblant de ne pas entendre !

Évidemment, vous imaginez le big bang intérieur. Tout ce qui fondait mon quotidien était remis en question.

L'écriture avait pris une grande place dans ma vie : à la fois par toutes les réflexions qu'elle accompagnait, générait, mûrissait, mais aussi en parallèle par des pratiques plus quotidiennes.

En plus des kifs, j'ai pris l'habitude de m'adonner aux fameuses pages du matin, préconisée par Julia Cameron.



L'idée est d'écrire, sans contraintes de temps au moins trois pages au réveil, avant de faire quoi que se soit d'autre.

Pourquoi le matin ? Pour me désencombrer l'esprit et attaquer ma journée plus sereinement, et parce qu'à ce moment-là, je ne suis encore connectée... qu'à moi-même. Donc, pas de smartphone avant !

Directement depuis mon lit, j'écris tout ce qui me vient à l'esprit, même si cela n'a pas de sens, ou si cela saute du coq à l'âne. J'essaie d'écrire sans m'interrompre, sans réfléchir, je laisse ma main être le prolongement de mon cerveau. Je ne laisse pas le raisonnement s'installer.

C'est un moment pour décharger le mental, pas pour réfléchir.

Au fil des mois, nous étions alors fin 2015, le constat était là : écrire m'avait aidé à trouver des ressources, à avancer, à retrouver de l'énergie. J'étais en train de changer de vie...

Curieuse de nature, j'ai alors cherché à « disséquer » et à comprendre ce qui se jouait. J'ai commencé à chercher des articles scientifiques sur le sujet. En France, la question fut vite traitée : il n'y a quasi aucun travail de recherche sur le sujet.

En revanche, outre-Atlantique, les chercheurs se passionnent pour ce sujet depuis de nombreuses années. Les travaux de James W. Pennebaker de l'université d'Austin, de Matthew Lieberman de UCLA, de Gail Matthews de la Dominican University of California, de Sonja Lyubomirsky de l'Université de Californie à Riverside et bien d'autres encore, démontrent tous, sous des angles différents (psychologie, neurosciences...) que oui l'écriture a des bienfaits reconnus sur la vie des gens.

Des évidents, comme une augmentation des capacités de pleine conscience, de mémoire et de communication. Mais d'autres aussi, plus surprenants au premier abord : amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire, meilleure confiance en soi, bien-être...

Je peux témoigner de tout cela : je le vis. Saisir un jour un crayon et un cahier a changé le cours de mon existence.

Ce à quoi j'aspirais profondément est devenu clair : cette expérience que j'étais en train de vivre avec l'écriture m'avait donné l'audace d'être vraiment moi. Et cela j'avais très envie de le partager. D'inspirer l'envie à d'autres femmes de se saisir de cette possibilité pour se (re) trouver. Le chemin que je me trace pour le faire a d'abord été de partager certains écrits publiquement, au tout début de cette aventure. Puis de livrer mes expériences sur l'écriture pour aider certaines à se lancer.

Enfin d'entreprendre dans une activité tout à fait liée : la papeterie.





S'ÉCRIRE, QUELQUES CONSEILS

Écrire pour soi, rien que pour soi... pour être lu, non ! Juste pour vous faire du bien... Si vous n'avez pas encore osé vous lancer ou si l'écriture commence à faire partie de votre quotidien, voici quelques conseils issus de cinq ans de pratique régulière que j'ai à cœur de vous partager.

ÉCRIRE POUR SOI, RIEN QUE POUR SOI...

1 / PROTÉGEZ VOS ÉCRITS

Les bienfaits de l'écriture sont très liés à son côté libérateur et à votre sincérité. Vous devez aussi laisser s'exprimer votre côté obscur ! Quoi que vous écriviez, vous ne devez pas avoir peur que quiconque lise votre prose. Donc, veillez à mettre à l'abri vos écrits de tous regards autres que le vôtre.

2 / PRIVILÉGIEZ L'ÉCRITURE MANUSCRITE

J'éprouve plus de bienfaits avec l'écriture manuscrite : le geste m'apaise, me permet de mieux me concentrer, et m'évite l'irritant bruit du pianotement sur le clavier. Mais écrire pour soi est évidemment très personnel ! Vous pouvez choisir de mener votre routine d'écriture avec un ordinateur. Dans ce cas, vous risquez quand même d'avoir tendance à utiliser la touche retour, d'effacer pour recommencer, je ne suis pas sûre que se soit productif pour votre pratique. Mais l'important est de faire comme vous préférez, ce qui vous met à l'aise.

3 / ÉCRIVEZ DANS UN CAHIER

Je vous conseille de choisir un cahier, joli bien sûr ;-). Il sera peut-être plus facile de le mettre « sous clé » au regard du conseil n°1. Le cahier est aussi un bon moyen de suivre votre progression, au fil du temps dans un ordre chronologique.

4 / PENSEZ À DATER VOS ACTIVITÉS D'ÉCRITURE

Non pas parce que vous devez absolument chroniquer votre vie au jour le jour, mais parce qu'il est intéressant de se replonger dans vos écrits a posteriori. Quand on écrit depuis plusieurs mois ou années, avoir la date est un repère pour voir une évolution, identifier des schémas répétitifs à certaines périodes. Écrire pour soi, c'est faire un travail sur soi...

5 / CENTREZ-VOUS

Avant d'écrire, prenez un temps de centrage sur vous. Fermez les yeux, faites quelques inspirations,

expirations profondes, voire des étirements. Ou tout autre « truc » qui fonctionne pour vous. Cela aide à ritualiser le moment.

6 / FAITES SI POSSIBLE DE CE MOMENT D'ÉCRITURE UN RITUEL

Essayez d'écrire au même moment, au même endroit. Écrire pour soi, cela ne veut pas dire écrire chez soi. Cela ne veut pas dire chez vous. Si vous préférez passer une 1 h chaque semaine au café en bas de chez vous pour le faire, c'est très bien ! Impulsez également de la régularité dans la fréquence. Si vous trouvez que tous les jours c'est trop pour commencer, engagez-vous sur deux fois par semaine par exemple. Définissez quelque chose de précis : 30 minutes les mardis et jeudis soirs par exemple. Vous décidez, tenez le rythme le plus possible.

7 / RELISEZ-VOUS... OU PAS

En ce qui me concerne, les seules choses que je ne relis pas sont mes pages du matin qui sont un défouloir un peu décousu dans lequel je n'ai pas envie de me replonger. C'est pour cela que je les réalise sur cahier différent de tous mes autres écrits.

8 / ÉCRIVEZ DU POSITIF... ET DU NÉGATIF

Je trouve un juste équilibre entre les deux. Le positif c'est important pour muscler son état d'esprit, la confiance en soi. Écrire sur des échecs, des situations contrariantes, la tristesse, la déception c'est aussi une très bonne façon de décrypter ses peurs, blocages, et c'est important pour avancer.

Écrire pour soi, c'est se faire du bien, se faire plaisir. C'est aussi se questionner, explorer qui l'on est et sa vie sous des angles différents. C'est du carburant pour agir et mener la vie que l'on veut ! N'ayez pas peur de ce que vous allez trouver, donnez-vous la permission !



LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE

Avant de rentrer dans le concret, j'ai à cœur de vous parler des bienfaits. C'est important, pour se motiver à faire quelque chose, d'en apercevoir les bénéfices.

POURQUOI ÉCRIRE ?

Avant de faire entrer l'écriture dans ma vie, j'étais sans doute comme certaines d'entre vous aujourd'hui :

- Je n'en soupçonnais pas l'utilité
- Je n'avais pas le temps
- Et de toute façon, quoi écrire ?

Si vous lisez ses mots, c'est que :

- Vous êtes curieuse
- vous avez envie de vous lancer dans une routine d'écriture, peut-être sans oser ou savoir comment vous y prendre.

Pour vous donner envie de sauter le pas, intéressons-nous à ses vertus.

Il y en a beaucoup et vérifiées comme évoqué au début de cet ebook. En France, la recherche ne s'intéresse pas, ou peu, à ces aspects ; la communauté scientifique préfère décortiquer pourquoi nous allons mal, plutôt que de chercher à comprendre pourquoi nous allons bien... question de point de vue.

Je ne vais pas vous abreuer de données, mais vous partager les principaux avantages que je trouve dans ma pratique. Ils sont valables aussi bien sur le plan professionnel que personnel. Ils ont issus de mon expérience, et retenez que chacun peut y trouver ses propres avantages, c'est cela qui est chouette.

ÉCRIRE...

... C'est d'abord **du temps pour moi**, prendre soin de moi. Ce n'est pas égoïste, mais salutaire ! Je prends

mieux soin des autres quand je suis bien moi-même. Cela semble une évidence, mais l'on a trop tendance à l'oublier.

... Allège ma **charge mentale** : les séquences d'écriture où je laisse le flot de mes pensées se déverser sur le papier m'apaisent. Si je ne le fais pas, je rumine en boucle mes états d'âme, souvent à tort.

... M'apporte **clarté et détermination**. Me projeter sur le papier m'aide à voir plus clair dans mes projets, à me mettre en mouvement, sans tergiversation stérile et énergivore.

... Dope **ma créativité**, notamment grâce aux exercices de visualisation. C'est une vraie fabrique à idée.

... M'autorise à **affirmer mes ambitions**. Sur papier je vois grand, pas de limite, pas de censure. Je ne me focalise pas sur le « pourquoi ? », pas sur le « comment ? », questions qui, souvent, tuent dans l'œuf mes projets.

... Provoque **la réalité** : affirmer par écrit ce à quoi j'aspire dans ma vie me met sur le chemin pour agir et donc obtenir les résultats attendus.

Tout cela entraîne d'autres effets induits :

- moins de stress,
- plus de sérénité,
- plus de confiance.

Je dors bien. Et c'est une très bonne source de détox digitale !

Mine de rien, écrire, c'est travailler sur soi...



LEVER LES FREINS

Se lancer dans une routine d'écriture vaut vraiment la peine : de nombreux bienfaits seront aux rendez-vous. Néanmoins, vous l'avez déjà peut-être constaté, introduire une nouvelle habitude dans votre vie n'est pas toujours facile... La nature humaine est très prompte à trouver de très bonnes excuses pour éviter de se contraindre ! Voici quelques éléments qui devraient vous aider à faire cheminer l'idée !

DÉPASSEZ VOS PENSÉES LIMITANTES EN MATIÈRE D'ÉCRITURE

Ce genre de retour d'expérience, vous en avez déjà peut-être lu d'autres. Mais vous n'arrivez pas à passer à l'action. C'est (sûrement) parce que des freins vous en empêchent.

Quand j'échange avec des lectrices, sur les réseaux sociaux ou avec des femmes et que le sujet de l'écriture vient sur le tapis, j'observe généralement deux freins majeurs :

1/LE TEMPS

Vous avez une vie à 100 à l'heure : famille, amis, travail, transports, engagement associatif, sport... J'ai la même ! Donc, je me trouvais (et cela m'arrive encore) toujours une **très bonne excuse** valable pour ne pas écrire, repousser le moment. Je n'ai pas le temps... Et, je ne sais pas vous, mais je ne suis pas du matin et comme il se dit beaucoup que c'est le moment idéal pour écrire, je m'étais persuadée que jamais je n'y arriverais. **Tout cela est-il bien vrai ?**

Nous avons toutes le même capital temps : 24 heures par jour !

Ce qui diffère est la façon dont **nous choisissons de l'utiliser**, en pleine conscience. Un jour, alors que je me lamentais encore sur mon manque de temps, une amie m'a dit : « combien de temps passes-tu chaque jour à faire des choses inutiles ? » Oups...

Évidemment chacune aura une analyse personnelle. En ce qui me concerne par exemple, était-il vraiment utile que je passe du temps à chercher mes camarades du lycée sur Facebook ? Que je regarde à la chaîne des épisodes de mes séries préférées ?

Posez-vous cette question ! Cela peut bousculer, mais aussi faire beaucoup de bien. Vous constaterez certainement que du temps, ne serait-ce que 15 min par jour, vous pourrez en trouver pour démarrer cette routine d'écriture !

Pour ce qui concerne le sujet du matin, désolée, mais je n'ai pas de recette miracle ! Il faut juste mettre le réveil

plus tôt, faire un effort.

C'est comme pour le sport : vous ne courez pas un marathon la première fois que vous enfilez une paire de baskets. Idem en cuisine par exemple : vous ne réussissez pas un repas digne d'un 3 étoiles la première fois que vous passez derrière les fourneaux ! Il faut faire preuve de persévérance pour apprendre et faire. L'écriture c'est pareil !

Mais, tenez bon, cela sera contrebalancé par le bien-être que vous en tirerez. De la fierté aussi.

2/ QUOI ÉCRIRE ?

Vous vous dites peut-être :

- Je n'ai jamais d'idées
- Mon quotidien, ma vie est banale, à quoi bon écrire ?
- Je n'ai pas de point de vue « intéressant » sur les choses

Auquel cas, je vous réponds : si votre vie mérite d'être vécue, elle mérite peut-être de rencontrer le papier !

Et puis, une routine d'écriture ce n'est pas (que) raconter votre vie.

TOUT peut-être la source de votre inspiration. Vous pouvez vous lancer sur la base d'éléments très simples. Par exemple, voici les amorces dont je me servais au début de ma routine :

- là, maintenant tout de suite, à quoi je pense ?
- Je lève les yeux, qu'elle est la première chose que je vois ?
- Comment je me sens ?
- Qu'est ce que je veux, ne veux plus...

Le maître mot : oser ! Car,

- personne ne vous lira
- Vous n'êtes pas en lice pour le prix Goncourt
- Un professeur n'entourera pas vos fautes en rouge

Donc passez outre le style, le vocabulaire, l'orthographe, ne cherchez pas écrire quelque chose « d'intelligent » ou de subtil : cela importe peu, la façon dont vous

écrivez n'a pas d'influence sur le résultat.

Se lancer peut-être intimidant, des pensées limitantes peuvent se faire entendre « je ne suis pas capable », mais si vous êtes convaincue de l'utilité et que vous avez envie, essayez, vous ne prenez aucun risque, sauf celui de vous faire du bien !

N'oubliez jamais, jamais que :

La feuille blanche ne vous juge pas...

- Vous pouvez commencer « petit », inutile d'écrire des pages et des pages ou d'y passer une heure, quelques mots suffisent...
- Pour aller plus loin, je vous propose de lire l'article « Écrire pour soi, huit conseils pratiques ».

Alors, vous commencez vraiment à vous sentir décidée ? Ça tombe bien, passons à un peu de mise en pratique, une sorte d'échauffement !

BUCKET LIST... DU QUOTIDIEN !

La bucket-list consiste à dresser la liste de ce que vous voudriez accomplir dans votre vie. Vous allez plutôt vous concentrer sur des choses... simples ! Alors, commencez, pour le moment, par oublier le saut à l'élastique, le voyage dans l'espace ou la belle maison les pieds dans l'eau. Pensez plutôt à ces petits plaisirs simples que vous aimeriez introduire ou renforcer dans votre vie de tous les jours.

ARRÊTEZ TOUT...

... Respirez, calmement, profondément. Observez vos sensations. Que ressentez-vous ? Écrivez, décrivez vos pensées, votre corps.

DES OBJETS QUI ONT DES CHOSSES À DIRE

Pour rendre votre lieu de vie (ou de travail) chaleureux, vous l'agrémentez certainement d'objets, d'images qui vous rappellent des souvenirs, des tranches de vie, des personnes. Choisissez en trois et écrivez à propos de ce qu'ils vous rappellent, vous apportent. Pourquoi sont-ils importants pour vous ? Si ce n'est pas le cas, demandez-vous pourquoi ?

JE CROIS, MAIS...

Qu'en est-il de la réalité ? Pensez et écrivez sur trois choses que vous croyez (sur vous, les autres, le monde...) et que vous n'avez jamais vérifiées.

Retrouvez d'autres activités d'écritures, plus loin dans ce guide et dans la partie ressources, à la fin.



*Tout en bougeant le stylo
le long de la page,
nous façonnons
une nouvelle vie.*

Julia Cameron



LES PAGES DU MATIN

Votre petite voix intérieure est perdue dans le bruit ambiant de votre vie? Vous vous sentez perdue, stressée, vous avez du mal à exprimer ce que vous ressentez ou ce dont vous avez envie? Les pages du matin peuvent sûrement vous aider et en plus elles sont parfaites pour révéler votre potentiel créatif. C'est gratuit, cela demande juste un peu de temps.

LES FAMEUSES !

Julia Cameron est journaliste et autrice. En 1992, elle publie un livre « the Artist's Way » (Libérez votre créativité en français).

Il s'adresse très largement à celles et ceux qui souhaitent libérer leur potentiel intérieur grâce à un programme de douze semaines et des exercices. Parmi ces derniers, il y a les fameuses pages du matin. Pourquoi a-t-il connu cet engouement, au point de devenir un classique ? Mystère, mais chaque matin dans le monde entier, des milliers de personnes commencent leur journée comme ça !

Voici comment elle le décrit : « Les pages du matin sont trois pages d'écriture manuscrite et de flux de conscience, faites en tout début de matinée. Il n'y a pas de mauvaise façon de les faire, elles ne sont pas de l'art, elles concernent tout et tout ce qui vous vient à l'esprit. Les pages du matin provoquent, clarifient, réconfortent, cajolent, hiérarchisent et synchronisent la journée qui arrive. Ne pensez pas trop aux pages du matin : mettez simplement trois pages de n'importe quoi sur la page... puis faites trois autres pages demain. »

Elle précise également : « Avec les pages du matin, nous apprenons à être qui nous sommes vraiment. Ces pages quotidiennes s'en prennent au flou que nous avons pris l'habitude d'endurer. Au fur et à mesure que notre véritable moi se révèle, nous retrouvons une force intérieure qui nous a longtemps échappé. Tout en bougeant notre stylo le long de la page, nous nous façonnons une nouvelle vie. »

Leur bienfait ne se limite donc pas une vision réductrice de la créativité comme pourrait le laisser penser le titre du livre. Je crois qu'il faut l'entendre comme un outil qui permet plus largement de se connecter à soi et de se libérer, et elle peut tout à fait s'exprimer dans les décisions que nous prenons ou par la manière dont nous traitons les problèmes. Cette « technique » est donc valable pour faire bouger les lignes dans tous les aspects de la vie : familiale, sentimentale,

professionnelle... Pour Julia Cameron, elle nous emmène de « l'autre côté de notre peur, de notre négativisme, de nos humeurs ».

Alors pour quoi s'en priver !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Planifier les pages du matin... le matin, au réveil

Il sera donc peut-être nécessaire d'avancer l'heure du lever, ou de passer moins de temps dans la salle de bains... Comptez environ 30 min, peut-être 45 min au début. Si vous n'êtes pas convaincue, relisez « lever les freins », quelques pages plus haut ;-)

Pourquoi si tôt me direz-vous : parce qu'il semble que ce moment de la journée soit le meilleur pour tirer un profit maximum de cette pratique. Julia Cameron explique ainsi que nous nous « surprenons » (au saut du lit) avant que notre cerveau, notre ego et notre juge intérieur prennent le dessus. Moins de censure, plus de sincérité donc plus de bénéfices !

>> Si je ne peux vraiment pas matin ?

Bon, je ne suis pas Julia et peut-être détesterait-elle cette réponse, mais je pense qu'il vaut mieux faire l'exercice à un autre moment de la journée que pas du tout!!!

Quand même, réfléchissez bien : 30 min le matin contre y voir (beaucoup) plus clair dans sa vie, ça se négocie, non ? Dites-vous que c'est un cadeau que vous vous faites. Ou si vous préférez, quand vous l'aurez fait 30 jours, offrez-vous un vrai cadeau !

Écrire ses pages du matin... à la main

Oui, oui, à la main. Même si vous trouvez que vous écrivez mal, aucune importance. Car écrire avec un ordinateur cela va trop vite pour le but recherché. Rapidité, mais ni précision, ni profondeur...

Et puis cela n'encourage pas à exprimer notre esprit critique : avec l'ordinateur vous pouvez effacer, retoucher, revenir en arrière, faire comme si cela n'avait pas été écrit. À la main, vous raturez mais les mots sont bien là !

La « lenteur » de l'écriture manuscrite aide à se connecter à nos émotions, à nos pensées les plus intimes, à nous tout simplement.

J'ajouterai que les zones du cerveau stimulées par l'écriture manuscrite versus tapuscrite ne sont pas du tout les mêmes.

>> Je suis vraiment obligée ?

Alors là, j'avoue que je suis à 100 % d'accord avec Julia Cameron, je crois que se brancher sur son ordinateur au réveil pour faire ça n'est pas l'idée du siècle, vous pourriez bien être tentée de faire autre chose, d'être perturbée par une notification de votre boîte mail.

Écrire trois pages, entières

Attention, pas trois pages d'un carnet de poche, mais trois pages A4. Donc, si comme moi vous utilisez un petit cahier, cela fait plutôt cinq à six pages. Oups... Depuis combien de temps n'avez vous pas écrit autant ? Mais ne renoncez pas avant d'avoir essayé. Ce n'est pas une dissertation de philosophie. Vous avez le droit (et quasi le devoir devrais-je dire) d'écrire TOUT ce qui vous passe par la tête. Oubliez l'orthographe, le vocabulaire, le style : on s'en moque ! Vous ne trouvez pas ça intéressant ? Pas grave. Laissez vos pensées s'épancher via votre main, le stylo glisse sur le papier, c'est tout. ÉCRIVEZ

>> J'ai le droit de sortir un joker ?

Non, pas plus que l'appel à une amie ! Julia Cameron est intraitable, c'est trois pages, tous les jours ! Et je ne vous sauverai pas non plus sur ce coup-là : je suis d'accord. Oui, cela paraît beaucoup au début, mais patience et persévérance seront vos alliées. Si vous ne savez pas quoi écrire le premier jour, écoutez vos

pensées...

Faire preuve d'autobiennveillance et d'authenticité

Ne vous jugez pas, ne jugez pas ce que vous écrivez. Et cela est valable pour tout ce que vous entreprendrez par écrit et pas seulement pour les pages du matin. Ne vous censurez pas non plus. Vous avez un truc à écrire, faites-le. Rien n'est trop insignifiant, trop bête, trop stupide ou trop étrange pour être exclu. Car c'est justement ce que vous retenez qui vous encombre et vous empêche. Osez, couper court à votre « méchant critique intérieur qui réside dans votre cerveau (hémisphère gauche) et maintient constamment un flot de remarques destructrices qui, souvent, se déguisent en vérité. » Dixit Julia Cameron. Les pages du matin vont vous aider à faire taire votre censeur pour laisser le champ libre à votre petite voix intérieure.

>> Je peux (dois) vraiment tout écrire ?

Oui et c'est pour cela qu'il est fortement recommandé de ne faire lire à personne vos pages du matin, pas plus que vous n'avez besoin vous-même de les relire (une belle occasion pour juger ce que vous avez écrit, autant s'en passer). De plus, vos pages du matin ne servent pas à faire un plan d'action pour votre prochain gros dossier professionnel. Donc pas besoin d'y revenir, c'est un défouloir.

MON RETOUR D'EXPÉRIENCE

Comme évoqué, c'est l'un des tout premiers exercices que j'ai pratiqués régulièrement. Directement depuis mon lit. Et pourtant, rappel, je ne suis pas une lève-tôt ! Mais j'ai pris sur moi et j'ai tenté l'affaire...

J'écris tout ce qui me vient à l'esprit, même si cela n'a pas de sens, ou si cela saute du coq à l'âne. J'essaie de noircir mes pages sans m'interrompre, sans réfléchir, je laisse juste ma main être le prolongement de mon cerveau. Je ne laisse pas le raisonnement s'installer.

Au fil du temps, comme pour beaucoup, cette pratique s'est vraiment révélée efficace. À tel point que quand je manque ce rendez-vous, je me suis rendue compte que je perds en efficacité et en lucidité.

Je suis certaine que cet outil m'a aidée à changer de



vie de multiples façons :

- Je suis plus en phase avec mon intuition, plus à l'écoute de mes émotions et sentiments.
- Il m'a aidé à identifier ce qui compte vraiment dans ma vie et à me concentrer dessus.
- Il m'a aussi permis de quitter des situations et des personnes qui n'étaient pas bonnes pour moi.
- Il a débloqué ma créativité et est la source d'idées.
- Il m'éclaire pour résoudre des problèmes.
- Il m'apaise et m'apporte plus de sérénité.

Oui, au début l'exercice peut donc vous paraître contraignant, voire ne vous procurer aucun plaisir. Mais, le jeu en vaut vraiment la chandelle !

Si comme moi, au fil du temps, vous le coupez avec d'autres exercices d'écriture, il est certain que vous y trouverez des bénéfices qui vous motiveront.

Alors, 3, 2, 1... Écrivez ! Vous pouvez aussi pâtissez, l'un n'exclut pas l'autre ;-)





DONNER DU SENS À SA VIE

Ecrire peut aider sur le sujet de cette vaste question !

ÉCRIRE POUR AGIR

Bien sûr, avec Les Jolis Cahiers, je vends des cahiers. Mais, avant même de vous proposer de nouveaux produits et modèles, je réfléchis au sens de ces derniers. Vers quelle direction vous emmener et pourquoi?

Un cahier, support de votre écriture est aussi l'occasion d'innombrables façons de vous exprimer, d'accoucher de vos idées, de mener à bien vos projets, peut-être de vous donner l'audace d'être qui vous êtes vraiment, dans ce rendez-vous avec vous-même... C'est parce que le rapport au papier a du sens pour nous que nous travaillons pour le transmettre et le faire entendre.

De manière générale, vous avez sans doute remarqué que donner un sens à ce que vous faites vous conforte dans l'idée que c'est bon pour vous, les autres, la planète...

Vous prenez aussi plus de plaisir à faire les choses, vous vous sentez plus engagée quand vous savez que votre action n'est pas vaine.

Regarder les mois, les années qui arrivent avec la volonté de continuer à avancer, guidée par le sens que cela induit pour vous et dans votre quotidien, est constructif et motivant.

Pour pouvoir créer, s'émanciper, aller de l'avant, développer de nouveaux projets, rappelez-vous qu'à travers vos choix, vous faites ce que voulez de votre existence.

ÉCRIRE POUR DONNER DU SENS

Si vous avez envie de réfléchir à la question du sens dans votre vie et votre quotidien, voici un exercice d'écriture qui pourra vous y aider.

Prenez votre plus joli cahier et notez 10 mots qui représentent des choses, des sujets ou des valeurs qui sont chères à vos yeux... ou dont vous aimeriez qu'elles le soient à l'avenir!

Pour vous inspirer, consultez la liste proposée dans la page suivante.

Une fois que vous aurez identifié vos 10 mots, écrivez pour chacun l'importance qu'il a pour vous et pourquoi.

Dans un second temps, séparez une page en deux colonnes.

La première sera celle du non négociable; notez-y les mots se rapportant aux sujets sur lesquels vous ne ferez aucune concession.

Par exemple, voyage si pour vous le fait d'explorer le monde est constitutif de votre ADN!

La deuxième colonne sera celle de tout ce qui est négociable : ce sont les mots qui reflètent des actes ou des valeurs que vous souhaitez atteindre, mais qui, sur du court terme, ne sont pas votre priorité absolue ou qui nécessiteront sans doute plusieurs étapes avant d'y parvenir.

Ainsi, même si carrière compte beaucoup pour vous, c'est une notion qui peut-être négociable à court terme dans la mesure où vous comptez fonder une famille (sur le court terme seulement : car on peut être maman ET avoir une carrière, n'en doutez pas!)

Vous l'aurez compris, cet exercice a pour but de vous aider à identifier ce qui est important pour vous, ce qui fait sens! Et donc, tout cela est à mettre en perspective avec votre situation personnelle et/ou professionnelle et vous permettra peut-être d'organiser vos intentions et actions pour les mois qui viennent!

DES MOTS ET DU SENS

Pour vous inspirer, piochez dans cette liste non exhaustive.
N'hésitez pas à l'enrichir de vos propres mots.

authenticité, santé, apprendre, argent, loisir, engagement, spiritualité, famille, reconnaissance,
aventure, challenge, art, influence, bien-être, voyage, amitié, cuisine, citoyenneté, équilibre,
ambition, beauté, vérité, bienveillance, foi, nature, sécurité, audace, réussite, pouvoir, créativité,
bonheur, confort, célébrité, musique, créer, fidélité, environnement, justice, esprit d'équipe,
autonomie, design, loyauté, engagement, explorer, maison, carrière, livre, projet, humour,
intégrité, stabilité, musique, expérience, frugalité, paix, connexion, excellence, responsabilité,
réputation, indépendance, amour...





What is coming
is better than
what is gone.



LA BOUTEILLE À MOITIE PLEINE

Changer sa vie, commence parfois par changer de point de vue sur cette dernière ! Voici un exercice qui peut facilement s'inscrire dans une routine d'écriture pour cultiver sa pensée positive au quotidien.

FAITES-VOUS DU BIEN !

Voici une activité d'écriture que je pratique très souvent. Elle m'a été inspirée par plusieurs lectures, notamment celle de «3 kifs par jour» de Florence Servan-Schreiber. Elle 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 (quoi que 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, de 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.

Il a en plus un très bon «retour sur investissement» puisqu'il permet rapidement de bons ressentis positifs. Pour vous inspirer, je partage quelques-unes de mes gratitudes :

JE DIS MERCI POUR :

- Être en bonne santé
- Vivre comme je le veux
- La douceur d'une soirée d'été
- Pour habiter dans une chouette ville
- Pour xx qui est toujours bienveillante avec moi
- Ne plus subir les embouteillages et marcher jusqu'au bureau
- Être maman de «cool kids»
- les premières fraises au printemps
- Un Coca bien frais quand il fait chaud
- Ceux qui m'écoutent quand je ne vais pas bien
- ...

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.

Surtout, parce que j'aimerais que vous puissiez, vous aussi, goûter à ce que l'écriture me permet : s'explorer et être soi.



ECRIRE POUR MIEUX DORMIR

Curieuse idée pensez-vous ? Pourtant, cela peut vraiment vous aider ! Qui n'a jamais lutté contre une phase d'insomnie passée à se tourner et se retourner dans son lit ? Des pensées en pagaille, des questions, une pointe de doute... et bim, votre nuit est fichue. Parfois, lâcher prise et s'adonner à quelques exercices d'écriture peut permettre de mieux dormir.

SE LIBÉRER ET S'APAISER

Une réunion à préparer, un rendez-vous avec des enjeux importants, un désaccord avec un proche..., nous avons déjà tous connu ce type de situations stressantes qui impactent la bonne nuit de sommeil prévue.

Vous commencez à y réfléchir, et cette pensée devient obsédante : ça y est, vous êtes parti pour des heures de réflexion... Les idées fusent dans tous les sens. Boire un grand verre d'eau et essayer toutes les positions du monde n'y changeront rien. Une solution, lors ce type d'évènement nocturne, est d'essayer de vous vider la tête... l'écriture peut être une solution.

Ainsi, pourquoi ne pas coucher sur le papier ce qui occupe votre esprit au point de ne pas réussir à trouver le sommeil ? L'esprit a besoin de trouver un point d'apaisement qui peut se trouver entre les lignes d'un cahier. Écrire peut vous aider à libérer votre esprit de ce qui l'encombre et vous apporter du réconfort. Vous allez pouvoir prendre du recul afin de mieux comprendre la situation et... dormir !

Ces exercices peuvent être pratiqués aussi bien le soir avant votre coucher, pour vous aider à mieux dormir, que lorsque vous êtes aux prises avec une phase d'insomnie.

Concentrez-vous sur ce qui se passe dans votre tête. Surtout, pas d'écran : c'est l'occasion de vous offrir un moment de détox digitale et de trouver une solution par le papier et pas par l'écran.

Voici comment peut se dérouler une séquence d'écriture pour mieux dormir.

1/ VOUS LIBÉRER

Le plus souvent, ne pas réussir à dormir signifie que quelque chose vous hante. Que s'est-il passé pour que votre esprit tourne en boucle ? Qu'est-ce qui vous attend demain, dans une semaine, un mois et vous obsède au point de vous empêcher de sombrer dans le sommeil ? Réfléchissez et décrivez la situation qui vous déstabilise — ma réunion de demain, un désaccord, une charge de travail, une relation difficile, des problèmes d'argent... Essayez d'exprimer honnêtement, avec des mots très simples, pourquoi elle occupe vos pensées.

2/ VOUS APAISER

maintenant que ce qui vous préoccupe est écrit, prenez du recul. Imaginez que l'un de vos proches rencontre la même difficulté : écrivez ce que vous pourriez lui dire pour l'apaiser, ce que vous lui conseilleriez. Comme nous sommes souvent plus prompts à donner des conseils aux autres qu'à se les appliquer à nous-mêmes, ce petit jeu de rôle peut aider à entrevoir des solutions simples et concrètes pour agir. En effet, ce qui bloque souvent c'est l'impression d'être dans une situation inextricable, pour laquelle nous sommes impuissants. En réalité, il y a quasiment toujours quelque chose à entreprendre, même une toute petite action, pour commencer à démêler la situation.

3/ PRÉPARER L'ACTION

Notez maintenant ce que vous pourrez commencer à faire dès demain pour changer la donne, pour sortir de ce contexte inconfortable. Lister une ou quelques tâches va permettre de vous redonner le pouvoir : vous ne subissez plus, vous prenez les choses en main !

Vous pouvez enfin finir cette pratique d'écriture par quelques pensées positives. En cherchant dans votre journée les deux, trois petites choses, qui, l'air de rien, lui ont donné sa saveur. Ou en posant quelques gratitudes pour, là aussi, mettre en relief ce qu'il y a de meilleur dans votre vie.

Cette pratique n'est pas miraculeuse. Si vous êtes sujet à des insomnies répétées, vous n'allez pas retrouver un sommeil de bébé en quelques minutes d'écriture. Néanmoins, toute tentative en ce sens peut contribuer positivement à vos efforts pour mieux dormir. Si vous arrivez à transformer cela en petit rituel d'écriture du soir, c'est encore mieux !



RESSOURCES

Maintenant à vous de jouer ! Voici quelques invitations à écrire si l'angoisse de la page blanche vous saisit et que vous ne savez pas par où commencer. Piochez dedans comme il vous plaira. Prenez du temps pour vous, écrivez, réfléchissez, agissez...

PAPIER ET STYLO EN MAINS, GO !

UN PEU D'INTROSPECTION...

- Réfléchissez et écrivez à propos des raisons pour lesquelles vous avez téléchargé et lu ce document. Qu'avez-vous en tête au sujet de l'écriture ?
- Comment allez-vous ? Ne répondez pas juste bien ou mal, comme à quelqu'un croisé au coin de la rue. Prenez le temps d'observer votre météo intérieure : corps, humeur, émotions et mettez tout ça en mots (les plus simples et sincères possibles).
- Imaginez et racontez une journée parfaite. Restez-vous près de chez vous, en flânant dans votre quartier ? Vous adonnez-vous à la lecture ou la cuisine ? Vous partez en voiture ou en train visiter, découvrir ? Vous êtes seule ou accompagnée ? Concentrez-vous sur ce que vous voudriez vraiment faire.
- Faites un peu de remue-méninges ! Écrivez sur toutes les idées, projets que vous avez en-tête : les plus sages, les plus folles, les plus improbables ou irréalisables à priori. Pas de censure, raclez le fond de votre cerveau. Ensuite, choisissez en une, celle qui vous attire, vous aime. Écrivez, approfondissez 15 minutes sur celle-ci. Puis demandez-vous pourquoi elle est intéressante, exaltante, difficile... Qu'est-ce que cette idée dit de vous ?
- Faites le plein d'énergie en écrivant sur ce qui vous inspire, vous reconforte, alimente votre créativité, vous détend et vous soulage. Que devriez-vous faire plus... et moins !
- Apprivoisez votre vulnérabilité. Écrivez sur un secret que vous ne partagez pas, une chose douloureuse, triste, un regret, un échec. Sur pourquoi vous le gardez pour vous. Quelles émotions ressentez-vous ? Pourriez-vous être utile à d'autres en le partageant ?

INVITATIONS À ÉCRIRE

Si les questions sont courtes, ne vous contentez pas d'une réponse qui le serait aussi, creusez un peu et prenez le temps et les mots nécessaires pour

développer ;-)

- Sur quoi avez-vous très probablement tort ?
- Sur quel sujet pourriez-vous faire une présentation de 40 minutes sans aucune préparation ?
- À quelle question aimeriez-vous le plus connaître la réponse ?
- Pourquoi avez-vous décidé de faire ce que vous faites maintenant dans votre vie ?
- Quels sont le meilleur et le pire conseil que vous ayez jamais reçu ?
- Quel est le « non » le plus percutant que vous ayez dit dans votre vie ?
- Quel événement, public ou personnel, a transformé vos idées, votre pensée, votre perspective ou vous a fait voir la vie sous un autre angle ? Qu'est-ce qui a changé ?
- Que feriez-vous s'il était impossible d'échouer ?
- Si une boule de cristal pouvait vous dire la vérité sur vous-même, votre vie, l'avenir ou autre chose, que voudriez-vous savoir ?
- Quelle rencontre a été la plus marquante dans votre vie ?
- Si vous deviez mourir ce soir sans possibilités de communiquer avec qui que ce soit, que regretteriez-vous le plus de ne pas avoir dit à quelqu'un ?

Enjoy !

UN DERNIER CLASSIQUE AVANT DE VOUS LAISSER : LE QUESTIONNAIRE (INSPIRÉ) DE PROUST.

- La vertu que j'estime le plus.
- Ma qualité préférée chez les autres.
- Mon trait de personnalité le plus révélateur.
- Ce que j'apprécie le plus chez mes amis.
- Mon principal point fort.
- Mon principal point faible.
- Mon occupation préférée.
- Mon idée du bonheur.
- Mon idée du malheur.
- Si je n'étais pas moi-même, qui aurais-je aimé être ?
- Où aimerais-je vivre ?
- La couleur que je préfère.
- La fleur que je préfère.
- L'oiseau que je préfère.
- Le plat que je préfère.
- La boisson que je préfère.
- Le son/ le bruit que je préfère.
- Le mot que je préfère.
- Le mot que je déteste le plus.
- Mes prénoms préférés (féminin/ masculin).
- Mes auteurs/ autrices préféré.e.s.
- Mes héros préférés dans la fiction.
- Mes héroïnes préférées dans la fiction.
- Mes musicien.ne.s/ chanteur.ses préféré.e.s
- Mes héros dans la vie réelle (vivants ou décédés).
- Mes héroïnes préférées dans la vie réelle (vivantes ou décédées).
- La réforme/ l'évolution historique que j'admire le plus.
- Les personnages que je déteste dans l'Histoire humaine.
- Ce que je déteste par dessus tout.
- Les fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence.
- Le don de la nature que je voudrais avoir.
- Comment j'aimerais mourir.
- En quoi je voudrais être réincarné.e.
- Ma devise.
- Mon état d'esprit actuel.



VOUS AVEZ AIMÉ CE GUIDE ?

Tant mieux, j'en suis ravie alors n'hésitez pas à nous le dire et à le partager avec une amie, votre soeur, une collègue...

Et s'il vous plait, respectez le travail qu'il représente. Ainsi, la copie de tout ou partie de son contenu et son usage sont strictement illicites en vertu de l'article L.111-1 du Code de la Propriété Intellectuelle de même que son usage pour un projet commercial.

Merci !

Suivez-nous sur :



#lesjoliscahiers
#feelgoodpapertheorie



LES JOLIS CAHIERS