

Mon Journal

d'Écriture Libératrice



4 JOURS POUR ALLÉGER L'ESPRIT



Protocole validé par Muriel Pélas psychopraticienne certifiée MIGS
Guide exclusif

Pourquoi l'écriture libère

En 1986, le psychologue James Pennebaker de l'Université du Texas a fait une découverte qui a transformé la psychologie clinique : écrire sur ses expériences difficiles pendant 4 jours consécutifs produit des effets mesurables et durables sur la santé mentale et physique. Depuis, plus de 200 études publiées dans des revues scientifiques de premier plan ont confirmé ces résultats sur des populations variées : étudiants, patients hospitalisés, personnes en deuil, salariés en burn-out, personnes en reconversion professionnelle.

Ce que dit la science

Neurosciences : L'écriture expressive active le cortex préfrontal (contrôle exécutif) tout en réduisant l'activité de l'amygdale (détection des menaces). Ce rééquilibrage neuronal est le mécanisme clé de la réduction de l'anxiété. (Lieberman et al., UCLA, 2007)

Stress : La pratique régulière de l'écriture expressive réduit le cortisol (hormone du stress) de 23% chez les pratiquants réguliers. (Petrie et al., 2004)

Santé globale : Une méta-analyse de 20 essais cliniques randomisés montre une amélioration significative des symptômes d'anxiété, de dépression et de stress post-traumatique. (Family Medicine and Community Health, 2022)

Sommeil : Le journaling pré-sommeil réduit le temps d'endormissement de 9 minutes en moyenne et améliore la qualité du sommeil. (Journal of Experimental Psychology, 2023)

Comment ça fonctionne dans votre cerveau

Quand un événement difficile reste « non traité », il continue de tourner en boucle dans votre esprit. Les neurosciences appellent cela la **rumin**ation. Votre amygdale reste en alerte, votre cortisol reste élevé, votre sommeil se dégrade.

L'écriture expressive force votre cerveau à **organiser** l'expérience en une narration cohérente. Ce passage du chaos émotionnel à une histoire structurée active la neuroplasticité : votre cerveau crée littéralement de nouvelles connexions neuronales qui vous permettent de mieux réguler vos émotions.

Conseil MIGS : En méthode MIGS, nous savons que le corps stocke les émotions non exprimées. L'écriture libératrice est un pont entre le mental et le corps : en mettant des mots sur ce que vous ressentez, vous autorisez votre système nerveux à relâcher la tension qu'il maintenait.

Avant de commencer

Choisissez votre sujet

Avant le Jour 1, identifiez ce sur quoi vous allez écrire. Il peut s'agir de :

- Un événement qui vous revient souvent en pensée
- Une situation qui affecte votre quotidien plus qu'elle ne le devrait
- Quelque chose dont vous rêvez la nuit
- Un non-dit, une blessure, un regret, un deuil
- Une transition de vie difficile (séparation, licenciement, déménagement)

Les consignes du protocole

1. Écrivez pendant **15 à 30minutes** sans interruption
2. Écrivez le même sujet pendant les 4 jours (c'est essentiel)
3. Ne vous souciez ni de l'orthographe, ni de la grammaire, ni du style
4. Personne ne lira jamais ce que vous écrivez — c'est uniquement pour vous
5. Écrivez à la main de préférence (l'engagement moteur renforce l'effet neuronal)
6. Prévoyez un moment de décompression après chaque session (marche, tisane, musique)

Important : Il est normal de ressentir des émotions intenses pendant ou après l'écriture. C'est le signe que le processus fonctionne. Si l'intensité vous semble trop forte, accordez-vous une pause et reprenez quand vous vous sentez prêt(e). Ce protocole ne remplace pas un suivi thérapeutique en cas de traumatisme sévère.

Préparez votre espace

- Choisissez un moment calme de la journée (matin tôt ou soir)
- Installez-vous confortablement, sans écran à proximité
- Ayez un cahier dédié ou des feuilles blanches — pas un écran
- Mettez un minuteur sur 20 minutes pour ne pas surveiller l'heure
- Facultatif : une huile essentielle de lavande en diffusion pour créer un ancrage sensoriel

Jour 1 — Les faits

Poser le décor • 20 minutes

Aujourd'hui, vous allez simplement **raconter ce qui s'est passé**. Comme si vous décriviez la scène à quelqu'un qui ne la connaît pas.

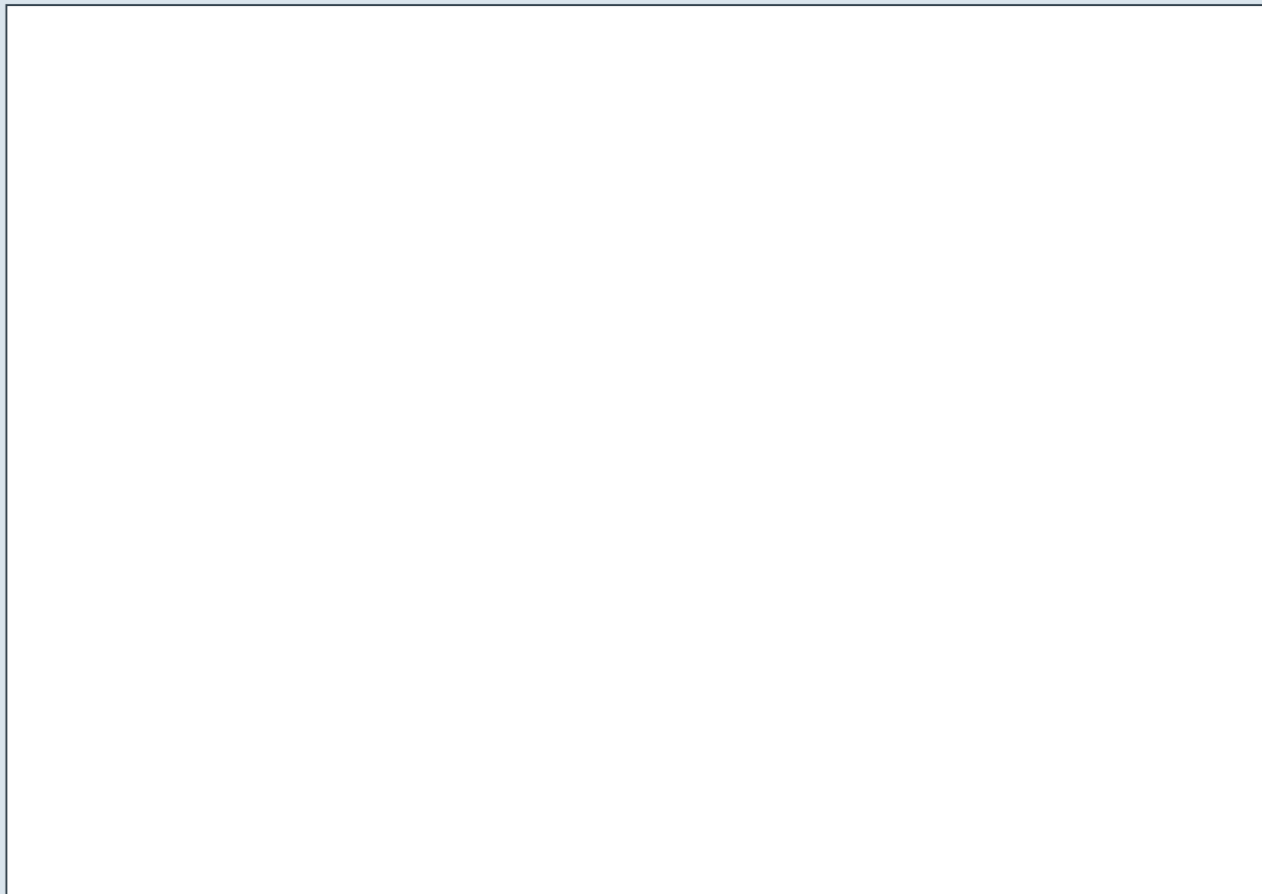
- Décrivez l'événement ou la situation de manière factuelle
- Qui était présent ? Où étiez-vous ? Quand cela s'est-il passé ?
- Que s'est-il passé concrètement, étape par étape ?
- Qu'avez-vous dit ? Qu'a-t-on dit ?
- Essayez de rester descriptif(ve) — les émotions viendront demain

Consignes :

Phrase d'amorce : « *Ce dont j'ai besoin d'écrire aujourd'hui, c'est...* »

Pourquoi les faits d'abord ? Votre cerveau a besoin de créer une chronologie cohérente avant de pouvoir traiter les émotions associées. C'est le premier pas vers l'organisation narrative qui activera la neuroplasticité.

Après l'écriture : Fermez votre cahier. Prenez 3 respirations profondes. Ne relisez pas ce que vous avez écrit. Faites quelque chose de doux pour vous.



Jour 2 — Les émotions

Nommer ce que vous ressentez • 20 minutes

Aujourd'hui, vous allez plonger dans **ce que vous avez ressenti** — à l'époque et maintenant. C'est le jour le plus intense du protocole. C'est aussi celui qui produit le plus d'effets.

Consignes :

- Reprenez le même sujet qu'hier
- Cette fois, concentrez-vous sur vos émotions : qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ?
- Colère, tristesse, honte, peur, impuissance, injustice, culpabilité ?
- Que ressentez-vous maintenant en y repensant ?
- Nommez les émotions le plus précisément possible — « je suis triste » est bien, « je ressens une tristesse lourde dans la poitrine » est encore mieux

Phrase d'amorce : « *Ce que je n'ai jamais dit à personne sur cette situation, c'est...* »

Pourquoi nommer les émotions ? Les neurosciences appellent cela le « affect labeling » : le simple fait de mettre un mot sur une émotion réduit l'activation de l'amygdale de 50%. C'est l'un des mécanismes les plus puissants de régulation émotionnelle. (Lieberman et al., UCLA)

Après l'écriture : Ce jour peut être éprouvant. C'est normal et attendu. Accordez-vous un moment de douceur : marche, bain, musique apaisante. Certaines personnes ressentent un soulagement immédiat, d'autres un inconfort passager. Les deux sont des signes que le processus est en marche.

Jour 3 — Les liens

Relier et comprendre • 20 minutes

Aujourd'hui, vous allez chercher les **connexions** — entre cet événement et d'autres parties de votre vie. C'est le jour où votre cerveau commence à tisser une narration plus large et plus cohérente.

Consignes :

- Même sujet, mais cette fois explorez les liens :
- Est-ce que cette situation vous rappelle d'autres moments de votre vie ?
- Y a-t-il un schéma qui se répète ? (toujours la même dynamique, le même rôle)
- Comment cette expérience a-t-elle influencé vos décisions, vos relations, votre façon d'être ?
- Qu'est-ce que cette situation dit de vos besoins profonds, de vos valeurs ?
- Laissez venir les associations librement, même si elles semblent éloignées

Phrase d'amorce : « En y réfléchissant, je me rends compte que cette situation est liée à... »

Pourquoi les liens ? Le protocole Pennebaker montre que c'est l'augmentation progressive des « mots de causalité » (parce que, donc, c'est pourquoi) et des « mots d'insight » (je comprends, je réalise) qui prédit les meilleurs résultats thérapeutiques. Votre cerveau est en train de réorganiser l'expérience.

Après l'écriture : Beaucoup de personnes rapportent un sentiment de « déclic » à ce stade. Si ce n'est pas votre cas, ne vous inquiétez pas — le travail se poursuit en arrière-plan, y compris pendant votre sommeil.

Jour 4 — La perspective

Regarder en avant • 20 minutes

Dernier jour. Vous allez maintenant prendre du **recul** et regarder cette expérience avec les yeux de la personne que vous êtes aujourd'hui — plus forte, plus lucide, capable de choisir ce qu'elle garde et ce qu'elle laisse derrière elle.

Consignes :

- Même sujet, dernière fois :
- Qu'avez-vous appris de cette expérience sur vous-même ?
- Qu'est-ce qui a changé en vous depuis ?
- Y a-t-il quelque chose que vous êtes prêt(e) à lâcher aujourd'hui ?
- Si vous pouviez parler à la personne que vous étiez à ce moment-là, que lui diriez-vous ?
- Comment voulez-vous avancer à partir de maintenant ?

Phrase d'amorce : « Ce que je choisis de garder de cette expérience, c'est... Et ce que je choisis de laisser derrière moi, c'est... »

Pourquoi la perspective ? Les études montrent que les participants qui terminent le protocole avec des mots orientés vers le futur et des formulations de sens (« j'ai compris que... », « désormais je... ») présentent les améliorations les plus durables sur l'anxiété, le sommeil et le système immunitaire.

Après l'écriture : Félicitations. Vous avez terminé le protocole. Vous pouvez conserver vos écrits, les ranger dans une enveloppe, ou les détruire — c'est votre choix. Le travail est fait, il est désormais inscrit dans vos connexions neuronales.

Et après ?

Le protocole Pennebaker produit ses effets les plus mesurables dans les semaines qui suivent l'écriture. Soyez attentif(ve) aux changements subtils :

- Un sommeil plus profond ou un endormissement plus facile
- Moins de pensées intrusives sur le sujet traité
- Une sensation de légèreté ou de clarté mentale
- Plus de recul face aux situations stressantes
- Parfois, une envie de parler de ce sujet avec quelqu'un de confiance

Vous pouvez répéter le protocole

Vous pouvez refaire ce cycle de 4 jours sur un autre sujet, à tout moment. Certaines personnes l'utilisent une fois par trimestre comme un « nettoyage émotionnel » régulier. Attendez au moins 2 semaines entre deux cycles.

Références scientifiques

• Pennebaker, J.W. (1986). Confronting a traumatic event. *Journal of Abnormal Psychology*. • Lieberman, M.D. et al. (2007). Putting feelings into words. *Psychological Science, UCLA*. • Petrie, K.J. et al. (2004). Effect of written emotional expression on immune function. *Psychosomatic Medicine*. • Niles, A.N. et al. (2014). Randomized controlled trial of expressive writing for anxiety. *British Journal of Health Psychology*. • Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. • Smyth, J.M. et al. (2022). Efficacy of journaling in mental illness management. *Family Medicine and Community Health*.

Si vous souhaitez aller plus loin

Ce livret est un outil d'auto-accompagnement. Si les émotions soulevées par l'écriture vous semblent trop lourdes à porter seul(e), un accompagnement thérapeutique peut vous aider à poursuivre ce travail en profondeur. La méthode MIGS intègre l'écriture expressive dans une approche globale qui prend en compte vos 5 dimensions : physique, mentale, émotionnelle, spirituelle et relationnelle.

Ce livret a été conçu par Muriel Pélas, psychopraticienne certifiée MIGS, spécialiste de la gestion du stress et de la récupération émotionnelle.

muriel-pelas.fr

Ce guide ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. En cas de souffrance persistante, consultez un professionnel de santé.