

Mon Journal Anti-Anxiété

21 jours d'écriture expressive pour ados

Ce journal appartient à



21 jours pour poser des mots sur ce qui te pèse, comprendre tes émotions et reprendre le contrôle. Pas besoin de bien écrire. Juste d'être honnête avec toi-même.



Fondé sur la recherche scientifique

L'écriture expressive a été développée par le Pr James Pennebaker (Université du Texas) en 1986. Une méta-analyse portant sur 21 études et des jeunes de 10 à 18 ans (Travagin et al., 2015) confirme ses effets positifs sur la détresse émotionnelle, les comportements, l'ajustement social et la réussite scolaire.

Les effets sont d'autant plus forts que le nombre de séances est élevé — d'où ce format 21 jours.

Ressource offerte par

Muriel Pélas

Psychopraticienne certifiée MIGS

muriel-pelas.fr

Avant de commencer

Tes 5 règles d'or pour ces 21 jours

1 Écris sans filtre.

Pas de censure, pas de relecture, pas de correction. L'orthographe, on s'en fiche. Ce qui compte, c'est de laisser sortir ce qu'il y a à l'intérieur.

2 15-20 minutes par jour.

C'est la durée optimale selon les études. Mets un chrono si tu veux, mais ne t'arrête pas avant d'avoir rempli au moins la moitié de la page.

3 Personne ne lira ceci.

Ce journal est 100% privé. Ne le montre à personne (sauf si TU le décides). C'est ce qui te permet d'être vraiment honnête.

4 Choisis ton moment.

Le soir avant de dormir, ça marche bien pour évacuer la journée. Le matin, ça aide à poser les idées. Trouve TON moment et garde-le.

5 C'est normal si c'est dur.

Les premiers jours, tu peux te sentir bizarre ou un peu remué(e). C'est normal. Ça veut dire que ça travaille. Si c'est trop intense, fais une pause et parle à un adulte de confiance.

Le défi

Semaine 1 – Découvrir : Poser des mots sur ce que tu ressens.

Semaine 2 – Comprendre : Creuser un peu plus profond, à ton rythme.

Semaine 3 – Avancer : Construire ta boîte à outils pour la suite.

Important

Ce journal est un outil complémentaire, pas un remplacement pour un accompagnement professionnel. Si ton anxiété est intense, quotidienne ou te donne des pensées sombres, parle à un adulte de confiance, ton médecin, ou appelle le Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit).

« Écrire sur ses émotions les plus profondes et ses pensées peut avoir des effets thérapeutiques remarquables. »

— Pr James Pennebaker, Université du Texas

SEMAINE 1 / 3

Semaine 1 : Découvrir

Apprendre à poser des mots sur ce que tu ressens

J1 Ce qui me pèse

J2 Mon corps parle

J3 La situation qui revient

J4 Ce que je me dis

J5 Lettre à mon anxiété

J6 Ce qui m'a fait du bien

J7 Bilan semaine 1

SEMAINE 2 / 3

Semaine 2 : Comprendre

Creuser un peu plus profond, à ton rythme

J8 Avant et après

J9 Si personne ne me jugeait

J10 Ce que je cache

J11 La personne qui me comprend

J12 Mon pire scénario

J13 Ce dont je suis fier(e)

J14 Bilan semaine 2

SEMAINE 3 / 3

Semaine 3 : Avancer

Construire ta boîte à outils pour la suite

J15 Mes déclencheurs

J16 Ce que j'aimerais dire

J17 Mon futur moi

J18 Ma playlist émotionnelle

J19 Ce que l'anxiété m'a appris

J20 Ma boîte à outils

J21 Lettre à moi-même

21 jours. Tu l'as fait.

Pendant 21 jours, tu as eu le courage de regarder tes émotions en face, de poser des mots dessus et de les laisser sortir. Ce n'est pas rien. Beaucoup d'adultes n'osent pas le faire.

Et maintenant ?

- **Continue d'écrire** – même 5 minutes par jour, dans un carnet libre
- **Relis ce journal dans 1 mois** – tu seras surpris(e) du chemin parcouru
- **Partage si tu le souhaites** – avec un adulte de confiance ou un professionnel
- **Découvre mes autres ressources gratuites** – mandalas anti-anxiété, audios de respiration et d'ancrage sur muriel-pelas.fr

Muriel Pélas

Psychopraticienne certifiée MIGS

muriel-pelas.fr

07 63 40 30 08 – murielpelas@gmail.com

« On n'écrit pas pour être lu. On écrit pour respirer. »

– Inspirée de Pennebaker