

Un mal, des mots

Écrire, c'est bon pour la santé !

PAR CORINNE DAUNAR

L'écriture libèrerait du stress, permettrait de panser nos blessures tout en stimulant l'organisme dans son ensemble. Plongée au cœur des mots...

L'écriture est un exercice simple et infiniment renouvelable. Elle est pratiquée au quotidien, sous toutes ses formes et intensités, du mémo rapidement griffonné aux pensées mûrement gravées sur le papier. Représentation imagée de la pensée, de la parole, elle est constitutive d'un système entier de communication, de culture et d'intériorisation, dont les formes sont aussi nombreuses et différentes que le nombre de scripteurs. Aussi, pas étonnant qu'elle en devienne un moyen très fiable de découverte de soi, de plongée dans ses propres réflexions, voire de dialogue entre son conscient et son subconscient. De plus en plus étudiée, de mieux en mieux comprise, l'écriture se révèle être un formidable catalyseur d'émotions, outil de compréhension

de nos doutes et angoisses. Le fait d'écrire permet de mieux appréhender le futur et ses conséquences, de circonscrire ses peurs.

ORGANISER SA PENSÉE

C'est aussi un outil bien pratique pour réguler le flot des pensées et informations, souvent peu organisées et vectrices de nervosité. Sur le plan de la concentration et de la vivacité, faire intervenir des souvenirs dans ses écrits permet de stimuler la mémoire à long terme. Plus étonnant encore, l'écriture agirait aussi sur l'organisme dans sa globalité. C'est ce que démontrent plusieurs recherches sur son influence dans le cas d'une pratique régulière. James Pennebaker, professeur de psychologie à l'université du Texas, poursuit la piste de l'écriture comme moyen efficace de ges-