



# L'ÉCRITURE

*bénéfique pour la santé*

AIG  
éditions

# L'ÉCRITURE

Les nombreux avantages de l'écriture et peu importe la qualité de votre plume a des effets bénéfiques pour la santé mentale et physique.

Mise en valeur de l'écriture par un cheminement sensoriel, intuitif et créatif. Une méthode simple et très efficace qui va bien au-delà du processus créatif. Elle aurait des vertus curatives selon des chercheurs néo-zélandais. Écrire quotidiennement stimule l'esprit à découvrir et à trouver des idées nouvelles.

- L'écriture permet la libération de pensées compulsives
- Permet d'exprimer des inconforts physiques
- Améliore et libère des sentiments
- Permet d'exprimer ses opinions
- Favorise la libération de l'esprit
- Améliore l'humeur
- Diminue les inconforts d'un état dépressif
- Aide au développement de ses compétences en \* littérature
- Baisse de la tension artérielle
- Facilite la faculté d'apprentissage
- Stimule la concentration
- Développe une vision plus positive des événements
- Améliore le sommeil
- Meilleur fonctionnement du foie
- Développe et améliore sa créativité
- Permet d'exprimer ses suggestions créatives
- Facilite la réalisation des buts, des objectifs
- Développe et améliore les qualités de rédaction
- Renforce la productivité des écrits
- Rehausser les compétences.

*Diversifier les activités d'écriture seule ou en groupe.*

Écrire sur différents sujets et genres littéraires : poésie, documentaire, roman, guide pratique, biographie, etc.

La visualisation et l'écriture créatrice facilitent la réalisation et l'accomplissement de ses buts et objectifs de vie. Cette technique de visualisation efficace a de plus l'avantage de pouvoir réinventer, peaufiner, réécrire ses objectifs de vie.

*L'écriture et la science : Certains avantages pour améliorer sa santé.*

Utiliser l'écrit au quotidien dans des contextes variés, l'écriture expressive améliore la santé émotionnelle et physique. De 3 à 5 séances de 15 à 20 minutes sont suffisantes pour faire une différence. En privilégiant l'écriture sur les événements stressants, traumatiques et émotionnels dans votre vie, vous favorisez la diminution de risque à l'exposition de certaines maladies. Écrire sur les événements pénibles aide à donner un sens au vécu et à contribuer à réduire l'inconfort de l'anxiété associée à l'événement.

Selon une étude passée 15 minutes à écrire sur le pourquoi d'un sentiment de gratitude, de reconnaissance sembleraient améliorer le sommeil, apaiser l'esprit, diminuer le flot de pensées qui encombrant l'esprit ainsi ce qui permettrait de s'endormir paisiblement.

## *Pourquoi l'amélioration du fonctionnement du foie ?*

Le foie étant le siège des émotions selon la doctrine chinoise : sentiment de colère, de frustration, d'impatience, d'impulsivité... Ainsi lors de l'écriture de ces sentiments non exprimés verbalement, procure une libération émotionnelle qui s'opère naturellement. Voilà une bonne raison de prendre plaisir à écrire de façon concrète !



### \* LITTÉRATIE

La littératie est définie par l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) comme « l'aptitude à comprendre et à utiliser l'information écrite dans la vie courante, à la maison, au travail et dans la collectivité en vue d'atteindre des buts personnels et d'étendre ses connaissances et ses capacités ». La définition proposée par le Réseau québécois de recherche et de transfert en littératie est la suivante : « la capacité d'une personne, d'un milieu et d'une communauté à comprendre et à communiquer de l'information par le langage sur différents supports pour participer activement à la société dans différents contextes ». En raison de son aspect multidimensionnel, la littératie demeure un concept qui peut être difficile à opérationnaliser. Plusieurs écrits scientifiques suggèrent aussi que la motivation, en matière de littératie, est spécifique à un domaine d'apprentissage plus circonscrit, comme la lecture et l'écriture.

Lynda Geoffroy,  
Éditrice

© 2019, Lynda Geoffroy. AIG éditions.