

L'écriture expressive en 4 jours

Le protocole d'écriture du psychologue James W. Pennebaker

Le protocole en bref

L'écriture expressive consiste à mettre en mots, pour soi seul, ses pensées et ses émotions les plus profondes à propos d'une expérience difficile. Mise au point dans les années 1980 par James W. Pennebaker, à l'Université du Texas, c'est l'une des méthodes d'écriture les plus étudiées. Pratiquée sur quelques jours, elle est associée, dans les semaines qui suivent, à un mieux-être physique et émotionnel. Son effet tient surtout à ceci : jour après jour, un vécu confus devient peu à peu un récit qui a du sens.

Avant de commencer

- Choisis une expérience qui te pèse, passée ou présente, que tu te sens capable de regarder en face.
- Réserve quatre jours consécutifs, si possible au même moment de la journée.
- Installe-toi dans un endroit calme, où tu ne seras ni interrompu ni lu.
- Papier ou clavier, comme tu préfères.
- Règle un minuteur sur quinze à vingt minutes.

Les règles d'écriture

- **Écris sans t'arrêter** jusqu'à la sonnerie. Si tu bloques, recopie ta dernière phrase jusqu'à ce que la suite vienne.
- **Laisse de côté** l'orthographe, la grammaire et le style.
- **Écris tes pensées et tes émotions** les plus profondes, pas seulement les faits.
- **Ce texte est pour toi seul.** Tu peux le garder ou le détruire.
- **Accorde-toi quelques minutes** après chaque temps d'écriture avant de reprendre ta journée.

Après l'écriture

Il est fréquent de se sentir un peu plus triste ou plus lourd en refermant le cahier. C'est attendu, et cela passe en général dans la journée. Les bénéfices de l'écriture expressive se font sentir plus tard, au fil des semaines.

Les bons repères

- **Laisse passer quelques semaines** si l'événement est très récent.
- **Garde la main sur l'intensité.** Si l'émotion devient trop forte, change de sujet ou referme le cahier : c'est prévu par le protocole.
- **Respecte la durée.** Le protocole tient en quatre jours. Si l'envie d'écrire sur le même sujet continue sans t'apaiser, pose le stylo et parles-en à quelqu'un.
- **Flashbacks, cauchemars, vigilance permanente** : l'écriture seule ne suffit pas, un accompagnement est plus adapté.
- **Si tu es déjà accompagné,** parles-en à la personne qui te suit.

Comment utiliser les pages suivantes

- Une page par jour, avec la consigne et deux pistes pour relancer l'écriture si elle s'essouffle.
- Tu peux garder la même expérience les quatre jours ou en changer.
- Avant et après chaque temps d'écriture, note l'intensité de l'émotion de 0 à 10. Au fil des jours, tu verras comment elle évolue.

La version express, avant une épreuve

Dix minutes avant un examen, un entretien ou une prise de parole, écris ce qui t'inquiète. Poser l'inquiétude sur le papier libère de la place dans la tête pour la tâche à venir.

Pour en savoir plus

L'article complet, avec les études, les mécanismes et les variantes, est sur adeline-paolini.com/ecriture-expressive

Date : Intensité de l'émotion avant : / 10 après : / 10

Raconte ce qui s'est passé et ce que tu as ressenti, dans l'ordre où les souvenirs se présentent.

PISTES

Que s'est-il passé ? Qu'as-tu ressenti à ce moment-là ?

Que ressens-tu aujourd'hui en y repensant ?

Si la page ne suffit pas, continue sur une feuille libre. Quinze à vingt minutes, sans t'arrêter.

Date :

Intensité de l'émotion avant : / 10

après : / 10

Explore ce que cette expérience a changé dans ta vie, et relie-la à d'autres moments de ton histoire.

PISTES

Qu'a-t-elle changé dans tes relations, ton travail, ta façon de te voir ?

À quels autres moments de ta vie te fait-elle penser ?

Si la page ne suffit pas, continue sur une feuille libre. Quinze à vingt minutes, sans t'arrêter.

Date :

Intensité de l'émotion avant : / 10

après : / 10

Décris la même situation d'un autre point de vue.

PISTES

Comment une autre personne impliquée la raconterait-elle ?

Comment la décrirait un observateur bienveillant, qui parlerait de toi à la troisième personne ?

Si la page ne suffit pas, continue sur une feuille libre. Quinze à vingt minutes, sans t'arrêter.

JOUR 4

Date :

Intensité de l'émotion avant : / 10

après : / 10

Fais le point sur ce que tu retiens de cette expérience et sur la suite que tu veux lui donner.

PISTES

Qu'as-tu compris de cette expérience ?

Qu'as-tu envie d'en faire, et comment veux-tu continuer ?

Si la page ne suffit pas, continue sur une feuille libre. Quinze à vingt minutes, sans t'arrêter.

APRÈS LES 4 JOURS

Faire le point

Laisse passer quelques jours, puis relis tes pages si tu en as envie.

Qu'est-ce qui a changé dans ta façon de voir cette expérience ?

Que veux-tu garder de ce travail ?

Si tu préfères travailler en autonomie, le programme **Accueillir ses émotions** te guide pas à pas.
Pour un accompagnement en téléconsultation, l'appel découverte permet de faire le point sur ta situation.

adeline-paolini.com

Adeline PAOLINI, psychopraticienne certifiée • Téléconsultation en France et dans toute la francophonie