

# LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE

À l'heure où l'on parle un peu partout de détox, on oublie souvent la détox de l'esprit, non moins importante pour être en pleine santé. Pour ce faire, l'écriture constitue une méthode très efficace et ses vertus s'étendent bien au-delà du simple processus créatif.

Coucher des mots sur le papier permet de se libérer des pensées compulsives, d'exprimer ses douleurs, ses sentiments et ses opinions. Plus encore, la science lui prête des avantages comme ceux de réduire le stress, de lutter contre la dépression, de guérir et de s'améliorer.

## 1. L'écriture permet de lutter contre le stress et la dépression.

Peu importe la qualité de la prose, l'acte même d'écrire présente de nombreux avantages pour la santé mentale et physique : amélioration à long terme de l'humeur, des niveaux de stress et des symptômes dépressifs. Dans une étude sur les avantages de l'écriture expressive sur la santé émotionnelle et physique, les chercheurs ont constaté que seulement trois à cinq séances de 15 à 20 minutes ont été suffisantes pour faire une différence.

L'étude conclut qu'en écrivant sur les événements traumatiques, stressants ou émotionnels de leur vie, les participants étaient beaucoup moins exposés aux maladies et susceptibles d'être moins touchés par un traumatisme à venir.

Ces participants ont finalement passé moins de temps à l'hôpital et les examens complémentaires ont permis de constater une baisse de la pression artérielle et un meilleur fonctionnement du foie que les patients n'ayant pas écrit.

L'amélioration du fonctionnement du foie n'est pas une surprise lorsqu'on se réfère à la médecine chinoise pour qui cet organe est le siège des émotions.

## 2. L'écriture a des vertus curatives.

Il semblerait qu'il soit possible de guérir par l'écriture. En 2013, des chercheurs néo-zélandais ont surveillé la récupération après blessures de quarante-neuf adultes en bonne santé. Les adultes de l'un des deux groupes créés ont écrit leurs pensées et leurs sentiments pendant seulement 20 minutes par jour durant les deux semaines précédant le check-up final.

Au terme de l'essai, 76% du groupe qui a écrit avait complètement guéri, contre 58% pour le groupe qui n'avait pas écrit. L'étude a conclu qu'écrire sur les événements pénibles a aidé les participants à donner un sens à leur vécu et a contribué à réduire l'anxiété associée.

D'autres études sur des patients souffrants d'asthme et de cancers ont établi que l'écriture améliorait la qualité de vie des malades et développait chez eux une vision plus positive des événements.

### 3. L'écriture améliore le sommeil.

Passer 15 minutes à écrire ce pourquoi l'on est reconnaissant pourrait faire des merveilles pour notre sommeil. C'est le résultat d'une étude parue dans *Psychology Today*.

L'esprit apaisé et plus concentré permet de ralentir le flot de pensées qui empêchent bon nombre de personnes de s'endormir rapidement.

### 4. L'écriture facilite l'apprentissage.

Nous l'avons tous constaté sur les bancs de l'école : une bonne façon de retenir sa leçon est de réécrire ses notes à la main. Cela est dû à l'acte physique de tenir le stylo dans ses mains et de pratiquer des mouvements. Une partie du cerveau est alors activée et l'écriture devient prioritaire dans la liste des tâches à effectuer par celui-ci. Ainsi, la concentration grandit et avec elle la faculté d'apprentissage.

### 5. Écrire régulièrement permet de développer sa créativité.

Écrire tous les jours force l'esprit à trouver sans cesse de nouvelles idées. Par ce biais, une forme d'habitude créative se met en place et les jours passants, les idées fleurissent dans de multiples aspects de la vie. Cela peut se concrétiser par une plus grande créativité dans le travail, dans les relations sociales, les expériences. L'esprit est plus ouvert pour émettre des idées et recevoir des suggestions créatives externes.

### 6. Écrire facilite la réalisation de ses objectifs.

Les nombreuses recherches portées sur la définition et l'accomplissement de ses objectifs ont conduit les scientifiques à établir des méthodes pour parvenir plus aisément à un objectif défini.

La visualisation créatrice est sans doute la plus connue. L'un de ses dérivés est l'écriture créatrice qui consiste à imaginer son futur et à coucher sur le papier les divers scénarios envisagés. Cette forme de visualisation très puissante a de plus l'avantage de permettre au rédacteur de pouvoir revenir sur ses écrits et peaufiner ses objectifs.

### 7. L'exercice de l'écriture améliore les qualités rédactionnelles.

Beaucoup d'auteurs avouent se forcer à écrire un nombre minimal de mots chaque jour pour renforcer leur productivité. Beaucoup aussi se sont essayés au recopiage de grands auteurs pour s'inspirer de leur style. Comme toute activité, l'écriture est une discipline où l'on ne peut que progresser si l'on s'entraîne tous les jours.