



L'écriture comme outil de santé mentale

L'écriture n'est pas seulement un moyen de communication : c'est aussi un outil de connaissance de soi et de régulation émotionnelle. De nombreuses études montrent que la pratique régulière peut améliorer significativement notre santé mentale. Cet article explore pourquoi écrire nous fait du bien et comment intégrer cette habitude au quotidien.

Nos esprits fonctionnent souvent à plein régime : préoccupations, to-do lists, émotions contradictoires... Mettre tout cela sur papier permet de mettre de l'ordre dans le chaos mental. Le simple fait d'écrire peut aider à structurer les pensées et à réduire la charge cognitive. Cette idée trouve d'ailleurs un appui empirique dans la recherche : une étude de l'Université du Texas (Pennebaker & Beall, 1986) a montré que les personnes qui écrivaient quotidiennement sur leurs expériences émotionnelles avaient moins de ruminations et développaient une vision plus claire de leurs priorités.

Écrire peut agir comme une soupape : nous pouvons y déposer nos peurs, nos colères ou nos joies. Cela permet de libérer les tensions émotionnelles sans forcément passer par la

parole, ce qui peut être difficile pour certaines personnes. Ce constat n'est pas seulement intuitif, il est également confirmé par la recherche scientifique. Des chercheurs ont démontré que l'écriture expressive favorise une meilleure régulation émotionnelle, notamment en réduisant les symptômes de stress post-traumatique (Smyth et al., 2008).



LES MOTS-CLES : Santé mentale, journaling, écriture expressive, introspection

Dans cet article vous trouverez les informations expliquant les raisons pour lesquelles l'écriture est un outil intéressant pour notre santé mentale ainsi que des recommandations de structure.

Réduction du stress et de l'anxiété



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial

La fonction publique

Une étude de l'Université de Cambridge (2018) a montré que 15 à 20 minutes d'écriture trois fois par semaine suffisaient à réduire l'anxiété et à améliorer l'humeur chez des personnes en bonne santé mentale. L'explication repose sur le fait qu'écrire aide à traiter les événements stressants, à donner du sens à ce qui nous arrive et à diminuer l'impact émotionnel négatif.

Amélioration de l'humeur et prévention de la dépression

Les travaux de James Pennebaker, pionnier de l'écriture thérapeutique, ont révélé que les participants qui écrivent sur leurs émotions négatives voient une diminution de leurs symptômes dépressifs. D'autres recherches (Baikie & Wilhelm, 2005) montrent que l'écriture peut être utilisée comme outil préventif, elle renforce la résilience émotionnelle et diminue le risque de rechute dépressive.

Développement de la conscience de soi

Écrire régulièrement favorise l'introspection et aide à **identifier les schémas de pensée**. Cela peut compléter une psychothérapie : certains thérapeutes recommandent à leurs patients de tenir un journal entre les séances pour approfondir la réflexion.

Des bénéfices pour le corps

Fait étonnant : écrire ne fait pas seulement du bien au mental, mais aussi au corps. Plusieurs études ont observé une amélioration de certains indicateurs physiques : la pression artérielle, le fonctionnement immunitaire ainsi que la qualité du sommeil ont montré une amélioration significative. Une méta-analyse publiée dans *Advances in Psychiatric Treatment* (2011) confirme que l'écriture expressive peut entraîner une réduction des visites médicales et une amélioration du bien-être général.

Comment pratiquer : plusieurs approches

Le journal intime « classique »

Il s'agit simplement d'écrire ce que vous vivez, ce que vous ressentez, comme si vous vous adressiez à un ami ou à vous-même dans le futur.

- **Fréquence** : 5 à 10 minutes par jour ou quelques fois par semaine.
- **Avantage** : grande liberté, pas de structure imposée.
- **Astuce** : écrire sans se censurer, ne pas chercher à « bien écrire ».

Le journaling guidé (avec questions)

Certaines personnes se sentent bloquées devant une page blanche. Les *journaux guidés* proposent des questions :

- « Qu'est-ce qui m'a rendu heureux aujourd'hui ? »
- « Quel a été le plus grand défi de ma semaine ? »
- « Quelle petite victoire puis-je célébrer ? » (Cela aide à se concentrer sur le positif et à développer la gratitude.)

Le bullet journal

L'écriture expressive

L'exercice popularisée par Pennebaker :

- Écrire pendant 20 minutes sur un événement émotionnel marquant, sans se soucier de l'orthographe ou de la grammaire.
- Répéter l'exercice 3 ou 4 jours de suite. Cette technique est utilisée dans certaines thérapies pour traiter des traumatismes ou des émotions intenses.

Les lettres non envoyées

- Écrire une lettre à quelqu'un – même si on ne l'envoie jamais – peut être très libérateur. Cela aide à exprimer des émotions refoulées, à avancer dans un processus de lâcher prise de certaines émotions comme la rancœur ou à pardonner.



La fonction publique

Alliant planification et introspection, le bullet journal permet de noter ses tâches, ses objectifs, ses humeurs, ses habitudes.

- **Idéal pour** : les personnes visuelles qui aiment organiser et suivre leur progression.

- **Bénéfice** : sensation de contrôle sur son quotidien, ce qui diminue l'anxiété.

Conseils pratiques pour se lancer

Les experts en santé mentale s'accordent à dire que l'écriture régulière aide à clarifier les pensées, à réguler les émotions et à réduire le stress, favorisant ainsi un meilleur équilibre psychologique.

- **Choisir un moment régulier** : le matin pour clarifier ses pensées (Morning Pages de Julia Cameron), ou le soir pour évacuer la journée.
- **Créer un rituel agréable** : un carnet qui vous plaît, un stylo que vous aimez, un endroit calme.
- **Se donner une limite de temps** : écrire 10 à 15 minutes suffit, l'important est la régularité.
- **Ne pas relire tout de suite** : relire après quelques jours ou semaines permet de voir son évolution.
- **Être bienveillant avec soi-même** : il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » façon d'écrire.

Limites et précautions

L'écriture n'est pas une solution miracle, elle peut faire remonter des émotions fortes, parfois douloureuses. Dans ce cas, il peut être utile d'en parler avec un professionnel. Les personnes en détresse psychologique sévère (dépression majeure, idées suicidaires) devraient être accompagnées par un thérapeute.

Conclusion

L'écriture est un outil simple, accessible et gratuit pour prendre soin de sa santé mentale. Qu'il s'agisse d'un journal intime, de lettres non envoyées ou de journaling guidé, **le simple fait de coucher ses pensées sur le papier peut diminuer le stress, clarifier les idées et favoriser une meilleure régulation émotionnelle.**

Comme pour l'activité physique ou l'alimentation, l'essentiel est de trouver une approche qui vous plaise et de la pratiquer avec régularité. Même quelques minutes par jour peuvent avoir un impact positif durable.



La fonction publique

Pour être en bonne santé mentale, n'hésitez pas à écrire.

POUR APPROFONDIR

- Pennebaker, J.W., & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Baikié, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*.
- Smyth, J. M., et al. (2008). Effects of writing about stressful experiences on symptom reduction in patients with posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? *Clinical Psychology Review*.



Ces questions, et bien d'autres encore, sont explorées chaque mois dans les articles publiés par le Service psychosocial de la Fonction publique (SPS).

Chaque édition aborde des sujets variés et pertinents, afin de sensibiliser et d'informer l'ensemble du personnel sur des aspects essentiels qui impactent le bien-être psychologique au travail. Les articles sont entre autres accessibles depuis le Portail de la Fonction publique.



CONTACT

Service Psychosocial
10, avenue John F. Kennedy
L-1855 Luxembourg

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Tel. : 247-73100

www.fonction-publique.public.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial