

En cas de stress, *prends un stylo.*

Un outil simple, validé par la recherche, pour retrouver son calme en 15 minutes — chez soi, au travail, en voyage, ou au milieu de la nuit.

LE PRINCIPE, EN UNE PHRASE

Écrire librement pendant 15 minutes sur ce qui te préoccupe, sans filtre, en explorant à la fois les faits et les émotions.

QUAND L'UTILISER ?

Coup dur

annonce difficile, conflit, deuil, rupture

Anxiété diffuse

insomnie, ruminations, boule au ventre

Décision lourde

choix professionnel, dilemme personnel

Trop-plein

surcharge mentale, colère, tristesse

LE PROTOCOLE EN 3 CHIFFRES

15

minutes
d'écriture continue

4

jours
de suite si possible

1

carnet
à toi, confidentiel

Prépare-toi en 2 minutes.

Pas besoin d'être écrivain. Personne ne te lira. La grammaire, l'orthographe et la structure n'ont aucune importance. Ce qui compte, c'est de tout laisser sortir sur la page.

AVANT DE COMMENCER

- ☐ Trouve un endroit calme où personne ne te dérangera.
- ☐ Éteins ton téléphone ou mets-le en mode avion.
- ☐ Prends un stylo qui glisse bien et du papier (ou ce carnet).
- ☐ Règle un minuteur sur 15 minutes.
- ☐ Rappelle-toi : ce texte ne sera jamais lu par quelqu'un d'autre.

Les 4 mouvements de l'écriture

1

Décris les faits · 0 – 3 min

Que s'est-il passé ? Qui, quoi, quand, où ? Reste factuel, comme un rapport.

2

Nomme les émotions · 3 – 8 min

Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps et ta tête ? Colère, peur, tristesse, honte, soulagement... Mets des mots précis.

3

Cherche du sens · 8 – 13 min

Pourquoi cela te touche-t-il autant ? À quoi cela te renvoie-t-il ? Qu'est-ce que ça révèle de toi, de tes besoins, de tes limites ?

4

Ouvre une perspective · 13 – 15 min

Qu'est-ce que tu retiens ? Quel tout petit pas peux-tu faire aujourd'hui ou demain ?

Choisis une question. Écris.

Face à la page blanche, prends une phrase ci-dessous et écris pendant 15 minutes sans t'arrêter — même si tu t'éloignes du sujet, même si tu répètes, même si ça ne veut rien dire.

CE QUI PÈSE

Ce qui me pèse en ce moment, c'est...

LA COLÈRE

Ce qui me met vraiment en colère, c'est...

LA PEUR

Ce qui me fait peur si j'ose me l'avouer, c'est...

LE REGRET

Si je pouvais revenir en arrière, je...

LA GRATITUDE

Malgré tout, ce qui reste précieux, c'est...

DEMAIN

Si je m'écoutais vraiment, demain je...

LA RÈGLE D'OR

Ne t'arrête pas d'écrire. Si tu ne sais plus quoi dire, réécris la dernière phrase jusqu'à ce que quelque chose revienne. Laisse ta main pousser ta pensée.

Prends soin de toi. Puis recommence.

Il est normal de se sentir remué juste après. C'est le signe que l'exercice a touché quelque chose. Accorde-toi un moment de transition avant de reprendre ta journée.

TROIS GESTES QUI AIDENT

- **Respire.** 5 respirations lentes, en soufflant longuement par la bouche.
- **Bouge.** Marche 5 minutes, étire-toi, bois un grand verre d'eau.
- **Range.** Plie la feuille, glisse-la dans une enveloppe, ou déchire-la. Tu choisis.

JOURNAL DE BORD • 4 SÉANCES

Jour	Date	Sujet abordé	État après (0-10)
J1			
J2			
J3			
J4			

EN CAS DE BESOIN

L'écriture ne remplace pas un accompagnement. Si tu en ressens le besoin, n'hésite pas à consulter un professionnel de santé.