psypersensible.com

Carnet d'écriture thérapeutique

Ce carnet n'a pas besoin d'être rempli dans l'ordre.
Écrivez quelques lignes ou plusieurs pages.
Vous pouvez conserver vos écrits… ou les laisser partir.

Ce carnet appartient à :

— 1 —

Le flot de pensées

Écrivez sans filtre pendant 5 à 10 minutes.

Ce que je ressens vraiment

Décrivez l'événement, les émotions présentes et ce qu'elles racontent.

Ce dont j'aurais besoin aujourd'hui

Quels besoins sont présents aujourd'hui ?

La lettre que je n'enverrai jamais

Écrivez tout ce qui n'a jamais été dit.

— 5 —

Ma journée idéale dans 5 ans

Imaginez une journée ordinaire qui vous ferait du bien.

Si mon émotion pouvait parler...

Donnez-lui une voix.

Ce que je contrôle / ne contrôle pas

Faites deux colonnes : ce qui dépend de moi — ce qui ne dépend pas de moi.

Ce que j'aimerais dire à mon moi plus jeune

Écrivez avec douceur et recul.

Trois choses que j'ai traversées récemment

Ce que cela dit de vos ressources.

Ce que j'aimerais déposer aujourd'hui

Ce que vous n'avez plus envie de porter.