



# ÉCRITURE INTÉRIEURE

Un guide complet pour découvrir et pratiquer  
l'écriture intérieure au quotidien.

GUIDE

# GUIDE ÉCRITURE INTÉRIEURE

*Un guide complet pour découvrir et pratiquer l'écriture intérieure au quotidien.*

## Qu'est-ce que l'écriture intérieure ?

C'est une pratique simple qui consiste à écrire librement pour :

- s'exprimer sans filtre
- clarifier ses pensées
- déposer ses émotions
- mieux se connaître

## À quoi ça sert ?

L'écriture intérieure permet de :

- se reconnecter à soi
- relâcher les tensions mentales
- prendre du recul sur ses ressentis
- explorer son monde intérieur en douceur

## Comment débiter ?

1. Installez-vous dans un endroit calme.
2. Prenez un carnet ou une feuille.
3. Posez une question simple ou commencez par une phrase libre.
4. Laissez les mots venir sans réfléchir.
5. Terminez en relisant doucement ce que vous avez écrit (facultatif).

## Exemples de questions d'écriture :

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui me préoccupe en ce moment ?
- De quoi ai-je besoin vraiment ?
- Quelle est mon intention pour aujourd'hui ?

## Conseils pratiques :

- ✓ Écrire sans chercher à bien écrire
- ✓ Ne pas se censurer
- ✓ Utiliser des listes ou des mots clés si besoin
- ✓ Faire court ou long, selon son envie

## Erreurs fréquentes :

- X Vouloir que ce soit parfait
- X Juger ce que l'on écrit
- X Se forcer à écrire beaucoup

***"Écrire, c'est se parler à soi avec bienveillance."***

## Outils complémentaires :

- Mini journaling
- Fiches journaling guidé
- Templates journaliers

# AIME »»» ETRE

## prenez soin de vous



Merci pour votre présence.  
Chaque pas compte.  
à bientôt sur [aime-etre.fr](http://aime-etre.fr)

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être  
Scannez ce QR code ou visitez :

