



ÉCRITURE LIBÉRATRICE

Petit rituel d'écriture pour vider les émotions
et apaiser l'esprit

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – ÉCRITURE LIBÉRATRICE

Petit rituel d'écriture pour vider les émotions et apaiser l'esprit

Pourquoi pratiquer ?

L'écriture libératrice permet de :

- vider un trop-plein émotionnel
- déposer ses pensées difficiles
- retrouver du calme et de la clarté
- transformer ses ressentis en mots

Quand pratiquer ?

Idéal :

- après une journée chargée
- en cas de stress ou colère
- avant de dormir
- après une situation émotionnelle forte

Durée conseillée : 3 à 10 minutes

Comment pratiquer ?

1. Prenez un carnet réservé à vos décharges émotionnelles.
2. Commencez votre texte librement, sans vous censurer.
3. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête : pensées, émotions, mots, cris, envies...
4. Si besoin, terminez par cette phrase : "Aujourd'hui, je me libère de tout cela."
5. Refermez votre carnet ou déchirez votre feuille si cela vous aide.

Conseils pratiques :

- ✓ Écrire sans se juger ni se corriger
- ✓ Utiliser un stylo qui glisse facilement
- ✓ Accepter que cela soit brouillon, intense ou chaotique

Erreurs fréquentes :

- X Vouloir faire joli ou lisible
- X Garder ses émotions à l'intérieur
- X Se retenir ou s'auto-censurer

Comment je me sens après ?

- Plus léger(e) ?
- Plus calme ?
- Plus libre intérieurement ?

Mes notes :

"L'écriture est un espace de liberté où tout peut exister."

Voir aussi :

- Fiche Journal du Matin
- Fiche Journal des Émotions

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

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

