

- L'écriture spontanée -

Parfois, il existe des situations où l'on aimerait pouvoir lâcher des émotions ou des sentiments vécus très violemment, et qui nous rongent tout au fond de nos tripes, sans pouvoir le dire à l'autre...

L'écriture spontanée est une bonne solution pour évacuer tout ça et remettre les choses à plat :

- prenez une feuille blanche, un stylo, et notez tout ce que vous avez sur le coeur (je dirai même plus, "vomissez" TOUT ce que vous avez sur le coeur) ; n'hésitez pas à mettre des gros mots, à faire des fautes d'orthographe, à écrire en rouge, dans n'importe quel sens, on s'en fout!!! Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans réfléchir ;



- à la fin, relisez-vous et voyez s'il ne faut pas changer des termes ou rajouter d'autres choses ;

- une fois que vous êtes totalement d'accord avec ce que vous avez écrit, froissez la feuille en boule et brûlez-là (dans une cheminée, un barbecue, un cendrier...) et voyez comment vous vous sentez ; normalement, on se sent soulagé et beaucoup mieux sans toutes ses pensées corrosives.

Essayez, vous verrez...