

21

Gwendoline



Sorcière de l'écriture thérapeutique Witch of therapeutic writing

Sorcière de l'écriture thérapeutique, Gwendoline soulage la surcharge mentale ou émotionnelle d'autrui en donnant la pulsion d'écrire ce qui lui pèse. Ecrire sur ce qui nous perturbe permet de mettre des mots, donner du sens en organisant sa pensée tout en mettant à distance. Ce qui est sur le papier est moins en soi et peut être regardé avec un œil différent : le temps de l'écriture est un temps de décharge émotionnelle et la relecture qui s'ensuit, moins chargé d'émotions, peut être un temps de compréhension de soi-même. L'écriture thérapeutique peut également être orientée vers l'inscription de pensées ou d'événements positifs devant une ressource pour le futur.

Gwendoline, a therapeutic writing witch (or witch of therapeutic writing), relieves the mental or emotional overload of others by giving them the impulse to write down what is weighing on them. Writing about what is troubling us allows us to put words to it, make sense by organizing our thoughts while creating distance. What is on the paper is less within oneself and can be looked at with a different eye: the time spent writing is a time for emotional release, and the subsequent rereading, which is less emotionally charged, can be a time for self-understanding. Therapeutic writing can also be directed toward inscribing positive thoughts or events, thereby creating a resource for the future.

Comment faire / Tips

Lorsque nous nous sentons submergés d'une émotion négative, simplement prendre un stylo et du papier et écrire au fil de la pensée. Ecrire comme les mots viennent, peu importe le vocabulaire ou la grammaire. Ecrire jusqu'à sentir que l'on a épousé le sujet.

- Dans la vie quotidienne, écrire régulièrement (tous les jours ou une fois par semaine), ce que l'on souhaite retenir de positif : Ce que nous avons ressenti de plaisant, ce que nous avons réussi à faire, ce que nous avons partagé... Dans les moments plus difficile, relire ces pages positives et se laisser sentir les émotions que cela ravive.

When we feel overwhelmed by a negative emotion, simply take a pen and paper and write down the stream of thought. Write as the words come, regardless of vocabulary or grammar. Write until you feel you have exhausted the topic.

- In daily life, write down regularly (every day or once a week) the positive things you want to remember: what pleasant things you felt, what you managed to accomplish, what you shared... In more difficult moments, reread these positive pages and let yourself feel the emotions they revive.

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON