

Fiche pratique - Ecrire, méthodologie et exercices

—> **Méthodologie parfaitement imparfaite à ré-inventer à votre sauce pour : ÉCRIRE**

CONSEILS POUR L'AUTONOMIE

- Écrire peu mais souvent (10–20 min). Se donner un cadre, créer des plages horaires.
- S'arrêter dès la fatigue
- Respirer avant et après
- Ne pas chercher à “bien écrire”
- Accueillir l'émotion si elle est présente
- Dater mes textes
- Lire à voix haute si je le souhaite quand j'y reviens.
- Je peux aussi m'enregistrer et retaper ce qui m'est venu à l'oral
- Écrire sans corriger. Ne pas se relire immédiatement

EXERCICES POUR DÉBLOQUER L'ÉCRITURE

—> à ne pas faire tous en même temps

—> A chaque fois ce sont des déclencheurs pour lesquels je vous invite à écrire sans filtre pendant 5 à 10 minutes max par phrase

ÉCRITURE INTUITIVE

Écrire les yeux fermés quelques instants en partant d'une sensation corporelle.

Laisser venir sans chercher à comprendre et laisser vous aller à l'écriture sans objectif.

MA VÉRITÉ :

- Ce que je n'ai jamais dit, c'est que...
- Ce que je cache, c'est que ...
- Ce que je ressens vraiment ...
- Ce que j'aurais voulu entendre ...
- Ce que je n'osais pas écrire jusque là, c'est que ...
- Je me souviens de...
- La vérité, c'est que...
- J'ai longtemps cru que...
- Ce que je n'ai jamais osé dire...

LES GRANDES LEÇONS

- La vie m'a appris que...
- L'amour m'a appris que...
- La souffrance m'a appris que...
- Ce que mes croyances m'ont permis de réaliser ...
- Ce que mes croyances m'ont empêchées de faire...

Retour en Terre Sauvage 2026

© Julie Bonnemoy – La Louve Respire

www.lalouverespire.fr

CHAPITRES DE SAGESSE

Créer des pages/paragraphe non chronologiques. :

- Sur l'amour
- Sur la liberté
- Sur le temps
- Sur le pardon
- Sur la joie

—> **Ils pourront servir à relier vos textes les uns aux autres. Mais ne les écrivez pas avec cet objectif à ce stade.**

MESSAGES AU MONDE

Écrire plusieurs textes commençant par :

- Je voudrais dire aux femmes...
- Je voudrais dire aux hommes...
- Je voudrais dire à ceux qui ont peur...
- Je voudrais dire à ceux qui aiment...

LE MUSEE DE MA VIE

Décrire 5 "objets symboliques" de ma vie et mon histoire.

LES GRANDES PÉRIPÉTIES

- Quels ont été les grands tournants de ma vie ?
- Quels ont été mes plus grands challenges ?
- Quels ont été mes plus merveilleux souvenirs ?
- Que m'ont-ils apporté ? Appris sur moi-même ? Sur la vie ?

PORTRAIT - MES ÊTRES AIMÉS

- Qui sont-ils ? Qui sont-elles ?
- Quelles ont été leurs influences dans ma vie ?
- Quelles ont été leurs trajectoires personnelles