

Écriture de libération — Les 5 étapes

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Mettre à plat ton histoire, exprimer ce qui n'a pas pu l'être, puis marquer une fin symbolique et concrète.	30 à 60 minutes (peut se fractionner)	Cahier ou feuilles, crayon, endroit intime et sécuritaire.

L'écriture expressive est l'une des approches les mieux documentées pour traiter les émotions associées aux événements difficiles. Elle permet d'externaliser ce qui tourne en boucle à l'intérieur, de lui donner une forme — et ainsi de commencer à s'en libérer.

Les 5 étapes de l'écriture

1 - Écrire ton histoire

Raconte les faits tels que tu les as vécus — les tensions, les red flags, les humiliations, les moments de confusion, les épisodes qui t'ont marquée. Sans édulcorer, sans t'autocensurer. *Ce n'est pas pour être relu par d'autres — c'est pour toi seul-e.*

2 - La lettre dont tu aurais eu besoin

Écris comme si une personne idéale — aimante, sage, sans jugement — te parlait directement. Ce que tu aurais voulu entendre, recevoir, comprendre. Ce que personne ne t'a dit mais que tu méritais d'entendre.

3 - Ce que tu as appris sur toi

Fais la liste de ce que cette relation t'a révélé : tes peurs, ton intuition (quand tu l'as ignorée et quand tu l'as suivie), tes limites, tes forces insoupçonnées, ta résilience. Il y a des apprentissages précieux dans la douleur.

4 - La lettre d'adieux

Adresse une lettre finale à cette personne ou à cette période de ta vie. Dis ce que tu n'as pas pu dire. Dis au revoir à ce que tu espérais. Lis-la à voix haute si tu te sens en sécurité pour le faire — puis brûle-la, déchire-la ou enterre-la symboliquement.

5 - Poser un acte différent aujourd'hui

Écriture de libération — Les 5 étapes



Choisis une action concrète et immédiate qui marque la fin : dire un « non » que tu reportais, bloquer un contact, changer une routine qui te rappelait cette relation, supprimer un souvenir numérique. Un petit geste ancre le changement dans le réel.

Conseils pratiques

- Fractionne si nécessaire : les 5 étapes n'ont pas besoin d'être faites le même jour.
- Ne relis pas immédiatement ce que tu viens d'écrire — laisse 24h avant, si tu le relis.
- Si des souvenirs traumatiques intenses surgissent, reviens d'abord à une technique d'ancrage (Fiche 2.2) avant de continuer.

◆ *Tu n'as pas à tout régler dans ces pages. L'écriture est un commencement, pas une conclusion.*