Écrire nous soigne, nous protège et nous entretient

L’activité intellectuelle, c’est bien connu, a des effets protecteurs contre les maladies neuro-dégénératives,
telle l’Alzheimer ou la maladie de parkinson.
On ne sait pas encore pourquoi, mais c’est avéré.

Selon les chercheurs de l’institut Pasteur, plus on a une activité mentale, plus on produit des néo-neurones qui dopent le cerveau.
Autrement dit, plus on sollicite notre cerveau plus on améliore ses compétences cognitives.
C’est donc un cercle vertueux.

Vous l’avez compris, si j’aborde ce sujet c’est parce qu’il nous concerne au premier chef, nous qui écrivons des poèmes, des nouvelles ou des romans.
Écrire nous soigne, nous protège et nous entretient, c’est tout bénéfice !
Écrire, même à dose homéopathique, au moins 1 h par semaine, stimule notre matière grise.

D’autres chercheurs soulignent aussi le rôle clé de l’écriture pour élaborer des idées.
Ils observent que dans les entreprises où l’on écrit de plus en plus court et sans trop respecter les règles de grammaire et de français, ce nouveau rapport à l’écriture risque de nuire à l’innovation.
En effet, les nouvelles technologies tels les correcteurs d’orthographe ou les smartphones qui proposent des mots au moment où l’on écrit, ne serait-ce qu’un simple courriel, diminuent notre réflexion.
La machine trouve le mot pour nous, mais toujours le même…

Notre cerveau se laisse guider et ne cogite presque pas.
Ces chercheurs s’inquiètent. Est-ce que le cerveau de nos enfants travaillera suffisamment pour ne pas tomber malade plus tard, lorsqu’ils seront vieux ?

En attendant, admettez que l’écriture est également un bon moyen de ne pas s’ennuyer, voire de ne pas déprimer,
car pendant que l’on écrit des histoires nous sommes dans un autre monde et nos soucis restent à la porte.

Pas une jour sans une ligne !

Merci à Laurence Tournecuillert, qui, en m’envoyant un article sur l’écriture, m’a suggéré ce billet.