

# Les bienfaits de l'écriture

De multiples études prouvent que les personnes s'adonnant à des activités de loisirs stimulantes, comme le tricot, le jardinage, le bricolage, la lecture et bien sûr, l'écriture, ont un déclin des fonctions cognitives moins important que celles ne pratiquant pas ou peu d'activités de loisir.

**Toutes les activités intellectuelles participent à la bonne forme du cerveau, à condition qu'elles soient réalisées sans stress et avec plaisir.**

Il n'a jamais été montré que s'obliger à participer à des ateliers d'écriture permet de prévenir le déclin cognitif. En revanche, de nombreuses études démontrent que les personnes qui écrivent créativement ont un déclin des fonctions cognitives moins important que les personnes n'ayant pas ou peu ce type d'activité.

**Quelques principes à respecter pour conserver un cerveau jeune jusqu'à la fin de ses jours** (*Source : S30deon*)

## **Bannir la routine.**

L'esprit s'y refuse alors que notre cerveau est stimulé par le changement. Tout changement l'oblige à produire de nouveaux neurones. Chercher à découvrir, apprendre, comprendre, s'adapter aux évolutions sont des vitamines indispensables pour garder un cerveau en pleine forme créative.

## **Bannir l'info à tout-va**

L'information serinée par les médias ne stimule pas le cerveau, au contraire. Sauf si on a le réflexe de trier l'information. De choisir entre le futile et l'utile. De ne s'intéresser qu'aux informations qui nous font comprendre et réfléchir autrement. Rejeter celles qui nous conditionnent et

nous endoctrinent.

## **Bannir les anxiolytiques et les somnifères**

Ces béquilles chimiques empêchent le cerveau de fonctionner en mode recherche et créativité. Leur consommation met le cerveau en « marche automatique ». Leur utilisation chronique est donc une entrave à la production de nouveaux neurones.

## **Bannir l'isolement**

Des zones de notre cerveau, que nous ne contrôlons pas, ne sont stimulées que lorsque ne nous rencontrons d'autres personnes. *« C'est ce qu'on appelle globalement le cerveau social, Plus vous allez cultiver votre altérité, et plus vous allez soigner votre cerveau, car il sera enclin à produire plus de nouveaux neurones»* . Professeur Pierre-Marie Lildo, Institut Pasteur

Des zones de notre cerveau, que nous ne contrôlons pas, ne sont stimulées que lorsque ne nous rencontrons d'autres personnes. *« C'est ce qu'on appelle globalement le cerveau social, Plus vous allez cultiver votre altérité, et plus vous allez soigner votre cerveau car il sera enclin à produire plus de nouveaux neurones»* . Professeur Pierre-Marie Lildo, Institut Pasteur

[Ce qui m'autorise à dire que vous vous faites du bien en participant à mes propositions d'écriture créative.](#)



**Danser et écrire au pays de Giono**

*(Alpes-de-Haute-Provence)*

**S'inscrire auprès de Marie Remande** Certifiée Éveilleur d'idées

®

**Soulignons que Sylvie Dambrine anime régulièrement un atelier d'écriture Éveilleur d'idées® à la médiathèque de St-Étienne-les-Orgues. [Contact](#)**