

Les pouvoirs thérapeutiques de l'écriture

Description

Les pouvoirs thérapeutiques de l'écriture sont, aujourd'hui, de plus en plus évidents pour les psychanalystes.

Il y a plus de vingt ans déjà, James W. Pennebaker, professeur de psychologie de l'Université du Texas, publia les résultats d'une étude étonnante. Il demanda à ses étudiants de se séparer en deux groupes.

Dans le premier, les élèves devaient écrire 20 minutes, chaque jour, sur les pires événements de leur vie. Ceux du deuxième groupe, devaient écrire pendant le même laps de temps, mais sur des événements ordinaires.

Six semaines après, tous les étudiants furent soumis à des tests sanguins. Ceux qui avaient écrit leurs traumatismes affichaient un net renforcement du système immunitaire, dans lequel tous leurs marqueurs étaient améliorés : taux d'anticorps, activités cellulaires, musculaires, etc. Et leur bien-être psychique avait également augmenté.

Ce n'était pas le cas pour l'autre groupe. d'autres recherches ont, par la suite, confirmé ce que de nombreux écrivains savent intuitivement : noter ses pensées ou les événements importants de sa vie aide à les surmonter.

[Dyslexie_fautes][[/Dyslexie_fautes]

Auteur

jmpp33entre2l1940

default watermark