

Continuer à écrire quelques minutes par jour pour encoder le geste d'écriture sur le long terme.

Un journal de bord, ça te branche ?

Écrire pour parler de soi

Choisis un joli carnet et décris chaque jour tes aventures, tes découvertes, tes visites, tes vacances, tes émotions ...

Tu peux parler des personnes que tu aimes ou que tu détestes.

Ce carnet est personnel, personne ne doit y avoir accès, il n'est rien qu'à toi.

Tu seras très heureux de le relire dans quelques années.

N'oublie pas de noter la date !

Mais aussi ...

écrire une carte postale à un ami ou à un membre de sa famille,
compiler des recettes dans un cahier de cuisine,
recopier un poème pour l'être aimé,
établir une liste (de courses, de livres lus, en lien avec une collection, une passion, une « to do list », une liste de résolutions...)

Et si tu testais la pensée positive ?

Le carnet de gratitude

Il existe des carnets de gratitudes que l'on peut acheter et qu'il suffit de remplir. Il est encore plus gratifiant d'en fabriquer un soi-même, de prendre un cahier ou un carnet et de le personnaliser.

Pas de contraintes ni de pression, il faut juste faire une petite liste.

Liste chaque jour au moins deux éléments de gratitude et essaye de monter jusqu'à cinq points.

Pas plus de cinq minutes afin de pouvoir le faire chaque matin ou soir.

Garde le carnet au même endroit pour le retrouver facilement.

Si un jour tu ne trouves rien à écrire, transforme-toi en détective de l'âme et cherche bien.

Et si tu te la jouais « écrivain » ?

Quelques idées

Décris une image, une photo ou un tableau ...

Fais une transcription d'une scène de cinéma.

Réécrit un conte en prenant un autre point de vue.

Imagine une suite aux livres, films, séries que tu préfères.

Décris un son ou une musique.

Joue les critiques littéraires en parlant du dernier livre que tu as lu.

Joue avec les adjectifs : choisis un nom et précise ce nom avec le plus d'adjectifs possibles.

Réécrit un court dialogue dans différents registres de langues.

Résume un livre en 1 phrase.

