

ÉCRIRE POUR MIEUX SE SOUVENIR



Écrire n'est pas qu'un geste du quotidien : c'est un acte puissant qui stimule le cerveau, soutient la mémoire, apaise les émotions et crée du lien. Même lorsque les mots deviennent plus difficiles à trouver, l'écriture reste un chemin d'expression et de transmission.



1 ÉCRIRE, UN SUPER-POUVOIR POUR LE CERVEAU

- Stimule plusieurs zones cérébrales : mémoire, attention, langage, coordination motrice.
- Renforce la mémorisation : écrire à la main encode mieux l'information que la simple lecture.
- Favorise l'ancrage des souvenirs : chaque mot écrit renforce les connexions neuronales.

1

2

2 ÉCRIRE, C'EST AUSSI RESENTIR

- Poser ses pensées sur le papier aide à structurer l'esprit.
- Écrire, c'est verbaliser une émotion, prendre du recul, se relier à soi.
- Un journal, une carte postale, une lettre... deviennent des outils d'apaisement et de recentrage.
- L'écriture calme l'esprit autant qu'elle stimule la pensée.



3

3 LAISSER UNE TRACE : ÉCRIRE POUR TRANSMETTRE

- Raconter son histoire, ses souvenirs, ses rêves : un héritage de mémoire pour ses proches.
- C'est une empreinte personnelle qui traverse les générations.
- Les mots couchés sur le papier font naître des sourires, des souvenirs, des liens familiaux.
- Écrire, c'est se souvenir de soi et se faire connaître des autres.



L'écriture éveille, soutient, stimule la mémoire avec douceur. Elle permet de se raconter, de se souvenir, de s'organiser, de respirer.

Parce que parfois, quelques mots bien choisis ont plus de pouvoir qu'un long discours.

5

4 COMMENT CONTINUER À ÉCRIRE AVEC PLAISIR

- Utiliser un stylo ergonomique ou lesté
- Incliner légèrement le plan d'écriture
- S'aider de lignes guides
- Faire des pauses sans culpabilité
- Pratiquer le dessin, le coloriage, le scrapbooking pour réhabituer la main
- L'écriture doit rester un plaisir doux, jamais une contrainte.

4