

COMMUNICATION : Tenir un journal intime paraît plutôt désuet de nos jours. Pourtant, il semble que cet exercice procure de nombreux bienfaits, en particulier une amélioration de l'état de santé général.

« Cher journal, ... »



L'idée de tenir un journal intime fait sourire plus d'une personne. On pense immédiatement à ces adolescentes à l'imagination galopante... Et cela paraît tellement désuet. Mais détrompez-vous! Cette pratique recèle de nombreux bienfaits dont on aurait tort de se priver.

Pour les adolescentes à l'imagination galopante

Un journal intime est un cahier dans lequel nous pouvons noter les événements qui nous arrivent. Nul besoin de vivre des aventures rocambolesques pour en tenir un : les petits tracassés quotidiens suffisent pour l'alimenter. Nul besoin non plus d'être un grand écrivain et de maîtriser toutes les subtilités de la rédaction, car personne n'est censé le lire. Le journal et son contenu restent définitivement dans la sphère individuelle. C'est une porte qui s'entrouvre sur notre jardin secret.

Une porte sur notre jardin secret

Un journal intime, c'est une sorte de confident bienveillant et disponible en permanence. Il est toujours prêt à accueillir nos souffrances et nos peines sans jamais les juger. Dans ce cahier, on peut tout noter, sans se soucier d'offenser quelqu'un. Notre ressenti à l'état brut y a sa place.

Le ressenti à l'état brut

Tenir un journal, c'est bon pour la santé ! Cette affirmation est le résultat de plusieurs études scientifiques des plus sérieuses. Il apparaît que les personnes qui y écrivent les événements douloureux de leur vie (décès, maltraitance, humiliation, etc.) rapportent moins de problèmes de santé et consultent moins les médecins par la suite.

Bon pour la santé

Comment peut-on expliquer cela? Un principe psychologique tout simple est à l'oeuvre lorsque nous écrivons nos expériences douloureuses : l'exposition. Vous avez sans doute remarqué que l'intensité d'une peur diminue à mesure que vous la confrontez. Si par exemple vous avez peur des chiens, vous pouvez soit les éviter, soit vous forcer à les côtoyer. Dans le premier cas, vous en aurez de plus en plus peur. Dans le second, votre anxiété diminuera en même temps que vous vous rendez compte qu'ils ne sont pas si féroces. Vous aurez fait une exposition.

Comme pour la peur des chiens

C'est aussi l'exposition qui est à l'oeuvre avec les émissions de télévision violentes. A force de voir des images horribles, nous réagissons de moins en moins, voire plus du tout. De façon analogue, à force d'évoquer les mêmes scènes traumatisantes dans notre journal intime, elles finissent par perdre de leur caractère douloureux. De plus, celui qui écrit est maître de sa formulation. C'est lui qui choisit les mots pour décrire ses expériences. Plutôt que d'être une victime de ce qui lui arrive, il en devient un peu plus l'auteur (au sens propre et figuré). Par l'écriture, il acquiert petit à petit un sentiment de maîtrise par rapport aux événements pénibles de sa vie.

Un sentiment de maîtrise

Si vous aussi souhaitez bénéficier des bienfaits du journal intime, voici les points essentiels à respecter : d'abord, assurez-vous que personne d'autre que vous n'ait accès au cahier, ceci afin de pouvoir écrire en toute liberté. Ensuite, sélectionnez les événements douloureux de votre vie, réfléchissez-y et mettez-les en mots. Ne vous contentez pas d'une seule version. Revenez-y encore et encore, même si cela provoque des émotions désagréables dans les premiers temps. C'est la répétition qui assure l'efficacité de l'exposition. Enfin, décrivez en détail vos émotions par rapport à ce que vous avez vécu : « *J'étais tellement triste quand...* », « *J'ai horriblement souffert lorsque...* », etc. Un dernier point : si vous tombez par hasard sur le journal intime de quelqu'un d'autre, soyez fair-play : ne cédez pas à la tentation ! Bonne quinzaine à toutes et à tous !

Yves Alexandre

06.09.02