



# S'écrire

## 50 IDÉES DE TEXTES POUR SE RECONNECTER À SOI

Grâce à l'écriture en pleine conscience.

---

@tiscrib\_auteure

*Hello* 

*Bienvenue à toi dans  
"S'écrire - 50 idées de textes  
pour se reconnecter à soi".*

*Ce carnet est une  
invitation.*

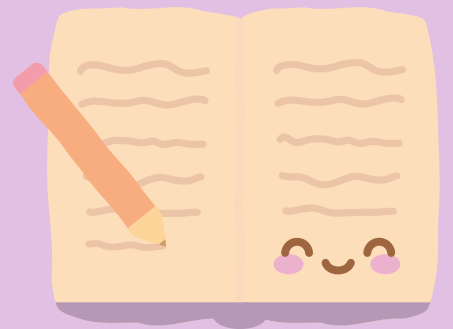
*Une invitation à ralentir, à  
respirer, à te retrouver.*

*Si tu es hypersensible,  
comme moi, tu dois souvent  
être en "sur sollicitation".*

---

*Et dans notre monde  
souvent bruyant, où ces  
sollicitations extérieures  
écrasent notre petite voix  
intérieure, l'écriture est  
devenue mon refuge et  
mon exutoire.*

*En colère : j'écris  
Heureuse : j'écris  
Stressée : j'écris  
Fatiguée : j'écris. (C'est  
faux je dors!)*



*J'ai donc eu à cœur de créer  
ce petit carnet et te le  
partager.*

*Que tu sois en chemin vers  
une meilleure connaissance  
de toi-même, ou simplement  
en quête d'équilibre,  
j'espère que ces idées  
d'écriture t'aideront à  
explorer en douceur ton  
monde intérieur comme  
elles l'ont fait pour moi.*



*Pas besoin d'être écrivain.*

*Ici, il n'y a pas de faute,  
pas de jugement.*

*Il n'y a que des mots  
sincères, parfois  
maladroits, parfois  
grossiers mais toujours  
vrais et c'est ça l'important.  
Etre honnête avec toi-  
même, même si ça  
pique!*



*Tu as envie d'insulter ta boss, ton mari, ta femme, ton frère, écris le!*

*Tu as envie de déclarer ta flamme à ton boucher, écris le!*

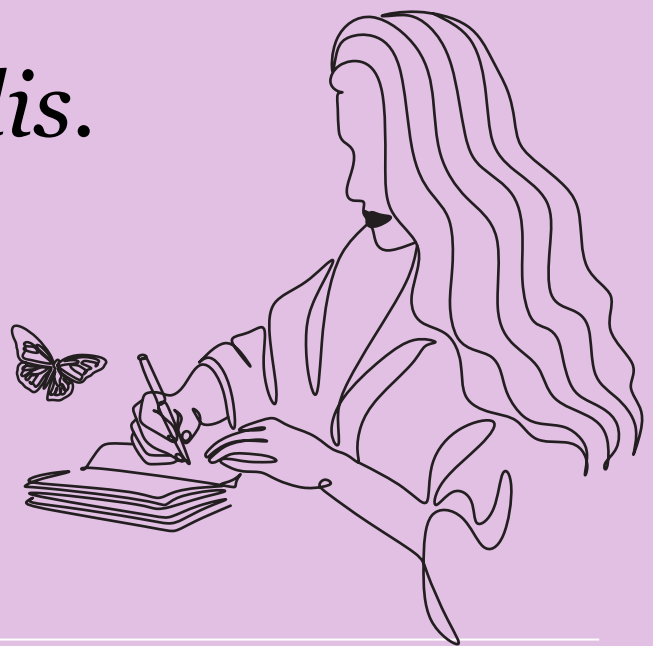
*Tu as envie de remercier l'Univers, Dieu, ta mère ou tes ancêtres, écris le!*



*Certes, cela ne résout pas les problèmes (quoi que...) mais sache ce qui est posé sur le papier n'est plus posé sur ton cœur ou dans ta tête.*

*Tout ce que tu n'exprimes pas s'imprime dans ton corps.*

*Relis.*

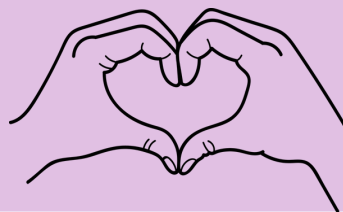


*Alors, approprié toi ce  
carnet, tourne les pages au  
fil de tes envies, ouvre le au  
hasard et pense à ajouter  
des feuilles!*

*Bonne exploration et tiens  
moi au courant.*

*Avec douceur et  
bienveillance.*

*Stéphanie*





## *Comment faire ?*

*Je te conseille de t'installer confortablement. Seul(e) de préférence ou au moins dans un endroit où tu sais que tu ne seras pas dérangée.*

*Crée toi une ambiance cosy, avec de la musique, des bougies ou une huile essentielle qui te fait du bien et ta boisson favorite.*



*Bref, il faut que tu sois à l'aise.*

*Prends quelques feuilles supplémentaires, tu risques de tartiner.*

*Lis la phrase que tu as choisie, ressens la et laisse toi aller sur le papier*



*Il ne suffit pas de répondre simplement à la question.*

*L'idée est d'approfondir le sujet : pourquoi je ressens cela? Avec qui? Comment je le ressens? Où cela se traduit dans mon corps? Quand? etc.*



# *Thème 1*

*Commencer par soi  
Cela peut paraître évident mais on  
l'oublie souvent.*



*Il faut commencer par soi!*

*L'hôtesse vous le dit dans l'avion:  
"mettez votre masque avant  
d'aider les autres!"*

*Ici c'est pareil.*

# Thème 1 - Sommaire

1. *Qui suis-je quand je me tais ?*
2. *Ce que j'aimerais que l'on voie de moi*
3. *Mon énergie du jour en 3 mots*
4. *Ce que je n'ai jamais osé dire (même à moi-même)*
5. *Ce que j'aime profondément chez moi*
6. *Mes 3 gestes refuges quand je vais mal*
7. *Ce que je ressens quand je suis seule avec moi-même*
8. *Les 5 mots qui me définissent aujourd'hui*
9. *Ce que mon regard dit que mes mots taisent*
10. *Si je devais écrire un mantra pour ma vie*



# Thème 1

*Qui suis-je quand je me tais ?*

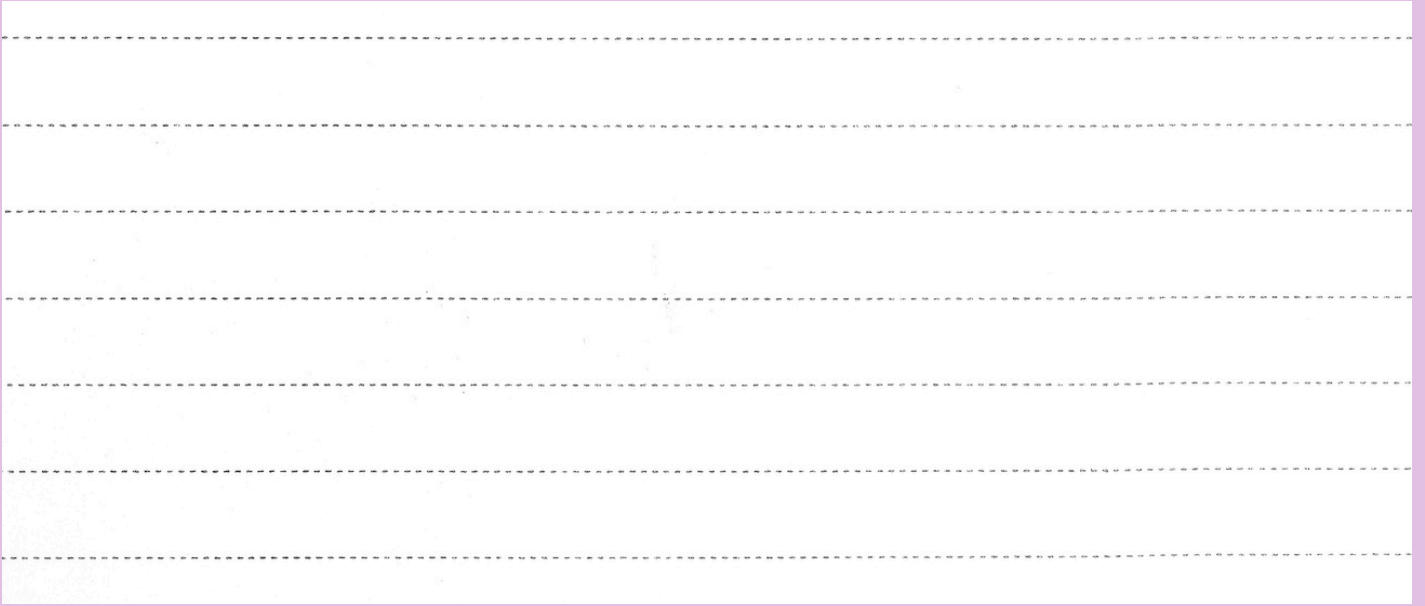
A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the first question.

*Ce que j'aimerais que l'on voie de moi.*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the second question.

# Thème 1

*Mon énergie du jour en 3 mots*

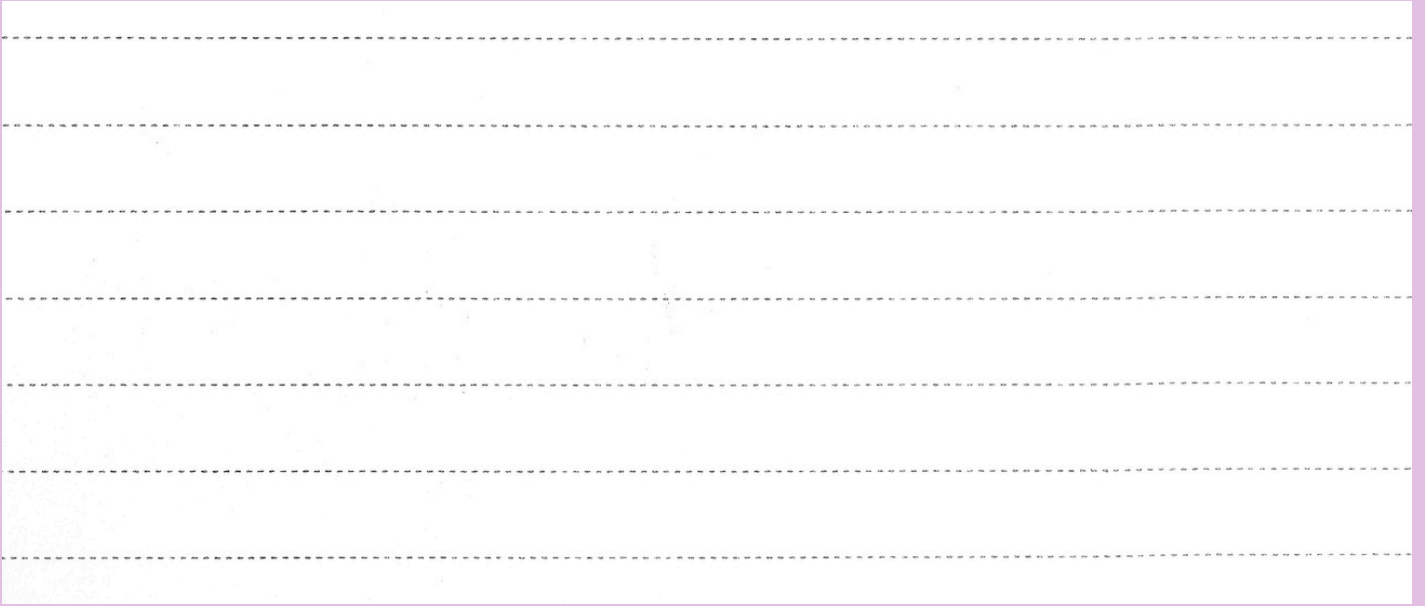


*Ce que je n'ai jamais osé dire (même à moi-même)*



# Thème 1

*Ce que j'aime profondément chez moi*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing.

*Mes 3 gestes refuges quand je vais mal*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing.

# Thème 1

*Ce que je ressens quand je suis seule avec moi-même*

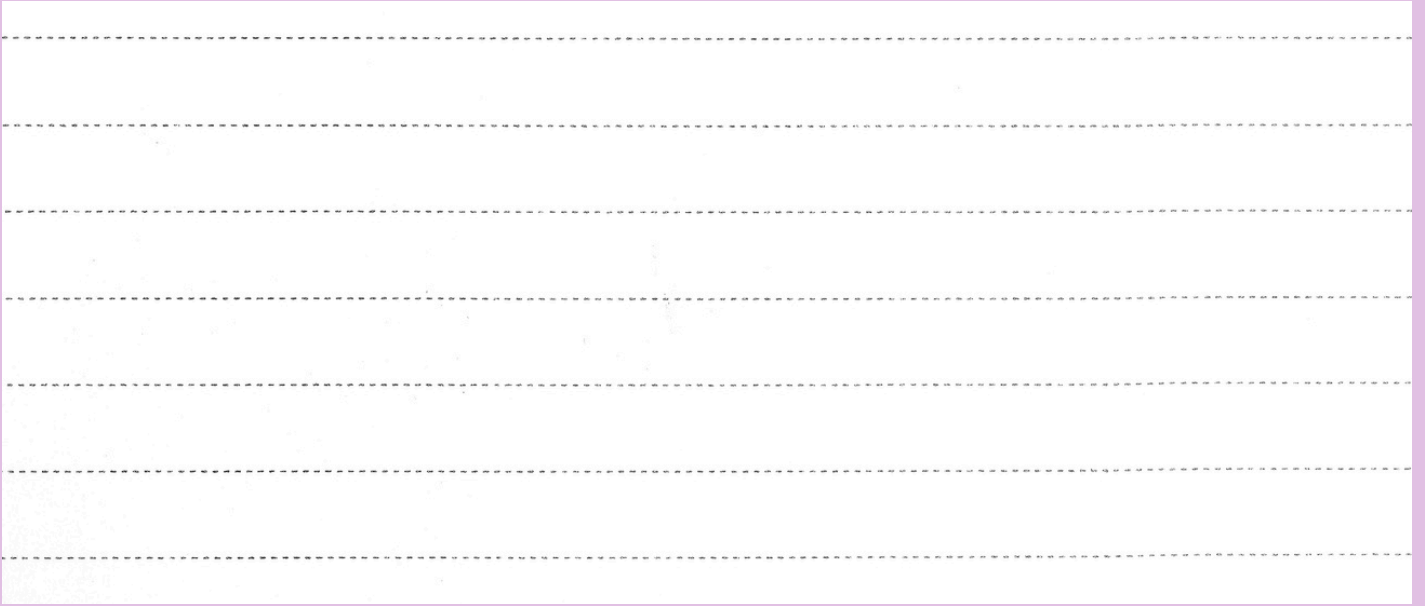


*Les 5 mots qui me définissent aujourd'hui*



# Thème 1

*Ce que mon regard dit que mes mots taisent*



*Si je devais écrire un mantra pour ma vie*



## *Thème 2*

### *Mes émotions*

*Exprimer verbalement ou montrer ses émotions peut être perçu comme un signe de faiblesse dans la société actuelle.*

*Une astuce pour survivre dans ce monde quand regarder une fleur peut vous faire pleurer? On écrit!*

---

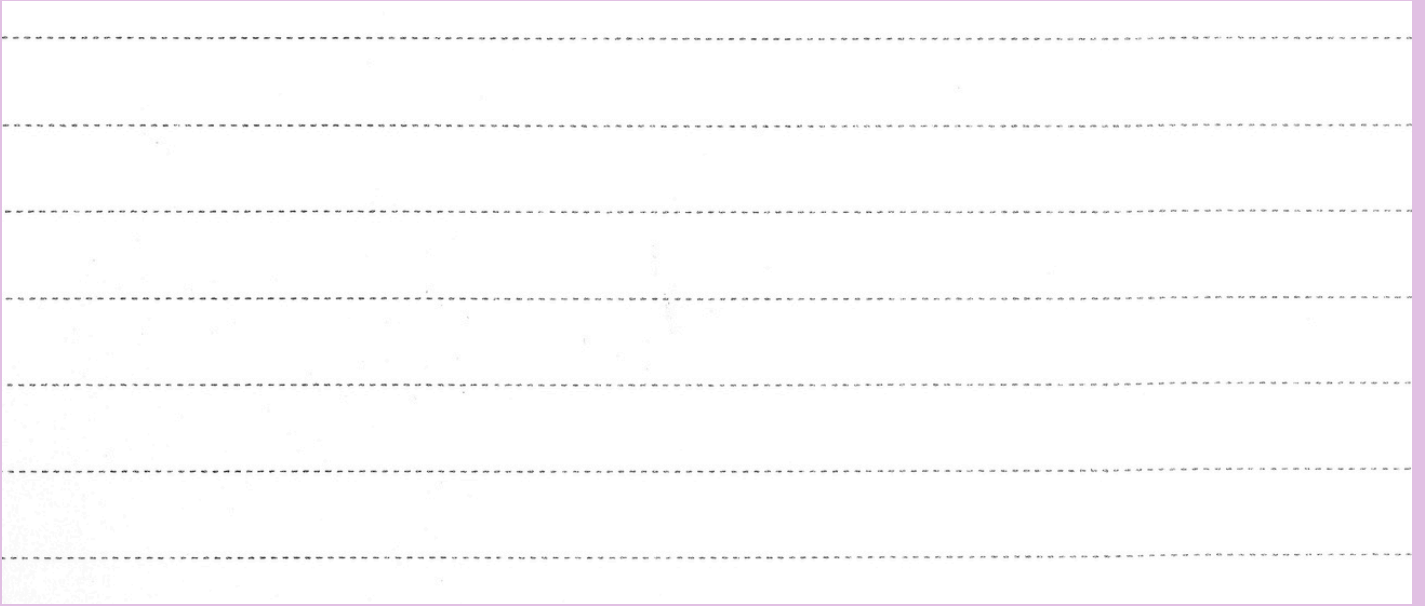
# Thème 2 - Sommaire

1. *Quand j'ai pleuré pour rien... ou pour tout*
2. *Ce que ma colère cache*
3. *Mon hypersensibilité, ennemie ou super-pouvoir ?*
4. *Ce qui me submerge (et ce que j'en fais)*
5. *Ce que j'aurais aimé entendre enfant quand j'étais triste*
6. *Le jour où j'ai été (vraiment) comprise*
7. *Ma météo intérieure du moment*
8. *Ce que mes larmes veulent dire*
9. *J'aimerais que les autres comprennent que...*
10. *Une émotion qui me fait peur*



## *Thème 2*

*Quand j'ai pleuré pour rien... ou pour tout*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the first theme.

*Ce que ma colère cache*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the second theme.

## *Thème 2*

*Mon hypersensibilité, ennemie ou super-pouvoir ?*

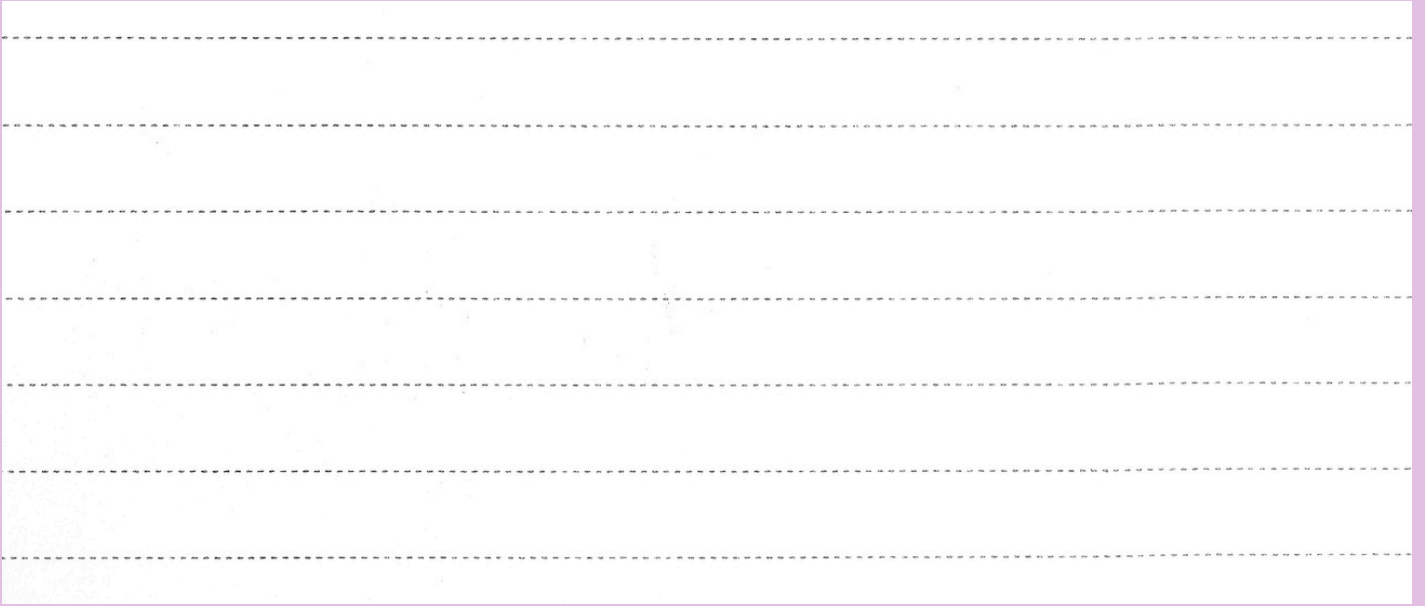


*Ce qui me submerge (et ce que j'en fais)*



## Thème 2

*Ce que j'aurais aimé entendre enfant quand j'étais triste*

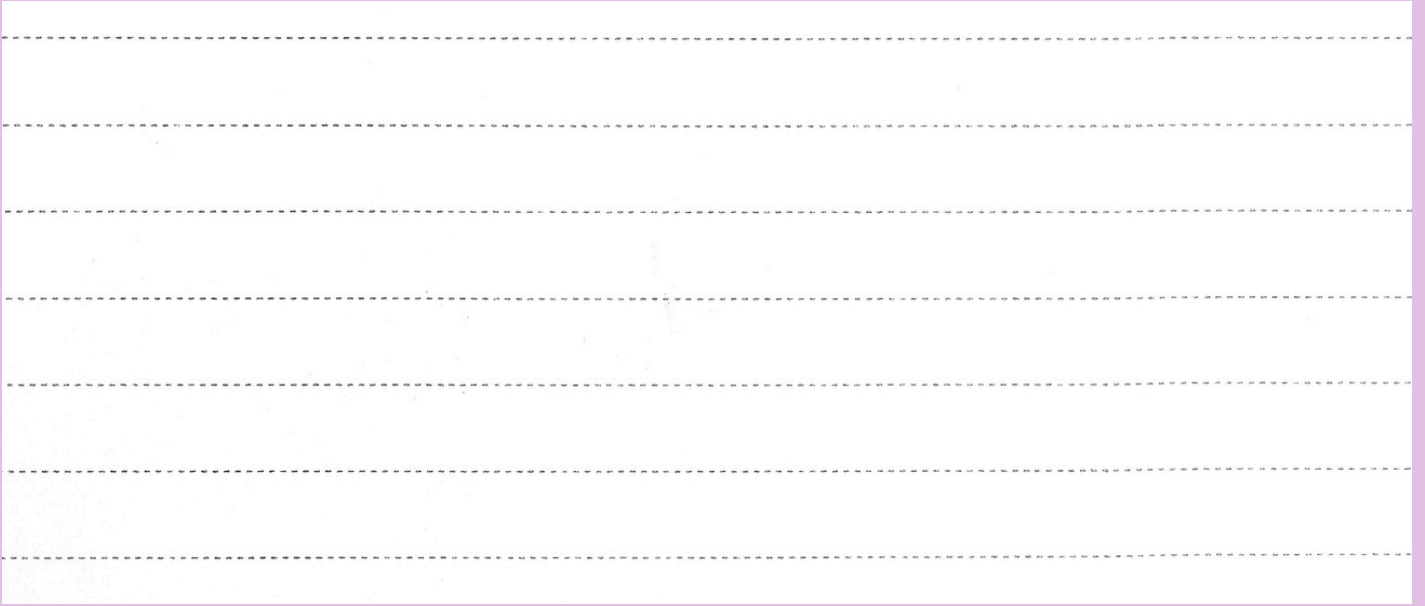


*Le jour où j'ai été (vraiment) comprise*



# Thème 2

*Ma météo intérieure du moment*

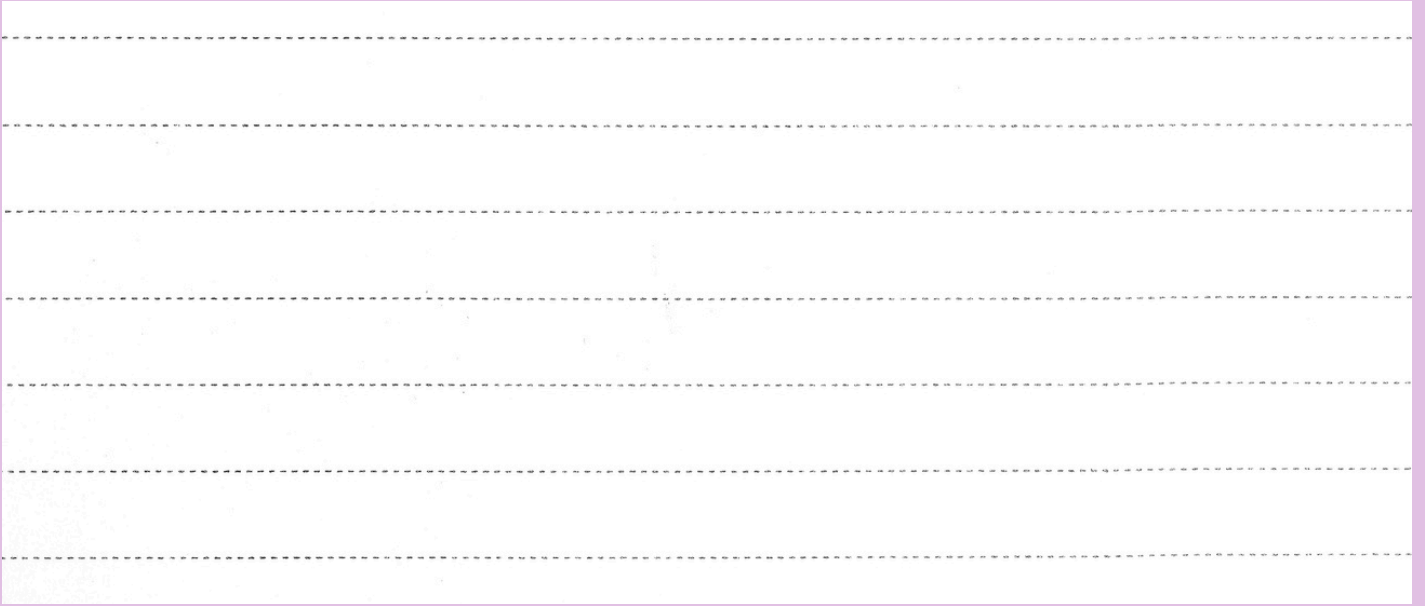


*Ce que mes larmes veulent dire*



## Thème 2

*J'aimerais que les autres comprennent que...*



*Une émotion qui me fait peur*



## *Thème 3*

### *Mon corps*



*En ce qui me concerne, le corps est un sujet central pour ma reconnexion.*

*Ayant subi diverses violences, il fallait qu'on se retrouve et qu'on s'aime à nouveau. Voilà pourquoi ce thème est important.*

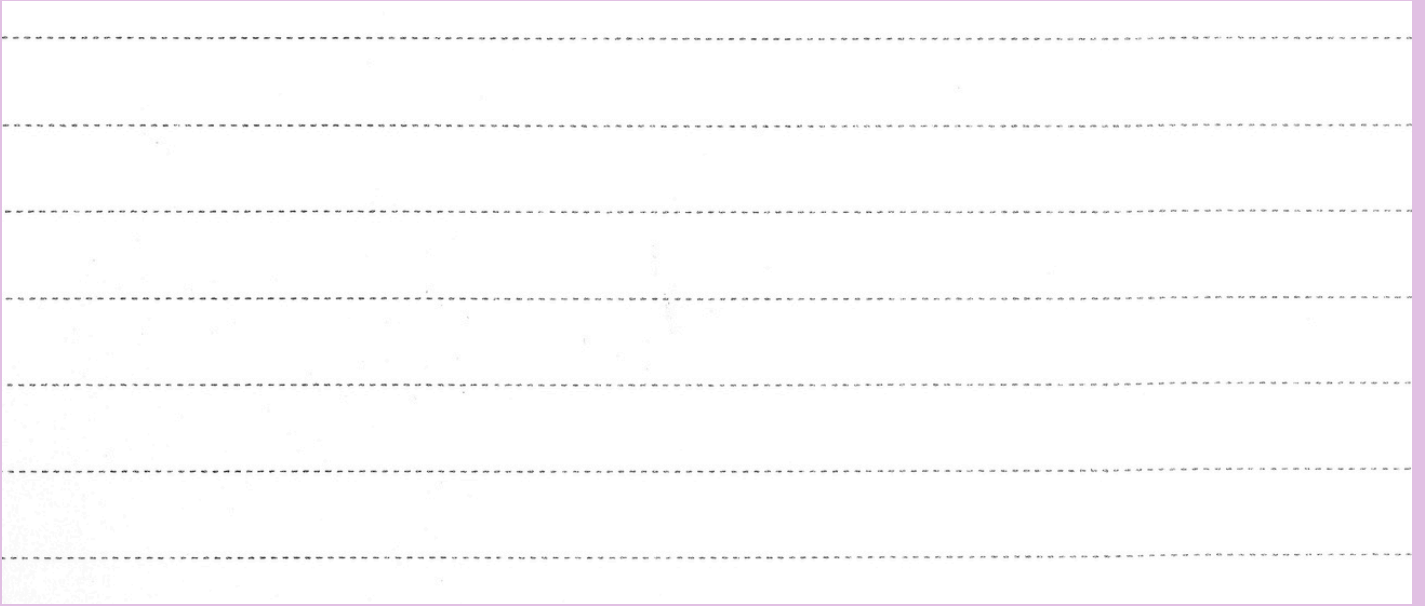
# Thème 3 - Sommaire

1. *Ce que mon corps essaie de me dire*
  2. *Là où je ressens le stress (et comment je l'apaise)*
  3. *Un souvenir de mon corps libre et joyeux*
  4. *Ce que je déteste entendre sur mon apparence*
  5. *Un geste de soin rien que pour moi*
  6. *Je me sens belle/beau, c'est quand...*
  7. *Ce que j'aimerais changer... ou pas*
  8. *Que me dit ma manière de respirer ?*
  9. *J'aimerais danser comme si...*
  10. *Comment j'aime mon corps ?*
-



# Thème 3

*Ce que mon corps essaie de me dire*

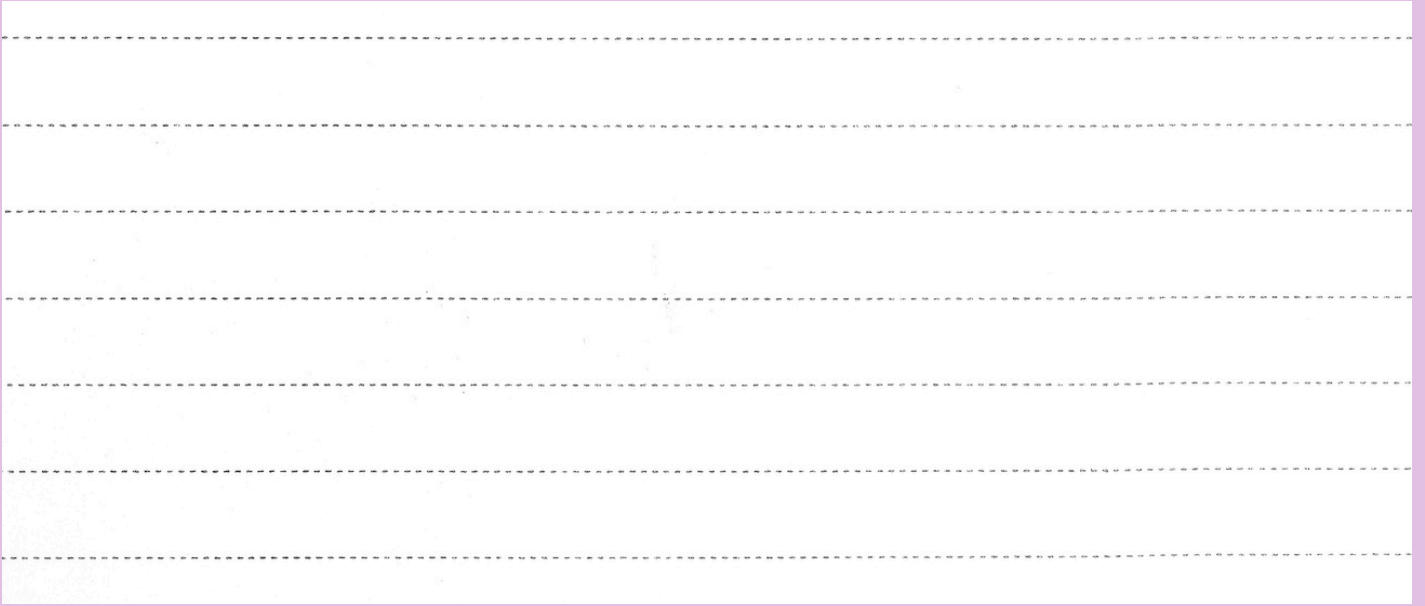


*Là où je ressens le stress (et comment je l'apaise)*



# Thème 3

*Un souvenir de mon corps libre et joyeux*

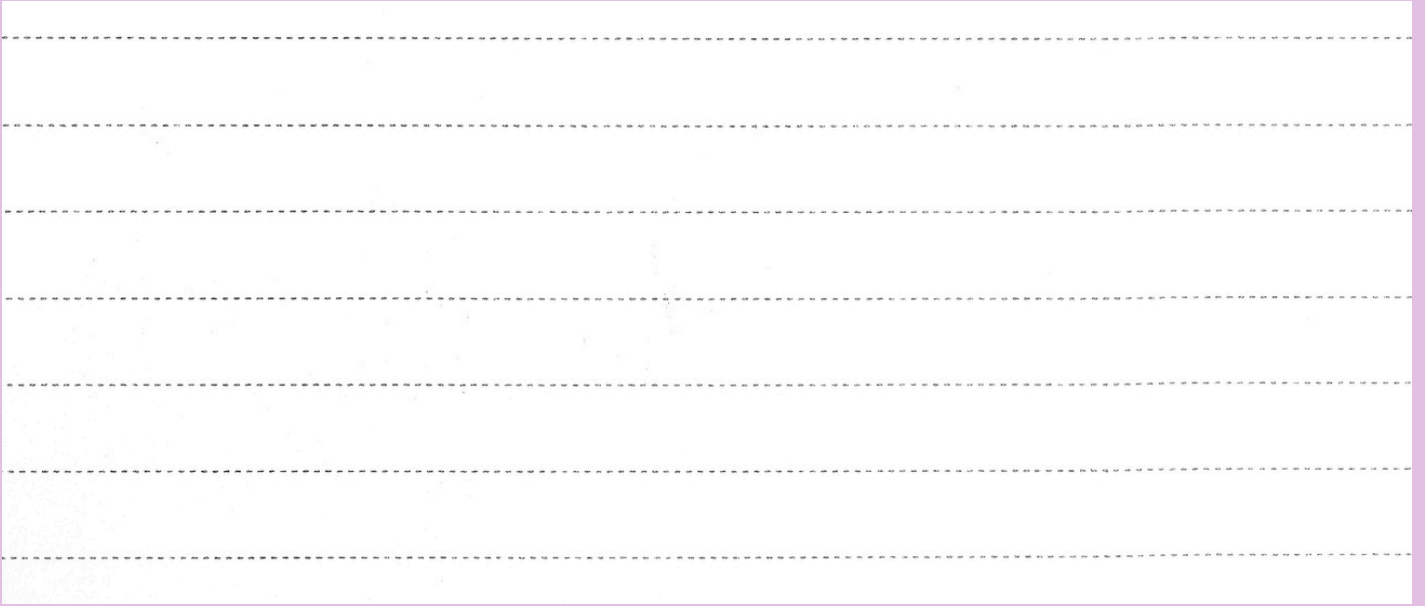


*Ce que je déteste entendre sur mon apparence*



# Thème 3

*Un geste de soin rien que pour moi*

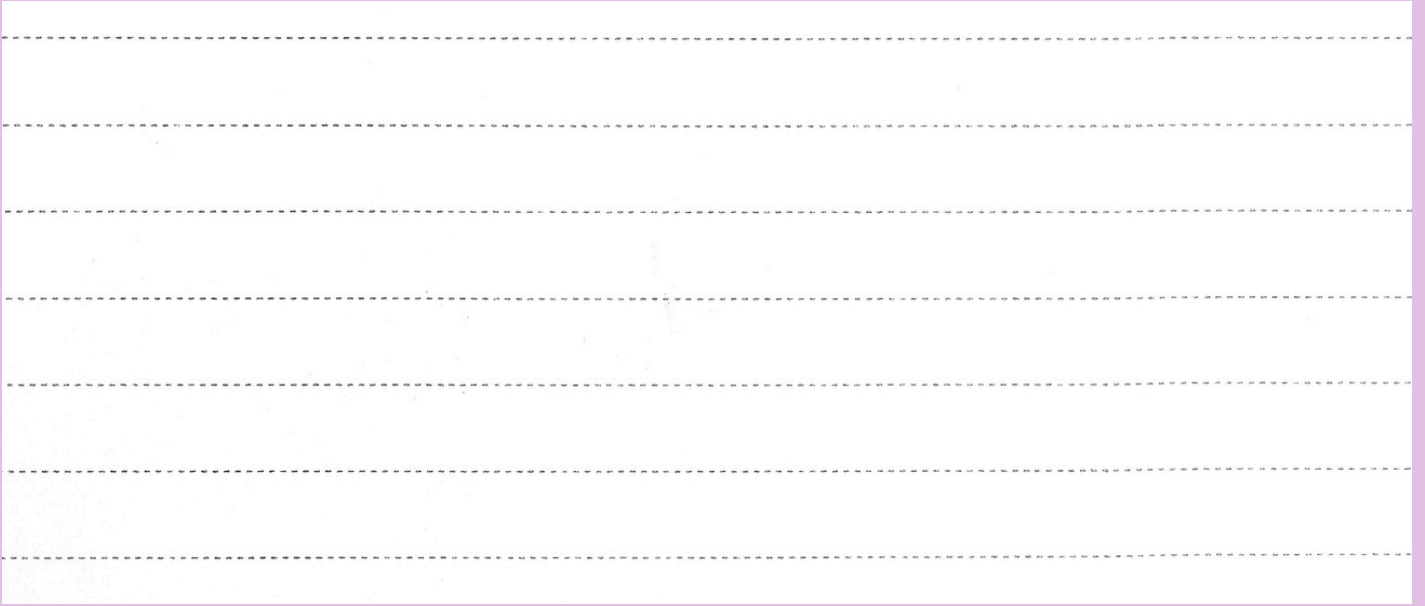


*Je me sens belle/beau, c'est quand...*



# Thème 3

*Ce que j'aimerais changer... ou pas*

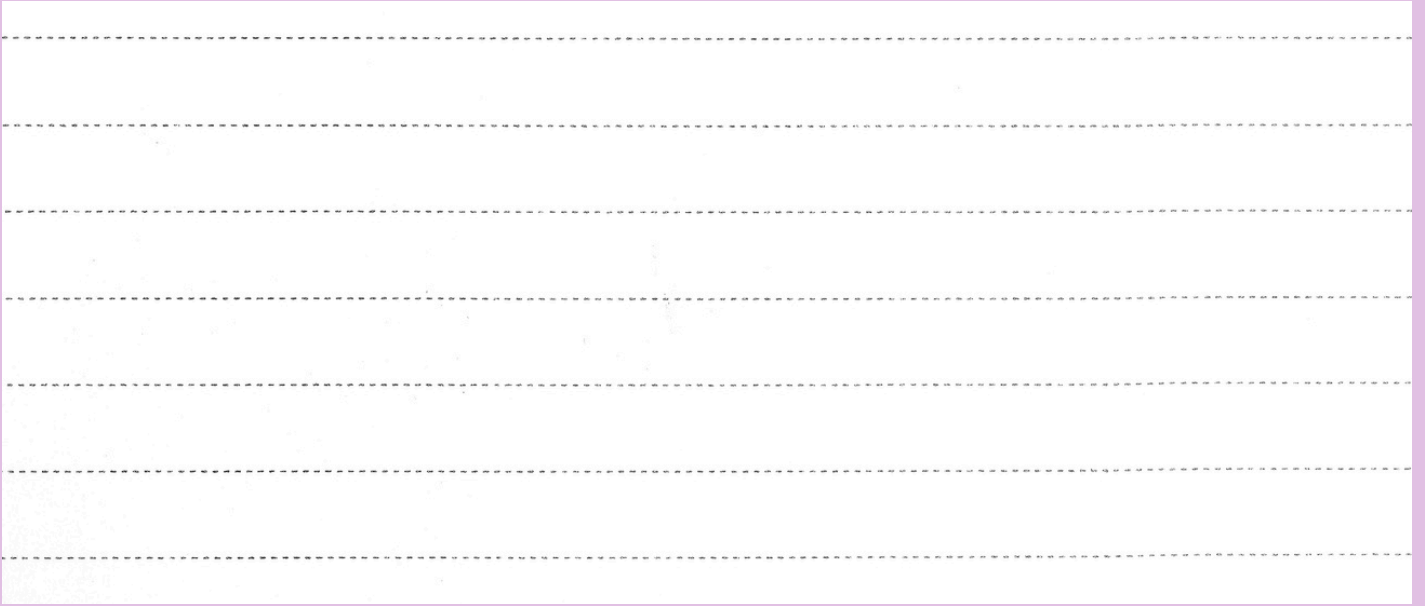
A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'Ce que j'aimerais changer... ou pas'.

*Que me dit ma manière de respirer ?*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'Que me dit ma manière de respirer ?'.

# Thème 3

*J'aimerais danser comme si...*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'J'aimerais danser comme si...'. The area is white with a light purple border.

*Comment j'aime mon corps ?*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'Comment j'aime mon corps ?'. The area is white with a light purple border.

## Thème 4

### Le passé

*Gros sujet n'est-ce pas? On avance avec ou malgré le passé? On s'appuie dessus ou on se cache en dessous? Quoi qu'il en soit, dans cette partie, on va gratter du papier.*

*Si c'est encore trop douloureux pour toi, tu peux passer au thème suivant et y revenir plus tard.*

# Thème 4 - Sommaire

1. *Un souvenir tendre que je n'oublierai jamais*
2. *Ce que j'aurais aimé dire à mon moi de 7 ans*
3. *Une décision du passé que je comprends aujourd'hui*
4. *Ce dont j'ai hérité sans le vouloir*
5. *Ce qui me fait encore mal*
6. *Une personne que j'ai perdue mais qui vit en moi*
7. *Ce que j'ai appris à la dure*
8. *Un silence qui a compté*
9. *Une odeur, un lieu, un souvenir*
10. *Ce que j'ai laissé derrière moi*

# Thème 4

*Un souvenir tendre que je n'oublierai jamais*



*Ce que j'aurais aimé dire à mon moi de 7 ans*





# Thème 4

Une décision du passé que je comprends  
aujourd'hui

Ce dont j'ai hérité sans le vouloir

# Thème 4

*Ce qui me fait encore mal*

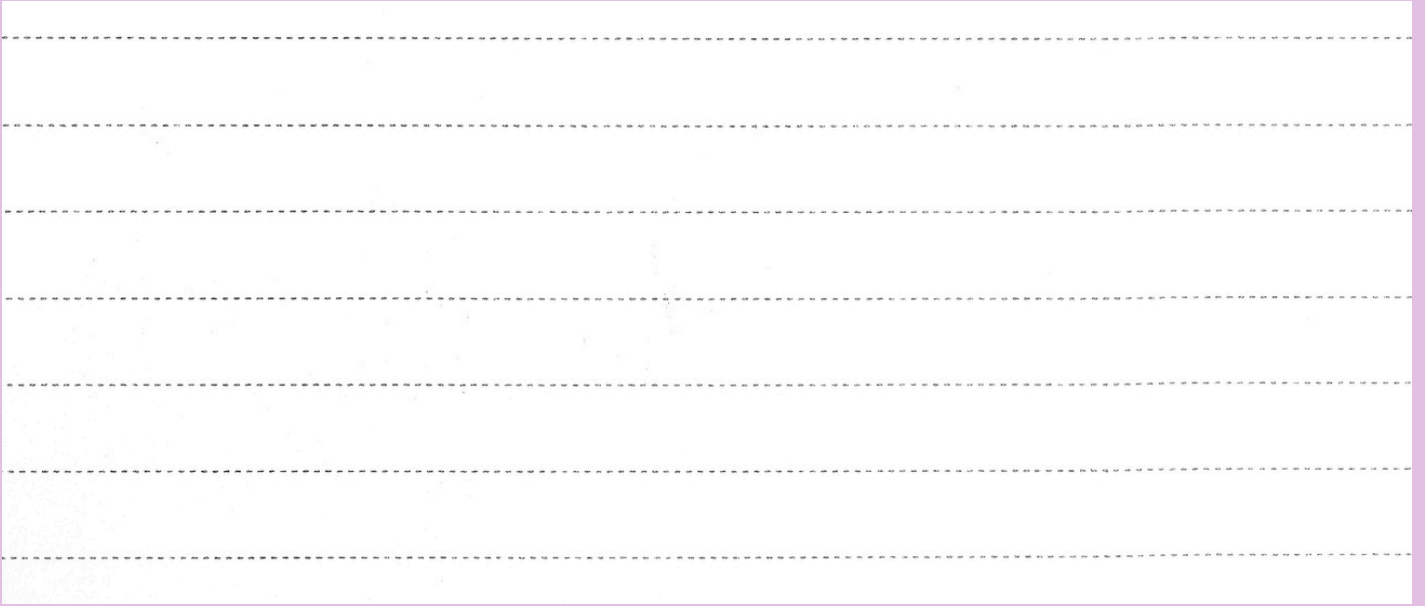
A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'Ce qui me fait encore mal'.

*Une personne que j'ai perdue mais qui vit en moi*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the prompt 'Une personne que j'ai perdue mais qui vit en moi'.

# Thème 4

*Ce que j'ai appris à la dure*

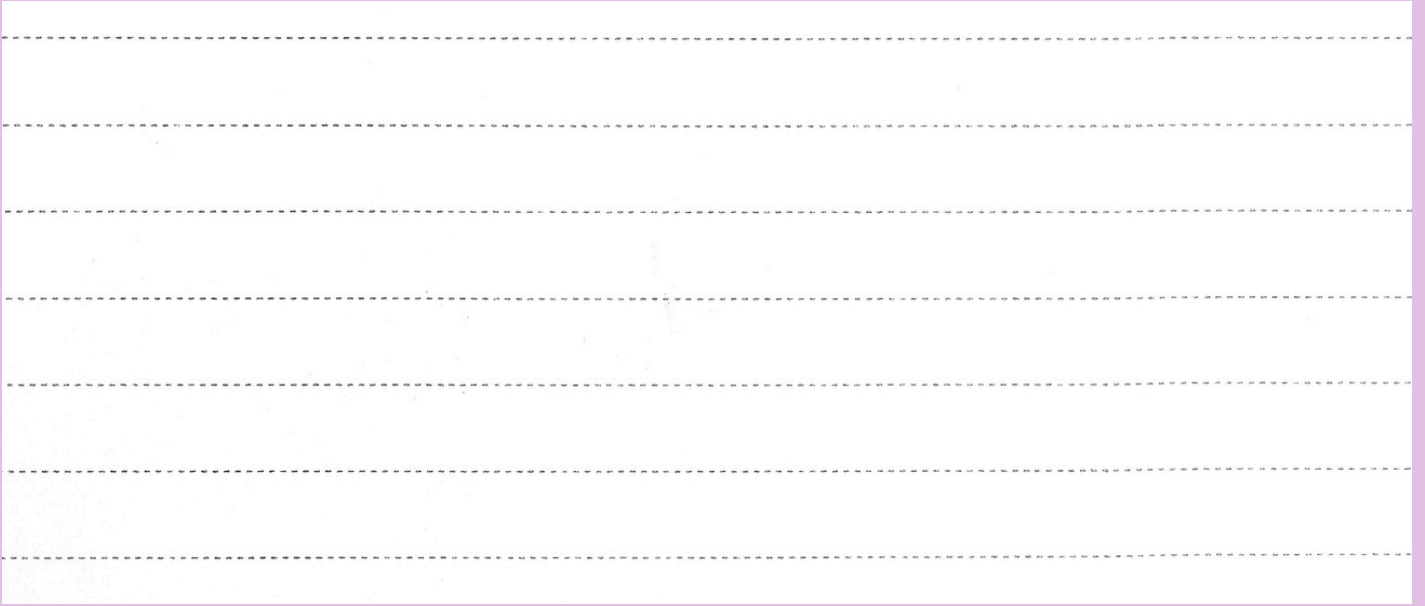
A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the theme 'Ce que j'ai appris à la dure'.

*Un silence qui a compté*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the theme 'Un silence qui a compté'.

# Thème 4

*Une odeur, un lieu, un souvenir*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for the student to write about the theme 'Une odeur, un lieu, un souvenir'.

*Ce que j'ai laissé derrière moi*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for the student to write about the theme 'Ce que j'ai laissé derrière moi'.

## Thème 5

### Mes relations



*Nos liens nous façonnent.  
Certains nous nourrissent,  
d'autres nous écorchent. Parfois,  
ils nous révèlent à nous-mêmes.  
Je t'invite à explorer les  
empreintes que les autres  
laissent en toi : les mots, les  
gestes, les silences.*

*L'écriture peut devenir un pont  
invisible entre toi et ceux que tu  
portes...ou pas, dans ton cœur.*

# Thème 5 - Sommaire

1. *La personne qui me fait me sentir pleinement moi*
  2. *Ce que je n'ai jamais dit à quelqu'un que j'aime*
  3. *Quand j'ai été blessé(e) par quelqu'un qui comptait*
  4. *Une main tendue que je n'oublierai jamais*
  5. *Ce que j'aimerais transmettre à mes proches*
  6. *Les non-dits qui m'habitent*
  7. *Ce que j'ai appris grâce à une rupture*
  8. *Un regard qui a changé quelque chose en moi*
  9. *Ce que je garde pour moi... pour protéger les autres*
  10. *Ce que j'aimerais dire si je n'avais pas peur*
-

# Thème 5

*La personne qui me fait me sentir pleinement moi*



*Ce que je n'ai jamais dit à quelqu'un que j'aime*



# Thème 5

*Quand j'ai été blessé(e) par quelqu'un qui comptait*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for a response to the first prompt.

*Une main tendue que je n'oublierai jamais*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for a response to the second prompt.



# Thème 5

*Ce que j'aimerais transmettre à mes proches*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for the user to express what they would like to pass on to their loved ones.

*Les non-dits qui m'habitent*

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing, intended for the user to express the unspoken things that live within them.

# Thème 5

*Ce que j'ai appris grâce à une rupture*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the theme 'Ce que j'ai appris grâce à une rupture'.

*Un regard qui a changé quelque chose en moi*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the theme 'Un regard qui a changé quelque chose en moi'.

# Thème 5

*Ce que je garde pour moi... pour protéger les autres*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the first prompt.

*Ce que j'aimerais dire si je n'avais pas peur*

A large rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the second prompt.

*Bravo,*

*Tu es arrivé(e) à la fin de  
ce carnet.*



*J'espère qu'il t'a aidé(e) à  
te reconnecter avec toi-  
même et t'as permis de voir  
quelle magnifique personne  
tu es à l'intérieur comme à  
l'extérieur.*

*Etre hypersensible, c'est  
gérer tout un tas  
d'émotions et de pensées en  
même temps et les poser  
sur papier aide à y voir  
plus clair.*

*Tu peux te féliciter pour ce  
que tu viens de faire pour  
toi.*

*Si tu souhaites aller plus loin dans l'exercice, je t'invite à tester "l'atelier d'écriture audio".*

*Tu le retrouveras sur mon site dans la section "Mes écrits" .*

*Il s'agit de séances audio guidées accompagnées de fiches PDF dans lesquelles je t'accompagne dans ton processus d'écriture bien-être.*

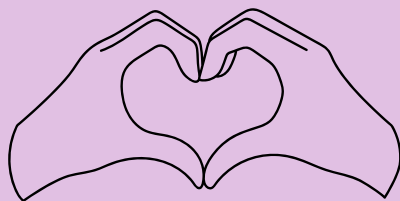
---

*Tu peux les écouter pendant ton ménage, ton sport ou ton moment détente avant d'aller au lit. Un moment cocooning pour toi.*

*Je te remercie d'avoir téléchargé ce carnet et te dis à très bientôt.*

*Je suis Stéphanie, auteure  
et assistante indépendante  
pour les professionnels du  
secteur animalier  
passionnée des mots.*

*Résiliente de beaucoup  
d'épreuves dans ma vie,  
j'aime te partager les  
astuces qui m'ont permis de  
garder la tête hors de l'eau.  
Si tu as des questions  
n'hésite pas.*







TU PEUX ME RETROUVER  
SUR INSTA OU SUR MON SITE

@tiscrib\_auteure

[www.tiscrib.com](http://www.tiscrib.com)