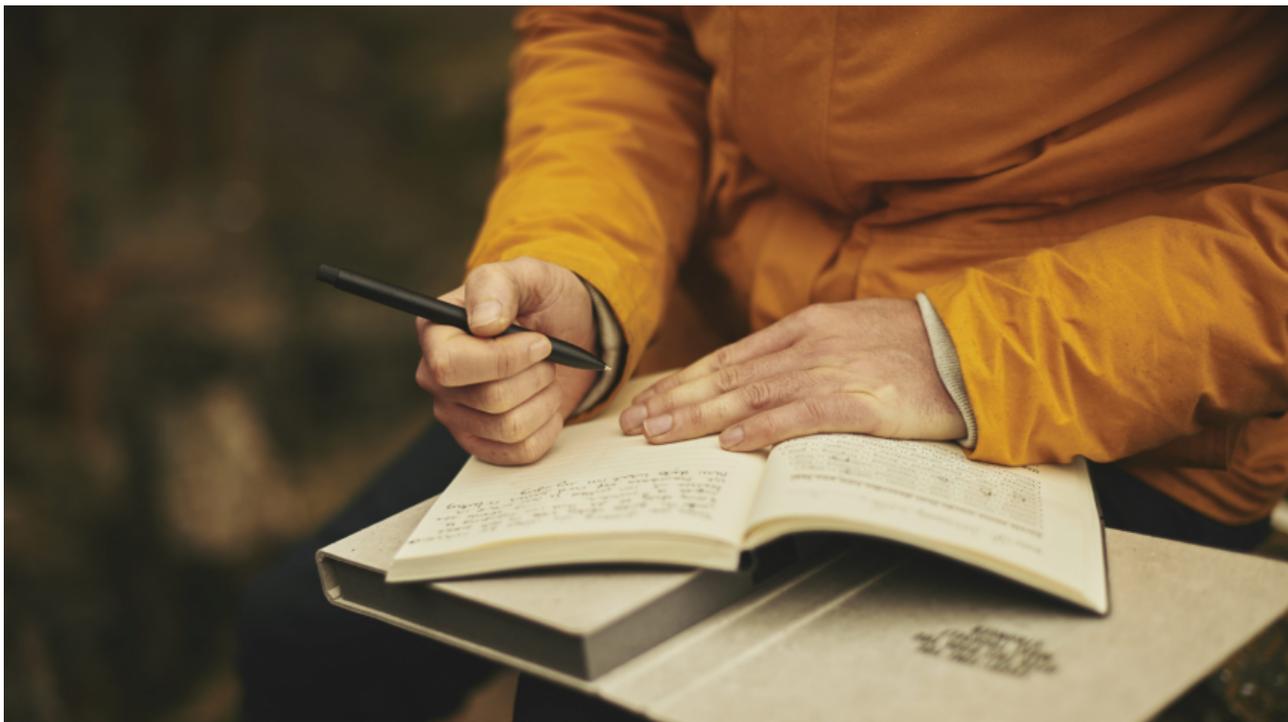


Tenir un journal personnel favorise-t-il la santé mentale ?

Cet exercice d'écriture aussi intime que régulier semble revenir à la mode, poussé dans le dos par ses bienfaits prétendus.

Article réservé aux abonnés



L'écriture peut être « thérapeutique », mais sous certaines conditions. - Canva.



Journaliste au pôle Economie

Par Mathieu Colinet

Publié le 9/03/2025 à 16:44 Temps de lecture: 4 min

Comme des millions d'ados, Sandrine a tenu à l'époque des journaux intimes. En devenant adulte, la jeune femme les a abandonnés avant tout récemment, sur les conseils d'un ami, de se remettre à écrire régulièrement. D'abord sur un cahier de dessins et puis sur un petit cahier d'école. « Je dépose tout ce qui me passe par la tête », explique-t-elle. « Je peux aussi bien raconter ma journée qu'exprimer ce que je pense d'une situation ou d'une personne », explique-t-elle. « Selon les jours, ce que j'écris prend différentes formes. Parfois, cela tient du résumé ou du carnet de bord. Parfois de la lettre. Dans ce cas-là, j'écris comme si je m'adressais réellement à un tel ou à un tel. » Sandrine trouve dans cet exercice régulier la possibilité de mettre de l'ordre dans ses pensées, souvent en ébullition. Et donc un apaisement. Et elle n'est pas la seule, visiblement.

Depuis quelques années, en effet, les journaux intimes et autres carnets personnels semblent revenir à la mode, « labellisés » sous un nouvel anglicisme, le *journaling*, et poussés dans le dos par une promesse, celle d'améliorer la santé mentale de celles et ceux qui les rédigent. Des journaux et des carnets qui d'ailleurs aujourd'hui n'accueillent plus seulement une écriture « libre », mais aussi une expression plus « segmentée » ou « dirigée ». Laquelle est privilégiée dans les carnets « de sommeil » ou « de deuil » ou dans les « journaux de gratitude » – où il s'agit de lister en quelques lignes les bons moments d'une journée – des supports qui se sont multipliés sur les rayonnages des librairies ces dernières années.

Oui, mais tous ces journaux et carnets personnels ont-ils les bienfaits qu'on leur prête habituellement en matière de santé mentale ? Sont-ils effectivement capables de purger les émotions négatives de celles et ceux qui les rédigent, de mettre de l'ordre dans le chaos de leurs pensées ? Voire, au fil de ces longues pages, de les aider à se découvrir ou à s'auto-analyser, comme on peut parfois l'entendre ?

Décharge émotionnelle et introspection

« Je dirais d'abord qu'il n'y a pas une écriture mais bien des écritures », affirme Evelyne Josse, psychologue clinicienne et maître de conférences associée à l'Université de Lorraine. « Et on ne peut espérer les mêmes effets si dans les textes qu'on rédige on consigne des faits simplement, des émotions uniquement ou si on allie à cela une certaine réflexion. »

L'écriture va d'abord favoriser une décharge émotionnelle, le cahier agissant comme une espèce de réceptacle. Elle peut être à l'origine également d'une prise de recul et de tout un travail d'introspection

Cathy Assenheim, Psychologue clinicienne et neuropsychologue

Cette précaution posée, il semble toutefois qu'écrire soit bénéfique en matière de santé mentale. Une série d'études l'ont confirmé depuis les travaux du psychologue américain James Pennebaker, un des premiers à défendre l'idée que l'écriture pouvait être « thérapeutique » en quelque sorte.

« Selon moi, cette écriture régulière telle qu'elle existe dans les journaux intimes peut remplir deux grandes fonctions », affirme Cathy Assenheim, psychologue clinicienne et neuropsychologue auteure de *J'hésite. Indécision, procrastination, blocage, compulsions* (Editions De Boeck Supérieur). « Elle va d'abord favoriser une décharge émotionnelle, le cahier agissant alors comme une espèce de réceptacle. Mais elle peut être à l'origine également d'une prise de recul et de tout un travail d'introspection. »

La décharge émotionnelle qu'apporte l'écriture n'est pas un bienfait négligeable. Elle a, cela dit, des effets généralement de courte durée, selon Evelyne Josse.

Pour un impact plus durable au niveau de la santé mentale, l'écriture doit coïncider avec une véritable réflexion sur les valeurs, les priorités ou les perspectives. « Cela passe par l'implication d'une région précise du cerveau : le néocortex préfrontal », indique Evelyne Josse. « C'est ce dernier qui va permettre une analyse critique, l'identification de schémas négatifs de pensées et la modification de ceux-ci. C'est ce qu'on appelle en psychologie, la réévaluation cognitive, un processus qui peut être soutenu par l'écriture, donc. »

« Pas pour tout le monde »

Il ne faut toutefois pas se méprendre : si développer une écriture régulière dans des journaux ou des carnets peut favoriser la santé mentale, l'exercice n'est pas conseillé à tout le monde. Et en particulier aux personnes qui ont une tendance aux ruminations. « Elles risquent de les entretenir », indique Cathy Assenheim. « Certes, le fait d'écrire leur apporte une décharge émotionnelle. Mais celle-ci ne peut pas être une finalité en soi. Il faut davantage et notamment, à côté de l'expression d'émotions négatives, des perspectives plus positives. »

C'est dans le même ordre d'idées qu'Evelyne Josse propose trois règles, comme autant de garde-fous, à celles et ceux qui pratiquent le *journaling* ou souhaiteraient s'y mettre. « Un, ne pas exprimer seulement des aspects négatifs et s'obliger aussi à énoncer des gratitudes, des choses qu'on a appréciées ou qui se passent bien. Les bienfaits de ces gratitudes en termes de santé mentale ont été bien documentés », explique-t-elle. « Deux, éviter l'autocritique, c'est-à-dire consigner les émotions, les sentiments et les pensées sans jugement. Et trois : écrire sans pression, aucune. »

En aucun cas, cette écriture intime et régulière ne peut remplacer une thérapie selon Cathy Assenheim. Et ce même si les psychologues invitent parfois leurs patients à consigner certaines choses par écrit entre les rendez-vous. « Dans ce cas-là, on est sur une pratique beaucoup plus cadrée avec des objectifs précis déterminés à l'avance par le praticien ou la praticienne », indique Cathy Assenheim.