

Trois formats d'expression indispensables

Le principe

Pouvoir mettre des mots sur nos événements de vie est essentiel pour que nos émotions et pensées soient extérioriser en dehors de notre esprit.

L'extériorisation de ces ressentis va venir limiter l'anxiété, la rumination et la dépression.

Parfois, l'expression orale n'est plus possible pour différentes raisons. Nous allons voir qu'il existe d'autres manières d'expression.

Ces formats d'expression sont complémentaires, l'idée est aussi de voir lequel de ces formats semblent le plus adapté à vous et d'essayer de l'appliquer le plus fréquemment possible.

1) L'expression orale



Parler aide.

La parole nous permet de **partager** nos ressentis, nos émotions, nos sentiments...

Ce partage permet d'amoindrir la charge psychologique d'un événement de vie, de part le retour que notre interlocuteur effectue, de part le fait de se sentir compris, de part le simple fait d'être entendu...

2) L'expression écrite

Écrire aide également, notamment lorsque la communication verbale est impossible.

On peut écrire pour soi, afin d'y avoir un peu plus clair et d'exprimer les éléments qui ne peuvent pas l'être autrement.

On peut aussi très bien conserver tous ces écrits dans un journal ou bien les faire disparaître (en les déchirant, en les brûlant...).

Enfin, on peut utiliser le support écrit afin de **transmettre un message aux autres**. L'écriture est un support qui permet « de mettre de côté » la partie émotionnelle de son discours et qui favorise la lecture de ce discours à son terme plus facilement.



3) L'expression par le mouvement

L'expression passe aussi par le mouvement, notamment dans les **activités physiques**.



Ces activités physiques peuvent être intenses comme la boxe, la course à pied, les sports extrêmes...

Mais, elles peuvent aussi être moins intenses comme le yoga, la danse, le tai-chi...

Exotériser ces ressentis par le mouvement fonctionne très bien et peut être complémentaire aux autres formes d'expression.

Alexis ROVELLI
Psychologue & Psychothérapeute TCC
1 Avenue Rhin & Danube, 26600 Tain-l'Hermitage