

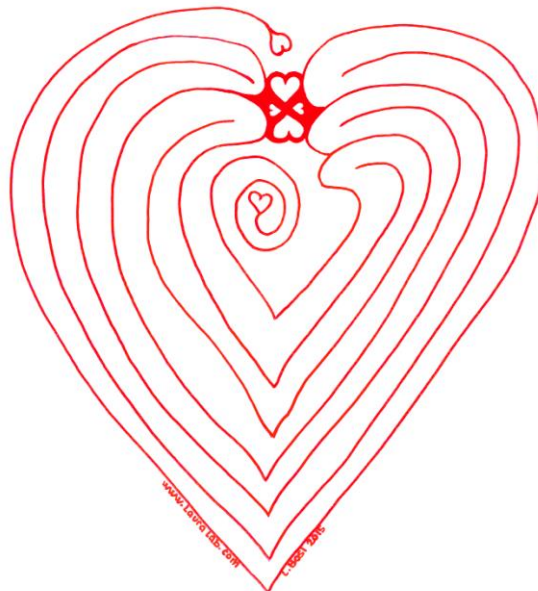


### LE LABYRINTHE DU COEUR - **Ecriture Positive** !

Laura, ma petite exploratrice intérieure, m'a suggéré l'idée de proposer, une invitation à l'écriture positive en lien avec le cœur, pour aller chercher les ressources de la compassion, de l'apaisement et l'énergie de se remettre en mouvement dans cette merveilleuse source d'intelligence émotionnelle qu'est notre cœur...

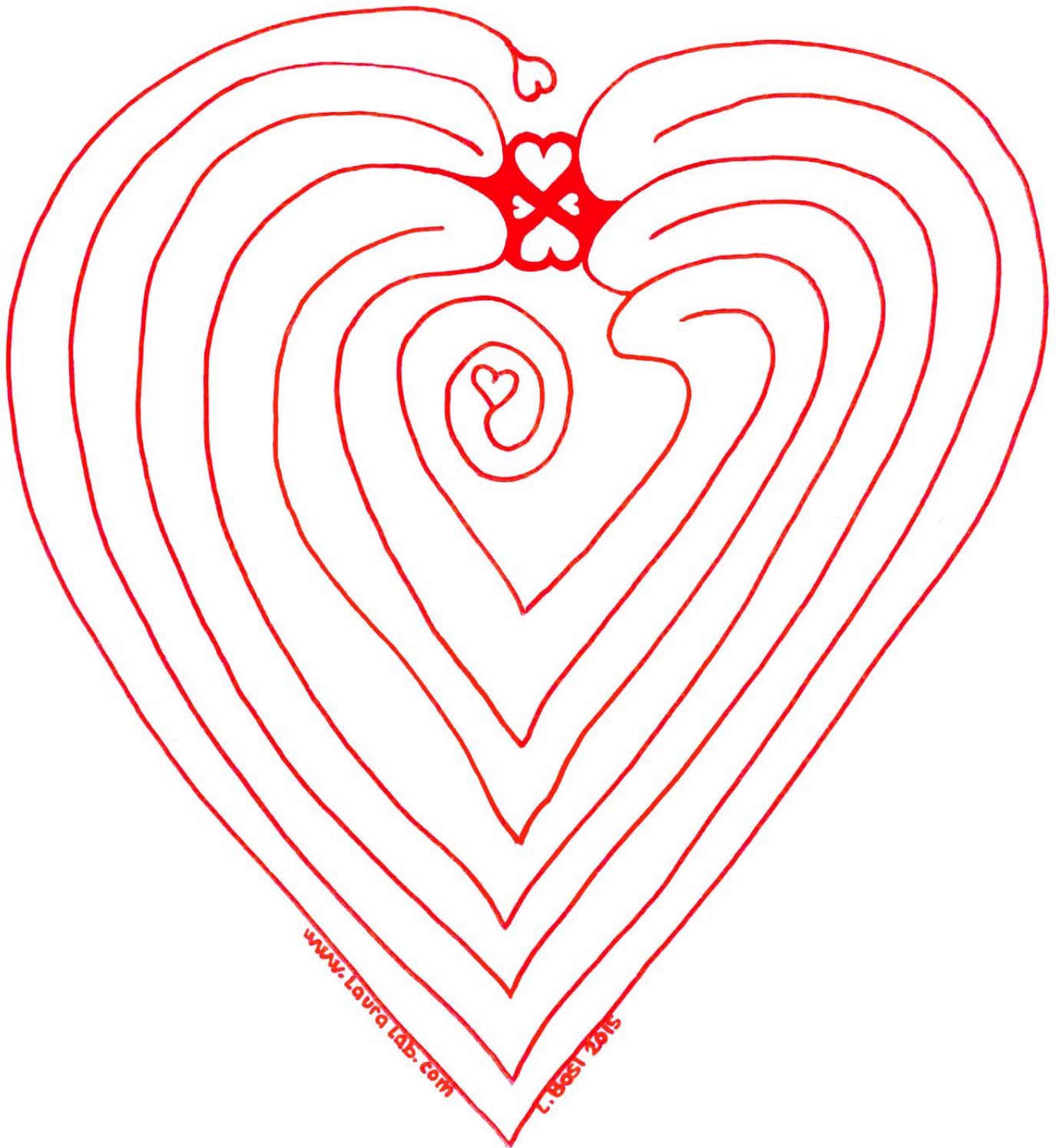
L'une des pratiques soignante par excellence : c'est l'écriture...et notamment l'écriture que l'on s'adresse à soi-même, dans un journal ou par le biais d'une lettre par exemple. Depuis plus de 30 ans, le Professeur [James W. Pennebaker](#) de l'Université de Psychologie d'Austin au Texas mène des expériences scientifiques extrêmement posées dans ce domaine qui démontrent le pouvoir de guérison de l'écriture notamment face aux blessures et aux chocs émotionnels.

Voici un **Labyrinthe du Cœur** pour aller poser de la bienveillance au centre de vous-même (*format A4 sur la page suivante*).



Avant de prendre votre stylo, imaginez que vous êtes votre meilleur(e) ami(e)... Prenez-vous dans les bras pour libérer l'ocytocine, l'hormone de l'apaisement et de l'attachement. Concentrez-vous sur vos sensations et délivrez-vous des messages de soutien... Réconfortez-vous si vous traversez des moments plus difficiles... Prenez de la hauteur pour décoder le quotidien... Penchez-vous sur les atomes d'énergie positive qui vous animent en ce moment... sur ce qui vous apporte du plaisir, de la joie... **A vous de laisser danser votre stylo maintenant !**

## Labyrinthe du Cœur pour aller poser de la bienveillance au centre de vous-même



Avant de prendre votre stylo, imaginez que vous êtes votre meilleur(e) ami(e)... Prenez-vous dans les bras pour libérer l'ocytocine, l'hormone de l'apaisement et de l'attachement. Concentrez-vous sur vos sensations et délivrez-vous des messages de soutien... Réconfortez-vous si vous traversez des moments plus difficiles... Prenez de la hauteur pour décoder le quotidien... Penchez-vous sur les atomes d'énergie positive qui vous animent en ce moment... sur ce qui vous apporte du plaisir, de la joie... ***A vous de laisser danser votre stylo maintenant !***