

Écrire à son soi

Okssana Ode—Gonzalez-Garcia et Jérôme Goffette

Page chercheur : www.researchgate.net

S2HEP (UR 4148)
Humanités Médicales – Faculté de médecine Lyon-Est
Université Cl. Bernard Lyon 1



Déclaration de liens d'intérêt

(*Code de la Santé Publique*, art. L.4113-13)

- Pour cet enseignement, nous déclarons n'avoir aucun lien d'intérêt avec des organismes produisant ou exploitant des produits de santé ou avec des organismes de conseil intervenant sur ces produits.

S'écrire à soi-même

- Une idée d'Okssana Ode—Gonzalez-Garcia (étudiante dans l'UE RB46 en 2024-25) (idée reprise, modifiée et complétée par J. Goffette)
- Pourquoi ?
 - Une exercice de lucidité intérieure avec soi-même
- Appliquer à soi-même les principe de l'ACP :
 - Accueil inconditionnel
 - Compréhension empathique
 - Congruence
 - Aide à se projeter, à ouvrir l'esprit

1^{er} exercice — Consigne

- Consigne principale :

Écris une lettre à ton toi enfant (5-10ans). Parle-lui avec lucidité, compassion et franchise. Dis-lui ce que tu sais aujourd’hui, raconte-lui ce que tu es devenu. Accueille ses émotions et les tiennes.

- Vous pouvez choisir une forme libre ou vous aider des points suivants :

- Point de rencontre : « Cher petit moi... »
- Souvenirs : « Tu te souviens de... »
- Reconnaissance : « Ce que tu as ressenti... »
- Transmission : « Ce que je veux que tu saches aujourd’hui... »
- Clôture : Une promesse, un mot doux, un au revoir...

- Important :

- L’écriture est personnelle et confidentielle, non lue à haute voix sauf choix volontaire lors du temps de partage

1^{er} exercice — Temps de partage/réflexion

- Lors d'une future séance
 - Cela a-t-il été facile ou difficile d'écrire cette lettre ?
 - Qu'avez-vous ressenti pendant et après ?
 - Que révèle cette lettre de votre lucidité intérieure ?
 - La posture d'accueil ?
 - La congruence ?
 - L'ouverture de l'esprit ?
- À la fin, les étudiants volontaires peuvent lire leur lettre

2^{ème} exercice — Consigne

- Consigne principale :
 - Écris une lettre à ton toi futur (vers 30 ou 40 ans). Parle-lui avec lucidité, compassion et franchise. Dis-lui ce que tu espère et/ou ce que tu crains qu'il devienne. Accueille ses émotions potentielles et les tiennes.
- Vous pouvez choisir une forme libre ou vous aider des points suivants :
 - Point de rencontre : « Cher moi futur... »
 - Projets : « Tu te souviens de mes projets... »
 - Espoirs : « Ce que j'espérais/craignais, c'est que... »
 - Question : « Qu'es-tu ou que suis-je devenu ? »
 - Clôture : Une promesse, un mot doux, un au revoir...
- Important :
 - L'écriture est personnelle et confidentielle, non lue à haute voix sauf choix volontaire lors du temps de partage.

2^{ème} exercice — Temps de partage/réflexion

- Lors d'une future séance
 - Cela a-t-il été facile ou difficile d'écrire cette lettre ?
 - Qu'avez-vous ressenti pendant et après ?
 - Que révèle cette lettre de votre lucidité intérieure ?
 - La posture d'accueil ?
 - La congruence ?
 - L'ouverture de l'esprit ?
- À la fin, les étudiants volontaires peuvent lire leur lettre