

ÉCRIRE

APPAÏSE

LES

MAUX



Pilot Pen France PAE Les Glaisins,
7 Avenue Du Pré Félin Annecy-le-Vieux 74940 Annecy
Dépôt légal : avril 2026
ISBN n°979-10-984291-1-8
Contenus scientifiques : Marie Prévost
Réécriture et conception graphique : Native
Photos : @Stocksy

Santé mentale

Parce qu'écrire fait du bien,
Pilot s'engage en faveur
de la santé mentale à travers la
puissance de l'écriture manuscrite.
Et quoi de mieux qu'un stylo Pilot
FriXion pour faire et refaire ces
exercices qui vous feront du bien !





préface

Écrire, c'est bien plus
qu'une simple trace d'encre
sur le papier.

C'est exprimer sa personnalité, apaiser ses pensées,
se connecter à soi et aux autres, structurer ses
idées, c'est un dialogue intime qui reconnecte
le corps et l'esprit.

De tout temps, l'écriture est reconnue pour le rôle
essentiel qu'elle peut jouer dans notre santé
mentale. Écrire, c'est offrir à ses émotions
un théâtre d'expression. C'est coucher sur le
papier ses inquiétudes, ses souffrances et ses
joies avec bienveillance.

L'écriture donne un sens aux expériences,
heureuses ou plus difficiles.

Elle apaise le chaos intérieur. Écrire, c'est reprendre
la main sur sa vie grâce à un outil simple, accessible à tous.
Depuis plus de 100 ans, la marque PILOT est partenaire de
l'écriture manuscrite, un acte puissant qui traverse les générations,
les cultures et les milieux sociaux.

La cohésion d'écriture est une preuve concrète de notre engagement.
Un livre pensé comme une invitation à prendre soin de soi.
Parce qu'au fond, une vérité demeure :

Écrire fait du bien.

Patrick Foveille

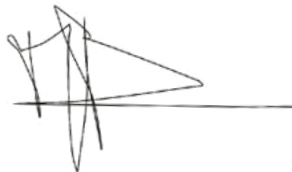
Directeur Général
PILOT PEN FRANCE





Aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours pris des notes manuscrites sur un cahier. Mais je n'avais jamais vraiment réalisé à quel point écrire à la main pouvait être bénéfique. En collaborant avec Pilot, j'ai pu plonger dans une littérature scientifique très riche qui explore le lien entre l'esprit et le corps, et particulièrement la main. L'écriture manuscrite offre des bénéfices incroyables, tant pour l'apprentissage, la mémoire, la concentration, la créativité ou même le bien-être, mais qui sont encore malheureusement peu connus du grand public. C'est le cœur de ma mission : faire connaître ces bienfaits au plus grand nombre en diffusant des connaissances sérieuses sur le comportement humain pour rendre le quotidien plus agréable, plus riche et plus efficace.

C'est une vraie joie, tout autant intellectuelle que physique, d'avoir travaillé sur ce cahier, et un plaisir d'en être la garante de la rigueur scientifique qui l'accompagne. >>



Marie Prévost
Docteure en neurosciences

LES ÉTONNANTS POUVOIRS DE L'ÉCRITURE

Dans un monde ultra-digitalisé, l'écriture manuscrite reste une valeur refuge : 60 % des Français affirment avoir eu recours à l'écriture pour mieux gérer leurs émotions ⁽¹⁾.

Écrire à la main recèle des propriétés étonnantes que les chercheuses et chercheurs en neurosciences et psychologie ont découvert au fil des ans. Ce livre-cahier en est l'application directe avec un objectif clair : améliorer votre bien-être grâce à tous les bienfaits de l'écriture manuscrite. Car oui, prendre un stylo et gratter le papier est un geste simple qui aide à préserver une bonne santé mentale.

Tout au long de ce cahier, vous découvrirez les étonnants pouvoirs de l'écriture pour apprendre, pour réduire les ressentis anxieux, pour apaiser, pour se concentrer, pour améliorer le bien-être. Autant d'effets positifs que l'on peut activer soi-même avec un simple geste d'écriture. Écrire, dessiner, gribouiller... des mouvements basiques en apparence mais qui sont, en réalité, des extensions palpables de notre activité cérébrale.

Ce livre se parcourt sans début ni fin mais plutôt comme une invitation à écrire, à dessiner, à colorier, à gribouiller, selon votre envie, selon l'instant. Certaines activités proposées deviennent pertinentes si vous ressentez de fortes émotions, d'autres se font à tous moments.

Dans tous les cas, l'idée n'est jamais la performance mais plutôt la découverte, le plaisir du geste, le regard sur soi, l'extériorisation. Ralentissez, apaisez-vous, oubliez, ou au contraire creusez un peu... Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises écritures.

Pour chaque activité, un encart vous guide et vous invite à découvrir les bienfaits de cette activité, soutenus par la science. Vous serez peut-être même surpris.e d'apprendre tout le pouvoir que vous détenez sur vous-même grâce à l'écriture manuscrite !





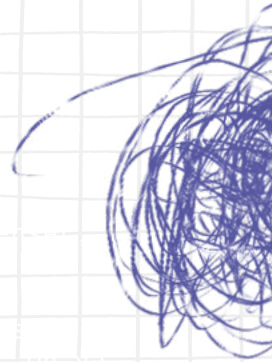
Notre vie intérieure est riche, parfois même bouillonnante, et souvent les émotions nous envahissent car c'est leur rôle de nous interpeller et nous mettre en action. Les pensées passent, repassent, nous attirent, nous détournent, et peuvent vite se muer en distractions, agréables ou non. Les ruminations sont d'ailleurs une cause majeure de mal-être, liées à la dépression et à l'anxiété.



Ce livre vous invite à prendre du recul, sur vos pensées, sur vos émotions, sur l'instant. Dans une vie ultra rythmée et connectée, faire une pause est un allié précieux et même un geste de santé. L'écriture permet de déconnecter, de se recentrer, se concentrer, d'oublier nos distractions, mais aussi de moduler les émotions ressenties, voire de nous aider à dormir.



**GRIBOUILLEZ
LIBREMENT,**
sans réfléchir,
de la façon la plus automatique possible.



Gribouiller, sans y penser, de façon automatique diminue les émotions désagréables, développe les émotions positives tout en améliorant l'expression de soi. Alors, n'hésitez plus et à la prochaine réunion interminable qui ne manquera pas d'arriver, pensez à tout le bien que ça peut vous faire et gribouillez !



Pensez à
votre vie
future

et imaginez que tout s'est déroulé du mieux possible. Vous avez travaillé dur et avez réussi à atteindre tous vos objectifs. Voyez ça comme la réalisation de vos rêves. Visualisez-vous en train d'atteindre cette « meilleure version de vous-même » dans le futur et écrivez où vous en êtes. Pour vous guider si besoin, vous pouvez décrire quel métier vous exercez, quelles personnes vous entourent, où vous habitez, quelles sont vos habitudes quotidiennes, etc.



Écrivez ce que vous devez faire demain et dans les prochains jours sous forme de texte ou de liste à puces. Prenez 5 minutes complètes pour bien y réfléchir, même si peu de tâches vous viennent immédiatement à l'esprit.



Tenir un carnet de tâches le soir permet de libérer l'esprit et améliore le sommeil en diminuant le temps d'endormissement et les ruminations au lit.



LE SAVIEZ
-Vous ?





Votre cerveau se mettoie
des toxines et déchets
pendant le sommeil,
grâce au liquide céébrospinal.

**VOUS ÊTES UN
SUPER-HÉROS !**

*Racontez
votre histoire*

et décrivez vos pouvoirs magiques.

Une étude académique consistait à faire écrire quotidiennement 183 étudiants pendant 28 jours consécutifs. Ces derniers ont rapporté ressentir les émotions agréables plus fortement que les émotions désagréables.

CHAPITRE 2

RE-
CONNECTER

SON
CORPS

ET SON
ESPRIT

On pense souvent que notre cerveau dirige notre corps et que ce sont 2 entités séparées. C'est notre fameux héritage cartésien qui parle. Cependant, comme Antonio Damasio nous l'a rappelé dans «L'erreur de Descartes», nous ne sommes pas des êtres de raison pure : nous sommes des êtres d'émotions, des émotions qui se vivent dans notre corps en entier et qui sont totalement intégrées à notre raison. Daniel Kahneman, psychologue et Prix Nobel d'économie en 2002, a également démontré à travers ses travaux que la majorité de nos décisions étaient d'ordre émotionnel.



L'écriture pousse encore plus loin ce lien entre corps et esprit. La main est même considérée par certains scientifiques comme le guide du cerveau car c'est grâce à elle, à notre pouce opposé aux autres doigts, que nous avons pu penser si profondément et créer autant d'outils ayant façonné notre civilisation actuelle. Le stylo, tenu par la main, devient alors une extension de notre cerveau, de notre corps, et offre des effets bénéfiques incroyables.



Entourez



Recopiez ce texte avec
votre plus belle écriture.

*Prenez tout le temps nécessaire,
simplement pour le plaisir de bien écrire.*

La calligraphie, étymologiquement « la belle écriture », est l'art d'écrire joliment les lettres et les mots. Elle aide à réguler les émotions et même à maintenir celles qui sont agréables. Cette pratique améliore également les processus attentionnels.

Chen, W., Chen, C., Yang, P., Bi, S., Liu, J., Xia, M., ... & Wang, W. (2019). Long-term Chinese calligraphic handwriting reshapes the posterior cingulate cortex: A VBM study. *PLoS One*, 14(4), e0214917. Bin, Z. H. O. U., Jing-Hua, T. A. N. G., Chun-Kai, L. I., & Jing-An, L. I. (2013). Positive effect of practicing Chinese calligraphic handwriting on emotion and emotional regulation strategies in children. *Journal of Psychological Science*, 36(1), 98.

その息れ



Le saviez-vous ? Pilot est une marque japonaise qui a notamment développé une plume calligraphique rechargeable : le Parallel Pen.

COLORIAGE : *laissez libre cours à votre inspiration pour colorier ce dessin :*

Colorier diminue
les ressentis anxieux
et peut également
améliorer la
concentration.

Tournez le livre

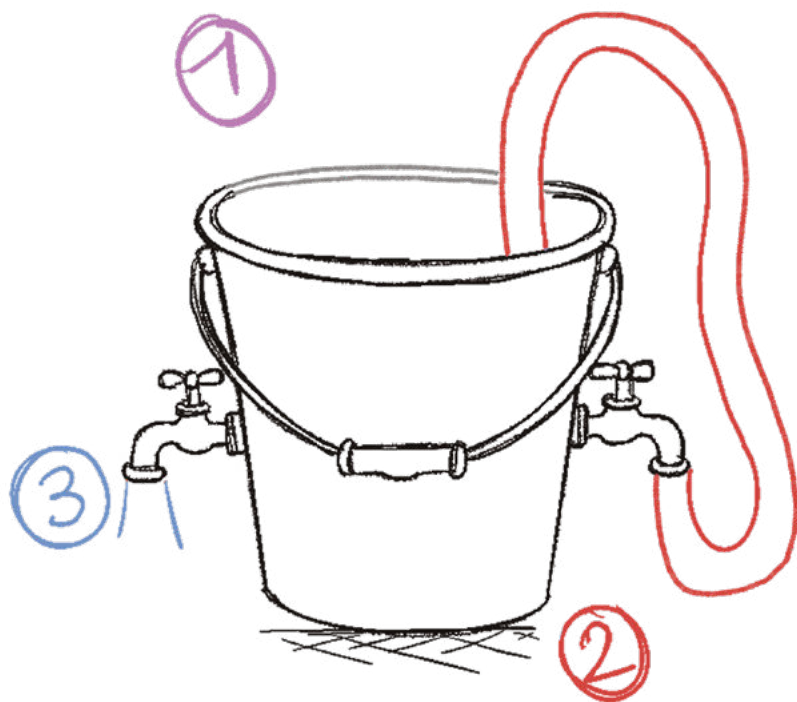




ÉCRIVEZ AVEC VOTRE MAIN QUI N'ÉCRIT JAMAIS.

*Notez l'effort
et la patience que
cela vous demande*

En écrivant avec votre main dite « faible », vous faites un effort conséquent, comme lorsque vous avez appris à écrire. Cet effort vous oblige à être pleinement présent et impose une déconnexion et un ralentissement qui s'oppose à l'urgence de nos quotidiens.

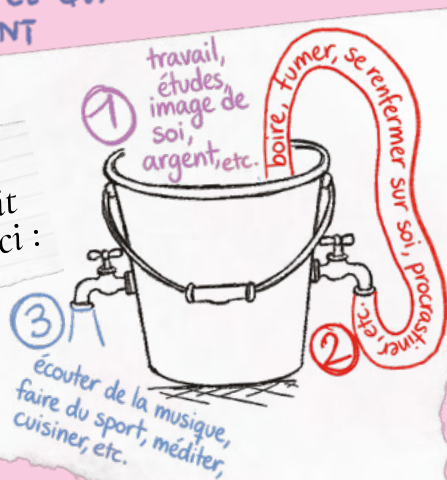


① NOTEZ ICI TOUT CE QUI VOUS STRESSE AFIN DE REMPLIR LE "SEAU DU STRESS"

NOTEZ DANS LE TUYAU TOUT CE QUE VOUS POURRIEZ ÊTRE TENTÉ.E DE FAIRE POUR OUBLIER VOS PROBLÈMES MAIS QUI AU FINAL NE FERAIT QU'EMPIRER LA SITUATION

③ SOUS LE ROBINET DE GAUCHE, ÉCRIVEZ CE QUI VOUS FAIT RÉELLEMENT DU BIEN

Votre seau du stress devrait ressembler à ceci :



En remplissant le « seau du stress » et ses composantes, les participants à cette étude ont pris conscience des facteurs qui influençaient leur santé mentale et des stratégies qu'ils utilisaient pour y faire face, les bonnes comme les mauvaises. Cette prise de conscience leur a ensuite permis d'adapter leurs comportements, s'ils le souhaitaient, pour reprendre un peu de contrôle sur leur santé mentale.



Soulager
ce qui pèse.

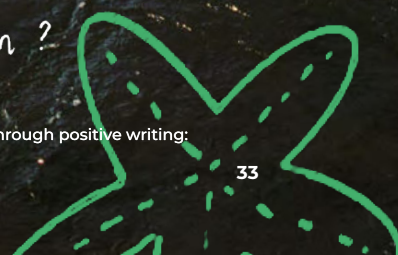




Il est fréquent de brayer du noir et ne plus arriver à apprécier les petits plaisirs du quotidien. On peut se sentir sans énergie, sans mord et sans élan. Ou, bien au contraire, tourner en rond et ruminer, avec des pensées qui reviennent et ne nous aident pas à avancer. Soulager ce qui pèse, c'est nous permettre d'évacuer les émotions trop fortes ou qui durent trop longtemps. C'est aussi mieux se comprendre, mieux se connaître, et accepter de laisser passer les moments difficiles.

Cette partie vous invite à prendre encore un peu plus le temps et à regarder en vous.

Cette introspection peut vous aider à vous libérer de vos douleurs, des peines, des choses qui pèsent. Sauriez-vous, par exemple, qu'en écrivant dans un cahier régulièrement, des patients avec des troubles psychiques voyaient leurs symptômes diminuer avec le temps ? Inspirant, non ?



Développer son vocabulaire
émotionnel

Écrivez une
situation
(ou dessinez quelque chose)
qui vous évoque
l'émotion
proposée.

Il y a un lien direct entre le fait d'avoir un vocabulaire fin pour parler des émotions que l'on ressent et avoir différentes stratégies de régulation émotionnelle. Plus on reconnaît les émotions avec finesse, mieux on les régule.

Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713-724.

AGACÉ.E

ÉGOEURÉ.E

ÉMERVEILLÉ.E

FROISSÉ.E

ENCHANTÉ.E

Prenez le temps d'écrire l'émotion que vous ressentez en ce moment avec le vocabulaire le plus précis possible. Il ne s'agit pas d'expliquer, par exemple, pourquoi on est en colère, ni de creuser les causes et conséquences mais plutôt de se mettre en pause, d'écouter son corps, ce que l'on ressent et de mettre des mots sur ces ressentis.

EXPRIMER VOS ÉMOTIONS



Saviez-vous ?

Les émotions activent de nombreuses régions du cerveau et ne sont donc pas à un endroit précis. Ci-dessus, les zones activées par la joie.



Traduire ce que l'on ressent avec des mots permet de réduire les sensations. Ce « labelling émotionnel » serait une forme de régulation émotionnelle implicite : sans vraiment utiliser une stratégie active pour faire face à nos émotions, mais simplement en les nommant, on réduit déjà leur ressenti.

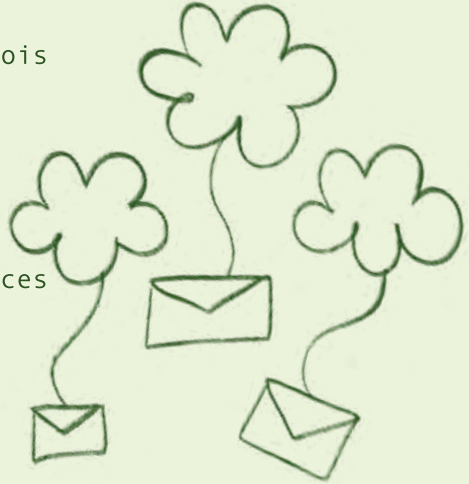
Écrire sa douleur



Écrivez ce qui vous fait
souffrir actuellement et
pourquoi cela vous fait
souffrir, avec l'intention
de vous soulager et de vous
libérer de cette souffrance.

Lutter contre la procrastination

Procrastiner nous rend parfois la vie impossible et peut même nous faire souffrir. Visualisez comment vous vous sentirez après avoir agi et accompli la tâche que vous repoussez. Notez tous les ressentis et bénéfices que vous pouvez imaginer pour rendre cette action encore plus agréable et vous pousser à, enfin, la réaliser.



Face à une tâche qui nous fait peur ou nous semble trop longue ou complexe, on a tendance à procrastiner. Éviter cette tâche nous permet d'échapper à l'émotion désagréable que l'on ressent à l'idée de réaliser la tâche en question. Notre « moi » présent fuit devant l'émotion désagréable au détriment de notre « moi » futur qui aimerait avoir accompli la tâche. Une approche pour résoudre ce conflit interne consiste à essayer de réduire l'émotion désagréable en visualisant les choses positives (et donc les émotions agréables) que l'on va vivre une fois que la tâche tant redoutée sera accomplie. Une autre approche est de diminuer l'ampleur de la tâche en la découpant en étapes intermédiaires accessibles et rapides à atteindre.

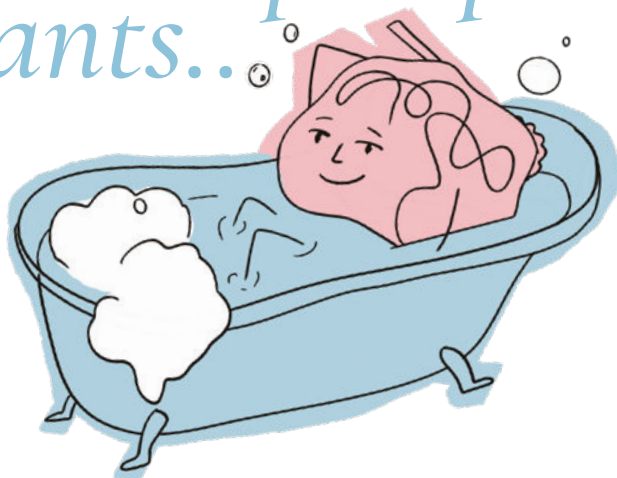
Ce que je veux faire :

Comment le faire :

Tout ce que ça va m'apporter de l'avoir fait :



NOTEZ UN
MAXIMUM DE
CHOSSES QUI VOUS
FONT RESSENTIR
DE LA **GRATITUDE**
*en prenant soin
d'essayer de la
ressentir quelques
instants...*





Prendre le temps de ressentir de la gratitude chaque jour nous rend plus satisfait de notre vie, augmente nos ressentis positifs et améliore notre estime de nous.

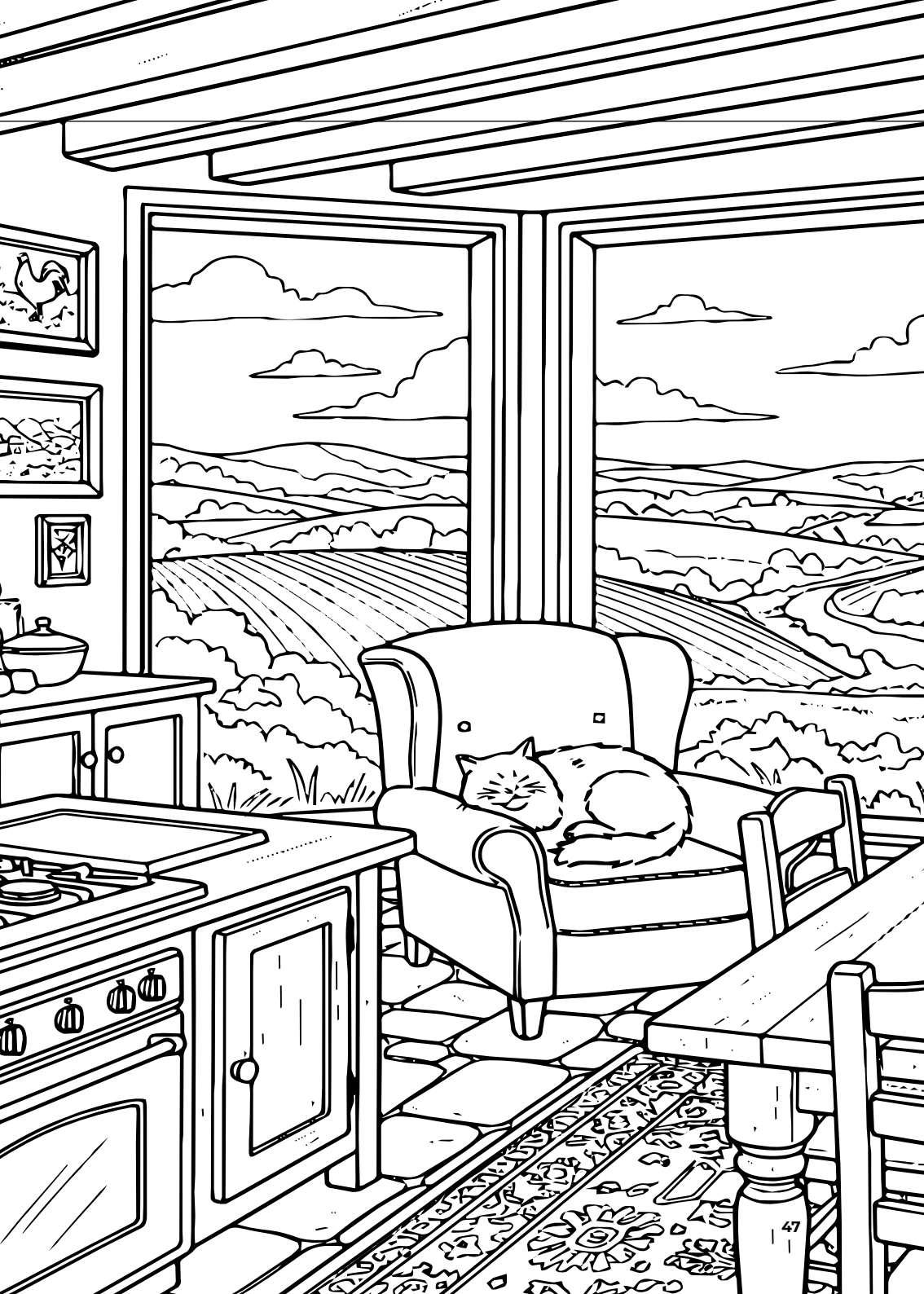
Eamons, B., & Mc Cullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389. Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.



COLORIEZ

Laissez libre cours à votre inspiration pour colorier ce dessin.

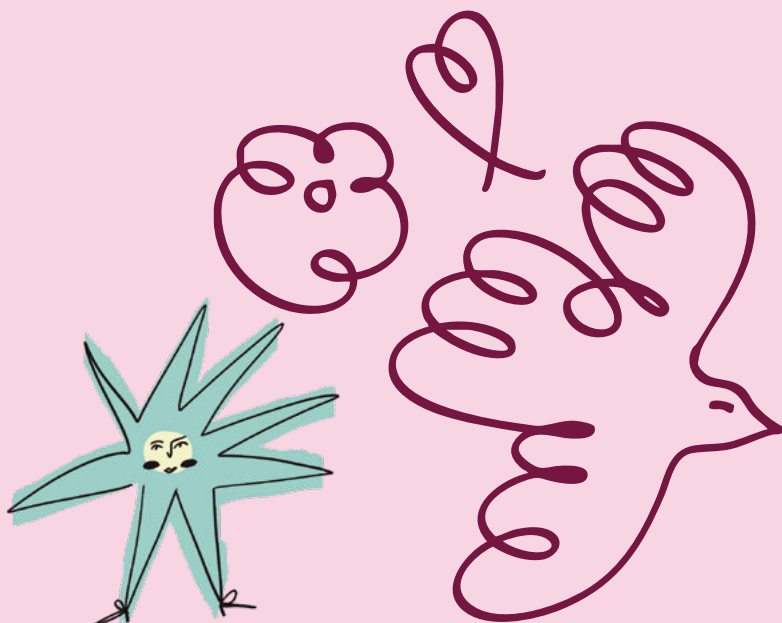
Colorier diminue les ressentis anxieux et peut également améliorer la concentration.



CHAPITRE 4

Cultiver sa créativité





Qu'est-ce que la créativité ? Ce serait notre capacité à produire quelque chose de nouveau dans notre contexte social et culturel. La créativité peut se trouver partout, que ce soit dans des solutions originales à un problème tout autant que dans la production de nouvelles œuvres.

Il se trouve que la créativité est positivement associée au bien-être mental et au bonheur. Cette dernière partie du cahier vous invite donc à être créatif.ve, de façon variée et toujours pour le plaisir. Si vous aimez ça, continuez car c'est bon pour la santé :)



Le haïku est une forme poétique très courte, d'origine japonaise, célébrant l'évanescence des choses et les sensations qu'elles suscitent. Traditionnellement, un haïku comprend 3 lignes : la première comporte 5 syllabes, la deuxième, 7 syllabes, et la troisième, 5 syllabes à nouveau.

ÉCRIVEZ UN HAÏKU

en suivant ces règles :



1^{re} : 5 syllabes

2^e : 7 syllabes

3^e : 5 syllabes



Inspirez-vous
de la nature, par exemple :

*L'encre prend son vol,
plumes d'oiseaux ou de soi,
l'horizon s'écrit.*

Créez une charade avec le mot *Serpolet*

Mon 1^{er}

Mon 2^e

Mon 3^e

Mon tout

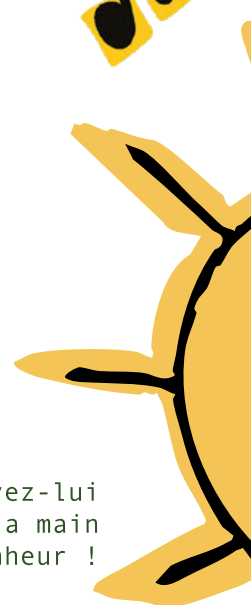
LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce type d'effort intellectuel et créatif permet d'améliorer notre fonctionnement intellectuel dans le temps.

RÉ-ÉCRIVEZ VOTRE CHANSON PRÉFÉRÉE.

pour l'anniversaire d'un
proche en la rendant drôle.
Attention, il faut garder
le rythme et les rimes
s'il y en a. Si cette
activité s'avère difficile,
commencez par un couplet ou
un refrain :)





Bonus : envoyez-lui
la chanson écrite à la main
et distribuez le bonheur !

Trouvez un lien entre les 3 mots d'une même séquence.

Commencez par noter tous les mots que vous évoque chaque mot du trio (librement, tout autour), puis faites des ponts par des sens qui se rapprochent.

CERCLE - FEUILLE - PARIS

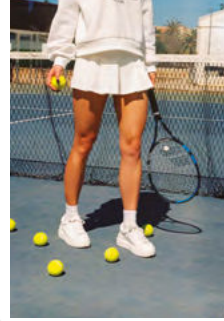
CHAT - ROUGE - JUSTICE

MONTAGNE - STYLO - BEURRE

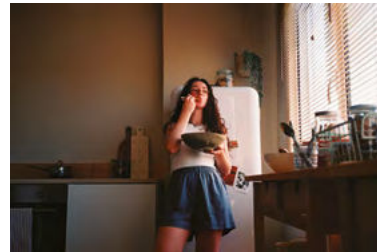
Faire des liens entre des concepts (mots, objets, images) éloignés est une forme de créativité. Et c'est bon pour notre santé mentale !

Utilisez cette page pour réfléchir sur le papier.

Dessiner et écrire nous aide à mieux structurer nos idées.



quelques piliers
additionnels
de la santé-mentale





Comme vous avez pu le découvrir tout au long de ce livre, si écrire à la main est un facteur d'amélioration du bien-être et de la santé mentale, il existe de nombreux autres « piliers » pour améliorer cette dernière et aller mieux.

Les piliers d'une santé mentale solide sont des interactions sociales positives, l'accès à une éducation de qualité, un travail décent ou encore des communautés solides.

D'autres facteurs sur lesquels on peut agir pour améliorer notre santé mentale quand elle est défaillante sont l'activité physique (éviter la sédentarité au maximum), une alimentation variée et faite maison, une vie sociale de qualité (moins, mais mieux), des activités stimulantes pour le corps et l'esprit, un sommeil réparateur, des temps de pause apaisants et fréquents (vacances, week-ends, sorties).



Les
mots justes
Sont
parfois
juste vos
mots.

Découvrez tout l'engagement de Pilot
en faveur de la santé mentale :





PILOT

#writeyourworld

*Écrire fait du bien.
Pilot s'engage pour la
santé mentale par la
puissance de l'écriture manuscrite.*

ISBN : 979-10-984291-1-8



9791098429101

Offert par Pilot. Ne peut être vendu.