

# Travailler à un projet d'écriture

## La plume au service du cerveau

Autobiographie, conte pour enfants, article dans un journal de quartier, album-photos ou livre de recettes, les projets d'écriture peuvent prendre toutes sortes de formes. Sous la plume, de nombreuses zones cérébrales s'activent. C'est le moment d'exprimer votre créativité!

## Concentration et motricité

Écrire, c'est se concentrer, réfléchir, imaginer, se souvenir... ce qui mobilise plusieurs régions du cerveau. En traçant des mots sur le papier ou en tapant sur un clavier, on doit aussi coordonner habilement l'action des doigts, ce qui active le cortex moteur.

La rédaction d'un texte demande du style et un petit (voire grand!) effort de recherche. Vérifier un mot dans le dictionnaire ou un accord dans la grammaire, trouver un synonyme évocateur, fouiller un sujet inspirant sur internet ou dans des ouvrages de référence... L'écriture crée un fantastique bouillonnement du cerveau!

En faisant travailler son cerveau, on enrichit son réseau de neurones, les cellules nerveuses responsables de la transmission de l'information. Ce réseau renforcé permettrait de compenser les dommages causés par la maladie d'Alzheimer, contribuant ainsi à préserver la mémoire et d'autres fonctions cognitives.



# Un projet qui vous tient à cœur

Qu'est-ce qui vous intéresse? Vous passionne? Choisissez un sujet qui vous apporte du plaisir, un projet qui vous tient à cœur. Partagez vos souvenirs les plus marquants (ou les plus drôles!), raconter l'histoire de votre tante qui a fait le tour du monde, confiez-vous dans une série de poèmes intimistes!

## QUELQUES IDÉES :

- Un album photo, généreusement annoté.
- Un livre de recettes constitué de vos meilleures trouvailles (et des savoureux secrets de famille!).
- Votre autobiographie ou la biographie de quelqu'un qui vous est cher.
- Un recueil de souvenirs de voyage.
- Un article ou une lettre d'opinion pour le journal du quartier.
- Un blogue sur le web.
- Des contes et des histoires pour les tout-petits.
- Des poèmes, des nouvelles, des chansons, de la prose!

Prenez le temps de faire une liste des **projets qui vous stimulent**. Parlez-en avec vos proches. Vous pourriez trouver de nouvelles inspirations ou même réaliser ce projet d'écriture à plusieurs! Et puis... faites votre choix, quitte à changer d'idée en cours de route.

## N'oubliez pas...

- ... de choisir un **endroit calme** pour favoriser votre concentration.
- ... d'établir un **plan et un calendrier de travail**, surtout si vous menez un projet d'envergure.
- ... de créer un ou des document(s) de recherche où déposer les informations intéressantes au fur et à mesure.

## Conseils pratiques

- Vous n'avez pas l'habitude d'écrire ou vous ne l'avez pas fait depuis longtemps? Commencez par des **plages de 30 minutes**.
- **Inscrivez ces plages à votre agenda**. Choisissez un moment où votre cerveau est particulièrement alerte. Restez souple... au cas où une idée surprenante se présenterait à la 31e minute.
- **Facilement distrait?** Résistez à la fameuse tentation de la brassée de lavage et demeurez à votre poste de travail! Consacrez-vous à votre projet durant tout le temps prévu.
- **Manque d'inspiration?** Vous avez de la difficulté à écrire?
  - Relisez votre documentation. Prenez des notes. Regardez une vidéo en lien avec votre sujet.
  - Inspirez-vous de l'existant (ne réinventez pas la roue!), à partir d'une recherche documentaire.
  - **Demandez conseil à quelqu'un qui a réalisé un projet similaire au vôtre.**
  - **Aérez-vous! Votre cerveau a besoin de prendre une pause de temps à autre**, comme votre corps lorsque vous pratiquez une activité physique.
  - Rappelez-vous que l'inspiration vient parfois en écrivant...
- **Combinez votre projet à une activité physique**. Par exemple, prenez le vélo ou une grande marche en direction du café ou de la bibliothèque. Votre cerveau en sera doublement heureux!



## Pour en savoir plus

**NOTE.** Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

- Une étude sur les bienfaits de la stimulation intellectuelle, notamment de l'écriture. Le résumé : <https://my-psychologie.com>

### RESSOURCES

- Propositions de projets d'écriture:
  - Réaliser un album photos
  - Créer un livre de recettes
  - Écrire votre autobiographie
  - Faire votre arbre généalogique
- Un site internet pouvant générer des idées automatiquement pour inspirer les gens dans leur projet d'écriture (en anglais) : <https://www.plot-generator.org.uk/>