La nostalgie

Quand on évoque une dernière fois, l'émotion la plus fréquente qui vient à l'esprit est la nostalgie. La mémoire réveille une dernière fois qui parut une perte, un abandon, un regret.

La nostalgie est une émotion complexe. Elle peut surgir à travers une chanson, une photo, une odeur ou un atelier d'écriture. Comment exprimer la nostalgie de manière saine et libératrice ?

La première étape pour exprimer la nostalgie est d'accepter cette émotion. Il est normal de ressentir de la mélancolie, voire de la tristesse, en repensant à des souvenirs.

Il est bon de partager ses souvenirs, tant les plaisants que les douloureux. En mettant les émotions sur le papier, on les structure dans un réveil dédramatisé… mieux que quand ils surgissent dans la mémoire sans crier gare.

Au cas où la nostalgie devient douloureuse, il peut être bénéfique de créer de nouveaux souvenirs pour remplacer les anciens : symboliquement, les expressions « mettre un point final » et « tourner la page » prennent alors un sens matériel.

L'écriture est un excellent moyen d'exprimer la nostalgie. Laisser libre cours à sa créativité aide à extérioriser ses émotions, leur donner du sens, les surmonter ou les intégrer dans son existence.

Les bons souvenirs

Penser à la dernière fois revient à regarder son passé en quête d'un souvenir qui ne s'est jamais renouvelé. D'excellents moments effacés composent aussi des « dernières fois ». Cette source est importante pour répondre à la consigne, sans douleur !

Enfin, en atelier d'écriture, il est toujours possible de puiser dans son imaginaire : inventer un personnage et le mettre dans une situation ultime ; lui faire vivre une scène qui ne se renouvellera jamais.