

# La machine à écrire

L'écriture  
peut changer  
votre vie !

## DOSSIER

Donner corps à son texte

Émotions, pensées...  
Pourquoi écrire  
nous fait du bien ?

## Se faire publier

Des clés pour progresser

AGNÈS LEDIG

Ses secrets d'écriture

se lancer • s'amuser • progresser • s'inspirer

# La machine à écrire

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE - 2024 - N° 1



Anaïs Rueda



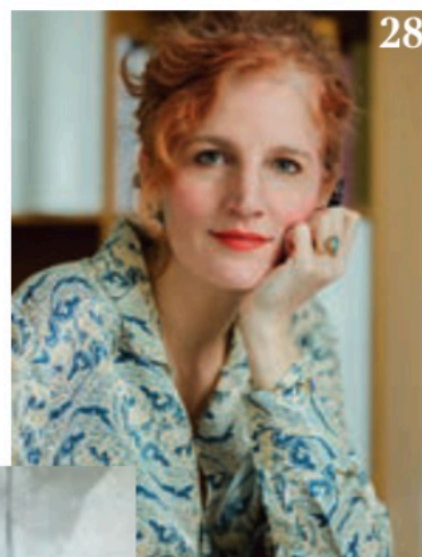
Chloé Volmer



Astrid di Crollalanza



Franck Gay



Avril Dunoyer



Géraldine Aresteanu

# 39

**OFFRE SPÉCIALE  
D'ABONNEMENT**

Pour progresser et rester motivé,  
ne manquez aucun numéro avec  
notre offre à durée libre.

# ATELIER #1

## PARTIR DES SENS POUR LIBÉRER SA PLUME

**EMMANUELLE  
JAY**

Art-thérapeute et psychanalyste, Emmanuelle Jay est également spécialiste de l'écriture créative et thérapeutique, et autrice d'*Ateliers d'écriture créative*, éditions Pyramyd.  
Pour la suivre sur Instagram :  
[@\\_emmanuellejay\\_](#)

© ITANNY/PEXELS



## Partons ensemble à la découverte de l'écriture sensorielle, cette douce pratique qui accroît le potentiel émotionnel, original et stylistique de tout type d'écrits.

PAR EMMANUELLE JAY

« *Laisse-moi respirer longtemps, longtemps, l'odeur de tes cheveux, y plonger tout mon visage, comme un homme altéré dans l'eau d'une source, et les agiter avec ma main comme un mouchoir odorant, pour secouer des souvenirs dans l'air.* » Ces quelques vers de Charles Baudelaire ouvrent le poème *Un hémisphère dans une chevelure*, et dévoilent tout un univers de sensations propices à s'immerger dans les délicates nuances d'une singulière expérience, celle de l'intime, celle du poète.

### Découvrir l'écriture sensorielle

Adeptes de l'écriture sensorielle, j'ai développé des outils stylistiques au fil de ma pratique d'animatrice d'atelier d'écriture créative pour que chacun et chacune puissent s'expérimenter à cette pratique scripturale qui s'enracine dans la mise en mots des sensations tactiles, olfactives, gourmandes, visuelles ou sonores.

L'écriture sensorielle est également la première nuance de l'arc-en-ciel d'Éros avec lequel je propose de jouer lors d'ateliers dédiés à l'écriture érotique. « *Souvenir d'une fois où je me suis glissé dans un lit* », « *Souvenir de mon corps immergé dans l'eau* », « *Souvenir d'une caresse* », « *Souvenir d'un baiser* » : voici quatre propositions d'écriture que je donne régulièrement en atelier. J'invite les participants à écrire au plus près de leur peau en travaillant sur la précision de la description des textures et des sensations tactiles. J'assiste alors à des combats de langues ensalivées, à des sensations corporelles "chaudes en haut et fraîches en bas" évoquant

un coucher du soir dans un lit de campagne, des frémissements de la peau sous la caresse décrite comme « un effleurement de dunes ». Autant d'images à la fois intimes et singulières qui convoquent échos et sensations chez les autres participants, émerveillés, émus, comme moi.

### Un défi artistique

Partons ensemble à la découverte de l'écriture sensorielle, cette douce pratique qui accroît le potentiel émotionnel, original et stylistique de tout type d'écrits. L'écriture sensorielle est une technique qui engage les sens de celle ou celui qui écrit. Or, pour décrire des sensations physiques, il faut ruser d'images, d'associations de mots, d'inventions textuelles pour s'approcher au plus près de la complexité et de la singularité du ressenti. L'écriture des sens nous invite donc naturellement à nous montrer créatifs et à repousser les limites de nos usages habituels de la langue.

### La sensation comme point de départ

Le principe est simple : il s'agit de repérer une sensation (tactile, olfactive, sonore, etc.) puis d'écrire avec l'objectif de la mettre en valeur. La sensation devient le sujet principal et le quotidien une source infinie d'inspiration : que se passe-t-il physiquement et émotionnellement lorsque je déguste ce fruit ? comment décrire cette sensation de chaleur sur ma peau lorsque je tends mon visage au soleil ? et cette odeur qui me dérange à la piscine ?

#### 4 ÉTAPES POUR ÉCRIRE AVEC SES SENS

- Repérer une sensation
- Partir d'un sens pour la décrire
- Trouver une image pour exprimer son ressenti
- Oser inventer des mots quand ils n'existent pas encore

## DES PISTES POUR SE LAISSER GUIDER PAR SES CINQ SENS

- 1. Être attentif à la bande-son de la scène.** La nourrir de détails sonores pour dynamiser l'action, un peu comme au cinéma dans les scènes de poursuite ou de combat durant lesquelles les effets sonores sont exagérés pour rendre l'action plus impressionnante.
- 2. Jouer de la gourmandise** même dans des textes qui ne parlent pas de nourriture. Les Japonais utilisent des kigo (mots de saison) dans les haïkus pour susciter l'idée de l'hiver, de l'automne, du printemps ou de l'été. Nous pouvons utiliser des mots gourmands pour donner plus de chair aux textes.
- 3. Faire fleurir son écriture et lui donner un parfum,** en dédiant un chapitre de son histoire ou un paragraphe de son texte au sens olfactif. Les mots "arôme", "exaltation", "fluide", "flagrance", "grisou", "vapeur" peuvent embaumer un texte de leur seule présence. Collecter des mots sensoriels et s'amuser à les utiliser peut être une forme de gymnastique.
- 4. S'attacher à décrire les formes et les couleurs.** Pourquoi ne pas s'entraîner, à la manière de Monet avec sa série *Les Nymphéas*, à décrire une dizaine de ciels différents en variant les nuances de couleurs et les niveaux de langue ? Puis, à esquisser sur le papier dix fois le même ciel, toujours en mots mais jamais de la même façon.
- 5. Jouer avec les textures :** penser à tout ce qui passe par les mains des personnages. Quelles textures ? Quelles sensations de poids, de température ? La peau est un organe très riche de perception, la peau s'exprime : poils qui se hérissent, chair de poule, rougissement... Comment paraphraser ces sensations sans utiliser les expressions communes ?

# ÉCRIRE DE TOUT SON CORPS

Offrez-vous un temps pour écrire, pour découvrir votre style et développer votre créativité. Ici, vous pouvez expérimenter l'écriture librement, écrire quelques lignes ou plus si affinité. Les mots sont une matière malléable, l'écriture un terrain de jeu.

PAR : EMMANUELLE JAY



## 1 Un peu de stylistique

Écrivez quelques lignes sur votre fruit préféré. Faites-en l'éloge en vous référant au moins une fois à chacun des sens.

Vous pouvez si vous le souhaitez utiliser une anaphore et commencer chaque phrase de ce texte par le nom du fruit. (Abricot... abricot... abricot...). Cela rythmera votre texte.

---

---

---

## 2 Une touche de créativité

Écrivez de manière spontanée pendant l'écoute d'un morceau de musique au choix :

- Trio pour piano et cordes n°2 en Mi bémol majeur op. 100 de Schubert
- Prélude en Do Mineur No. 2, BWV 847 de Bach.

Calez votre respiration sur le morceau, laissez les notes guider l'écriture. Vous pouvez laisser des espaces et des blancs dans la page. Expérimentez une écriture non linéaire !

---

---

---

### 3 Une activité physique

Je vous propose d'écrire après une activité physique ! Sortez marcher et écrivez ou bien emportez de quoi griffonner quelques lignes après le cours de sport. Comment les sensations corporelles teintent votre écriture ?

Vous pouvez suivre la forme d'un sonnet : deux fois 4 vers (soit 2 quatrains) et deux fois 3 vers (soit 2 tercets) qui suivent respectivement les thèmes suivants :

- le vécu du corps
- le souffle et le rythme de l'activité
- les émotions
- ce que j'ai entendu/vu/senti autour de moi

C'est la recette de mon sonnet sensoriel !

