

PSYCHOLOGIE POSITIVE

PSYCHOLOGIE POSITIVE



SEPTEMBRE-
OCTOBRE 2022
N°45

100 idées
pour ne rien
regretter

**RENTÉE
DES CLASSES**
Accompagner au mieux
son enfant atypique

CE QUI NOUS LIE
Et si l'on dépassait
la pensée binaire ?

GABOR MATÉ
*« Il faut s'ouvrir à sa douleur
pour guérir de ses
traumatismes. »*

7 QUESTIONS
à se poser pour retrouver
la liberté de ses choix

Confiance en SOI

SE LIBÉRER
DU SENTIMENT
D'IMPOSTURE

L 12708 - 45 - F - 6,95 € - RD





Christelle Doyelle, éditrice, a testé...

La thérapie par l'écriture



Jusque récemment peu utilisée en art-thérapie, l'écriture est un médium puissant, à la portée du plus grand nombre et très libérateur. Passionnée par l'art de mettre des pensées et des émotions en mots, je ne pouvais que me sentir attirée par cette approche thérapeutique.

Thérapie par l'écriture", la promesse est belle pour moi ! Le travail sur soi est un champ que j'explore depuis des années, avec curiosité, souci de mieux me connaître et désir de dénouer certaines difficultés récurrentes. Quant à l'écriture, elle est sans nul doute la pratique artistique avec laquelle je suis le plus familière. C'est donc avec enthousiasme que j'ai accepté de réaliser une séance de découverte avec Emmanuelle Jay, que je connais dans le cadre de ma vie professionnelle sous une de ses autres casquettes. Emmanuelle m'accueille

dans son petit cabinet parisien, à l'ambiance chaleureuse et feutrée. Une très belle maison de poupées attire rapidement mon regard. Le message me semble clair, je peux me sentir en confiance dans ces lieux et ouvrir la porte de mon intimité.

Emmanuelle m'explique le rôle central que l'écriture occupe dans sa vie. Animatrice d'ateliers d'écriture et autrice (*Ateliers d'écriture créative*, Pyramyd, septembre 2022), elle s'est formée en parallèle à la psychanalyse et à l'art-thérapie. Elle reçoit en tant qu'art-thérapeute en séance individuelle ou en petit groupe. Mais il peut aussi lui arriver au cours d'une thérapie "classique" de proposer à des patients, dont la parole est entravée ou inopérante, de recourir au médium de l'écriture.

ÉMOTIONS ENFOUIES

Pour cette séance de découverte, Emmanuelle a préparé quatre consignes d'écriture toutes en lien avec des images. Le déroulé est extrêmement simple. La thérapeute met à ma disposition des outils, sous forme de cartes. Une fois mon choix fait parmi les différentes cartes, elle me livre une proposition d'écriture, à laquelle je dois répondre, dans un temps plus ou moins limité. Vient ensuite un moment de lecture à voix haute, auquel Emmanuelle réagit en relevant certaines choses dans mes textes, en exprimant son ressenti face à mon écriture, et éventuellement en me proposant d'aller plus loin sur cette consigne. Il ne s'agit pas d'analyser ou d'interpréter ce que j'ai écrit, mais de m'offrir un cadre sécurisé et bienveillant dans lequel je peux me sentir libre de laisser s'exprimer des émotions pas toujours conscientes. Pour commencer, Emmanuelle m'invite à choisir une carte parmi un jeu représentant des figures assez symboliques (fée, messenger, etc.). Je jette mon dévolu sur un petit ours polaire assez attendrissant. Emmanuelle me propose alors d'écrire une liste à la première personne, énoncée par cet ours, et dont chaque

LE CONCEPT

L'écriture est la plus récente des médiations utilisées en art-thérapie. Elle rejoint ainsi la peinture, le modelage, le théâtre, la danse... Les premiers ateliers d'écriture thérapeutique sont mis en place à l'hôpital Sainte-Anne par Nayla Chidiac, autrice de plusieurs ouvrages sur le sujet, dont *Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots : Un atelier d'écriture* (Odile Jacob, 2022).

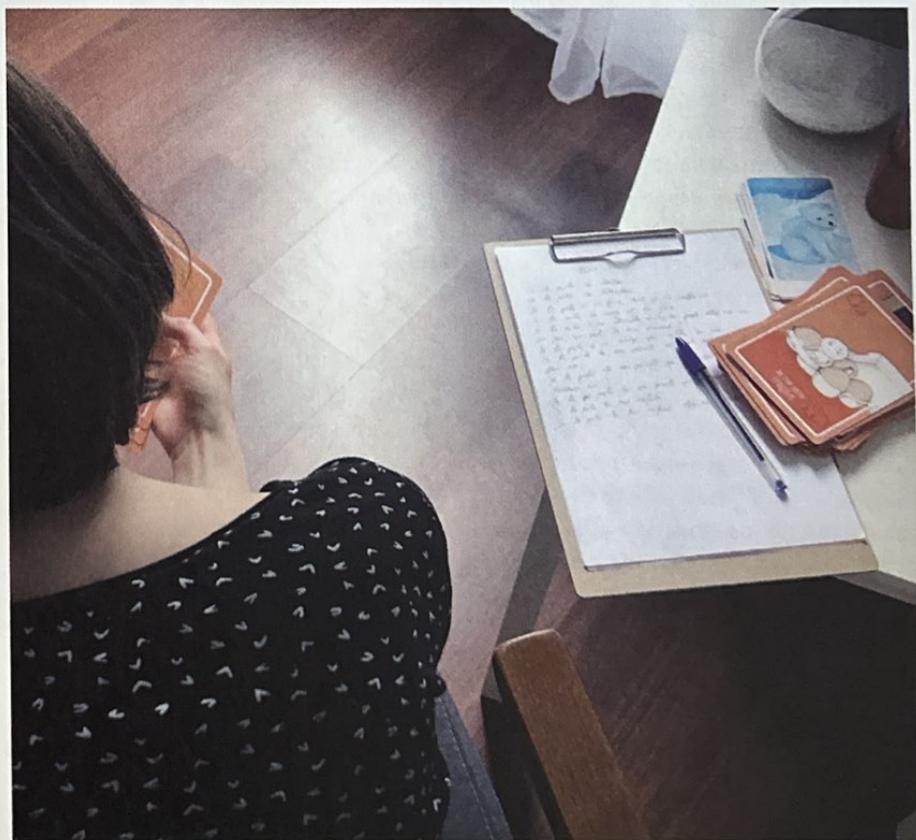


item commence par “Je te parle de...”. Je suis assez surprise en écrivant mon texte d'évoluer de quelque chose d'assez doux et rassurant vers une réalité bien plus sombre. Je n'avais moi-même pas vu venir la triste chute, mon inconscient a parlé.

La deuxième consigne s'inspire également d'une figure, mais cette fois-ci il s'agit d'une émotion, choisie dans un large panel. Il m'est demandé d'écrire à son sujet, en commençant mon texte sur le modèle de la chanson *La Solitude*, de Barbara. À nouveau, les mots se mettent rapidement en place, le résultat est très structuré d'après la thérapeute, et les émotions retransmises intenses et plutôt sombres.

PHOTOLANGAGE

Pour sa troisième consigne, Emmanuelle fait appel à un outil bien connu en communication : le photolangage. Elle étale ainsi une trentaine d'images représentant divers





de cette séance. Et pas des moindres, puisque je dois produire un haïku à partir de chacune de ces trois images. C'est donc sous une forme épurée et esthétisée que je livre à Emmanuelle des ressentis d'une profonde intimité. L'émotion est palpable, chez elle comme chez moi, lorsque je lui en fais la lecture à haute voix.

Cette ultime proposition d'écriture est bien à l'image de toute la séance. J'y ai expérimenté une approche extrêmement douce de ma propre vérité, sans perdre en profondeur. J'ai eu le sentiment d'esthétiser certaines de mes douleurs. Le plaisir d'écrire est resté intact, mais le cadre posé par la thérapeute m'a permis de lâcher prise et de moins contrôler mes mots. Enfin, son écoute bienveillante a nourri ce moment d'échange. C'est une sorte de pas de côté enthousiasmant que nous propose la thérapie par l'écriture. J'ai hâte de voir comment cette séance va infuser en moi et, pourquoi pas, de prolonger l'expérience sur plusieurs rendez-vous... //

Qui : Emmanuelle Jay, art-thérapeute et psychanalyste
Quoi : La thérapie par l'écriture, en individuel (enfants à partir de 8 ans, adolescents, adultes), en couple, en famille ou en groupe thérapeutique
Où : Paris 3^e ou 11^e
Combien : à partir de 65 € la séance
En savoir plus : emmanuellejay.com

paysages et situations. Elle m'invite à regarder l'ensemble et à choisir une photographie qui m'attire tout particulièrement. Ce sera celle d'un attelage de chiens semblant filer à toute vitesse sur une neige immaculée.

Je dois alors sélectionner un élément dans l'image et écrire son monologue intérieur.

À nouveau, ma surprise n'est pas feinte. Alors que c'est son aspect joyeux et libérateur qui m'avait attirée dans cette image, ma plume choisit de décrire les pensées de la neige, effrayée de voir son calme bousculé. Pour l'hypersensible que je suis, qui a si souvent des difficultés à accepter les mouvements de la vie, le message est on ne peut plus limpide...

L'approche est moins frontale qu'elle peut l'être dans une thérapie plus classique, et pourtant je me sens sur

le fil émotionnellement parlant.

Ce texte que je viens d'écrire dit sans doute plus de choses de moi que ce que j'aurais pu livrer, à froid, lors d'une première séance.

DOUCE POÉSIE

Emmanuelle me propose enfin de travailler sur ma maternité à travers de nouvelles images. Cette fois, les cartes étalées sous mes yeux arborent des illustrations de cours d'eau : calmes rivières, torrents déchaînés, sources tranquilles et fleuves majestueux se présentent à moi. Emmanuelle m'invite à choisir une carte pour chaque étape de ma vie de mère : les débuts, la période actuelle et la manière dont j'envisage l'avenir.

Les illustrations s'imposent assez facilement à moi et me voilà lancée dans la dernière phase d'écriture