

La machine à écrire

Plus de
30 exercices
pratiques

DOSSIER
L'écriture de soi

Écrire,
une question
de volonté ?

ATELIER
Revisiter
son enfance

Hollie McNish
La vie en poésie

« On n'écrit rien par hasard. »
Gaëlle Josse

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



ATELIER #1

PROMENONS- NOUS DANS LES MOTS

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_

© ANDREY KUNSPASH

« *Je ne trempe pas ma plume dans un encrier mais dans la vie* », écrit le poète Blaise Cendrars. Voilà une belle invitation à écrire à partir de nos expériences et de nos impressions. Notre mémoire représente en effet un impressionnant réservoir de souvenirs, une source intarissable d'inspiration pour nous, les écrivains. Et quoi de mieux que le goût de l'enfance pour raviver les plaisirs d'une écriture libre et spontanée ? D'ailleurs, Sigmund Freud nous interpelle : « *N'oubliez pas la façon, peut-être surprenante, dont j'ai souligné l'importance des souvenirs d'enfance dans la vie des créateurs*¹. » Aujourd'hui, je vous propose un voyage scriptural dans votre enfance. À la manière d'un archéologue, nous allons remonter le temps grâce à l'écriture.

PAR EMMANUELLE JAY

Voyager dans le temps

La médiation écriture, que je propose aux patients dans mon cabinet d'art-thérapie, se présente comme une invitation à explorer leur monde intérieur de manière singulière, par un autre accès aux mots et à leur imaginaire. Cet autre accès est scriptural, il engage autant la pensée que le corps de celui qui prend la plume. Écrire, dans le cabinet de psychothérapie, c'est tout d'abord se promener dans ses rêveries. L'écriture est un chemin que le patient emprunte, guidé par les propositions de l'art-thérapeute, pour voyager. Une balade dans les mots, une épopée dans le temps.

Retour en enfance

Pour favoriser une excursion imaginaire en enfance, en tant qu'art-thérapeute je propose, entre autres, la consigne d'écriture suivante. Je l'ai imaginée une première fois en séance sur mesure pour un patient nostalgique de son enfance, elle est désormais devenue une consigne qui fait partie de mes propositions favorites : *Inventaire de ma chambre d'enfant*. Cette consigne s'inspire du poème *Inventaire* de Jacques Prévert, dans lequel le poète rassemble des éléments sans lien apparent si ce n'est autour de quelques jeux de mots et jeux de sons : « *Une pierre / deux maisons / trois ruines / quatre fossoyeurs / un jardin / des fleurs / un raton laveur*. » Il s'agit donc de rédiger un court texte sous la forme d'un inventaire ou d'une prose libre faisant état du contenu de sa chambre d'enfant. Pour certains, cela remonte à de nombreuses années !

Soulever la pierre-mot

Je file la métaphore du voyage... Il est très intéressant de comparer certains mots à des pierres croisées sur le chemin d'une promenade. Vous voyez, ces cailloux que l'on repère parmi tant d'autres pour leur forme ou leur couleur... Dans les textes que les patients écrivent dans le cabinet de thérapie, certains mots sont comme ces pierres. C'est pourquoi j'invite, quand cela me semble pertinent, les personnes que j'accompagne avec l'écriture à sélectionner cinq mots dans leur texte. Pour la consigne de l'inventaire, c'est particulièrement intéressant. Le patient est convié à poursuivre son exploration textuelle autour de certains objets qu'il choisit spontanément dans son premier texte. En soulevant la pierre-mot (ici l'objet choisi issu de l'inventaire de la chambre de son enfance), les souvenirs associés remontent "naturellement". Souvent, je constate que l'écriture dudit souvenir convoque des émotions et des affects surprenants jusqu'alors enfouis. ☺

1. Le créateur littéraire et la fantaisie, in *L'Inquiétante Étrangeté et autres essais*, Paris, Gallimard, (2004).

DES PISTES POUR REVISITER SON ENFANCE AVEC L'ÉCRITURE

Êtes-vous prêt à ouvrir un mot en deux ? C'est une expression que j'ai inventée pour illustrer le concept du *signifié* et du *signifiant* en psychanalyse. Il y a le mot – celui que tout le monde connaît – et puis il y a le mot dans le mot – c'est-à-dire ce que ce mot signifie pour nous et pour nous seul. Ouvrir un mot en deux, c'est le déplier pour mieux comprendre ce qu'il regorge spécifiquement pour chacun. Voici quelques pistes pour *ouvrir* les mots de votre enfance :

- 1. Trouvez les cinq mots** qui évoquent le plus votre enfance. Il peut s'agir de mots entendus, aimés, inventés.
- 2. Écrivez un court texte** dans lequel vous parvenez à placer les cinq mots.
- 3. Réalisez l'inventaire de votre chambre d'enfant**, puis sélectionnez trois objets apparus dans l'inventaire.
- 4. Écrivez un souvenir** associé à chacun de ces objets.
- 5. Réalisez une "poupée russe"** à partir du mot enfance.
L'exploration commence par : « Dans l'enfance il y a... x, dans x il y a... z, dans z il y a... » et ainsi de suite.
- 6. Écrivez une comptine**, à la manière de *Promenons-nous dans les bois*, qui parle de votre enfance.

LE GOÛT DE L'ENFANCE

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 affinités. Les mots sont une matière malléable, l'écriture est un terrain de jeu.

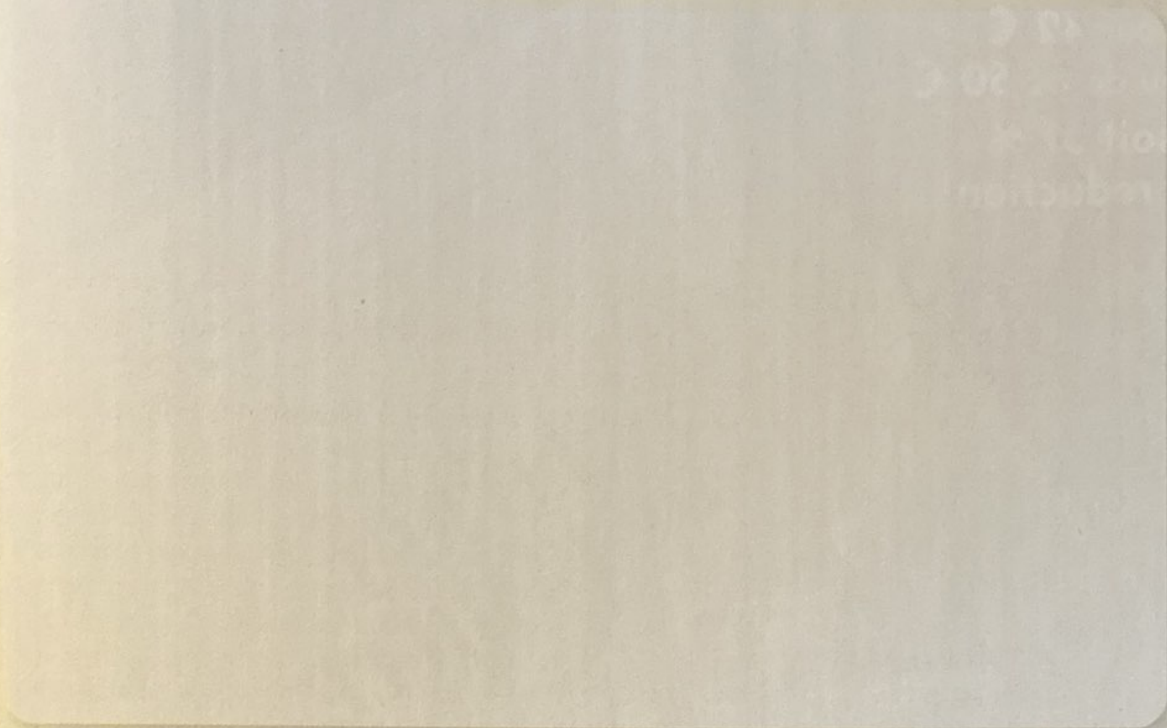
PAR EMMANUELLE JAY

1 Un peu de stylistique

Je vous propose d'écrire quelques poèmes quotidiens de trois vers, en vous adressant directement à vos objets personnels et domestiques comme s'il s'agissait d'enfants. Exemple : trois vers adressés à votre brosse à dents ou à vos lunettes comme si elles étaient des petits garnements. Succès garanti !

2 Une touche de créativité

Écrivez la recette d'une potion magique que vous auriez aimé connaître dans votre enfance.



3 Une expérience à réaliser

Je vous propose de solliciter votre entourage pour récolter dix mots en lien avec le thème de l'enfance. Il vous suffit de demander à vos proches quel mot évoque l'enfance pour chacun d'eux. Une fois la récolte effectuée, écrivez un texte sur votre enfance en plaçant les dix mots.

