SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES

N°93 | FÉVRIER-MARS 2026

PSYCHOLOGIES

TEST
Quel.le écrivain.e sommeille en vous ?

ATELIER
21 JOURS POUR SE RETROUVER

HORS-SÉRIE



Eudes Séméria
« Écrire est une sève qui permet de grandir »

ENQUÊTE
Podcasts, poésie, romans...
PRENDRE LA PLUME, ÇA S'APPREND !

LES POUVOIRS MAGIQUES DE L'ÉCRITURE POUR SE LIBÉRER

+ 5 *philosophies* pour guider votre vie

L 14330 - 93 H - F: 7,90 € - RD

" SENSIBLE ET LUMINEUX " LES ECHOS



SÉLECTION OFFICIELLE SSIFF Donostia Zinemaldia Festival de San Sebastián International Film Festival

SÉLECTION OFFICIELLE tiff. toronto international film festival

CG CINÉMA ET CLOSER MEDIA PRÉSENTENT

ANGELINA JOLIE

COUTURES

UN FILM DE ALICE WINOCOUR

ANYIER ANEI · ELLA RUMPF · LOUIS GARREL · VINCENT LINDON · GARANCE MARILLIER

LA LIGUE CONTRE LE CANCER · Fondation ARC pour la recherche sur le cancer · ELLE · TIME · L'AUTRE REGARD PATHÉ

closer · CG · CANAL+ · CINÉ+ OCS · +3cinéma · france•tv · HanWay · CHANEL · Région Île-de-France · Cinemage · PATHÉ

LE 18 FÉVRIER AU CINÉMA

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux
Tél. : 0141335000 **e-mail :** magazine@psychologies.com

SERVICE ABONNEMENTS
Tél. : 0146484852. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local).
Mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr.
Courrier : Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

DIRECTION
Éditeur : Germain Perinet
Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

RÉDACTION
Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic
Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant
Directrice artistique : Lucie Bouquet
Direction artistique maquette intérieure : brute studio
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier
camille@psychologies.com
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier
philippe.m@psychologies.com
Iconographie : brute studio

RÉALISATION
Rédactrice en chef : Pascale Senk
Ont collaboré à ce numéro : Aurore Aimelet, Ségolène Barbé, Lucie Caux, Patrick Chompré, Anne Laure Gannac, Laurence Lemoine, Denis Marquet, Flavia Mazelin Salvi, Valérie Péronnet, Éloïse Rè, Véronique Rivière, Marie-Claude Treglia, Élyane Vignau

DIGITAL
Responsable digitale pôle féminin : Ludivine Le Goff
Responsable éditoriale web : Cécilia Ouibrahim

MARKETING ET COMMUNICATION
Responsable marketing : Murielle Luche
Directrice de la communication : Laure Charvet

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL
Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fonteilles
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170373578)
stephanie.demieulle@psychologies.com

DIFFUSION
Responsable diffusion marché : Siham Daâssa

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat
Cheffes de fabrication : Hélène Bernardi, Nadine Chatry

PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE
Responsable de service : Sylvain Boularand
Distribution : MLP Imprimé en France : Agir Graphic (53)
Dépôt légal : février-mars 2026
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies
Siège social : 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directeur de la publication : Gautier Normand
Actionnaire : Reworld Media

Psychologies magazine is a registered trademark. Copyright 2002.

Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
PEFC 10-31-1141
www.pefc-france.org

LE TRI + FACILE
BAC DE TRI

Magie de l'écriture

À l'heure où les images et les espaces digitaux dominent nos esprits, écrire pour soi offrirait-il une voie d'autothérapie et de libération psychique ? Oui, si l'on en croit les publications scientifiques, mais aussi artistiques ou de témoignages qui abondent désormais en ce sens... Nous vous en présentons une sélection dans ce hors-série. C'est alors un grand espoir qui se profile pour chacun et chacune d'entre nous : quand il ne nous reste rien, il reste encore du papier, un crayon, un carnet... De quoi nous échapper pour mieux nous reconstruire, créer un monde ou communiquer avec les autres.
Les stoïciens et les épicuriens de l'époque hellénistique l'avaient déjà bien compris, qui recommandaient notamment de pratiquer un bilan d'écriture au coucher. Marc Aurèle a écrit en ce sens : pour mettre à distance ses passions, objectiver ses pensées et trouver une certaine maîtrise. Plus tard, Montaigne tiendra un journal quotidien pour « fixer les pensées filantes ». Il est donc bienvenu de réunir dans ces pages écriture personnelle et sagesses. En ce début d'année, ces voies d'introspection et de partage s'avèrent plus que jamais nécessaires. À vos carnets !

PASCALE SENK

Retrouvez toutes nos offres d'abonnement en flashant le QR code ci-contre.

Sommaire



6 EN BREF
Des initiatives, des découvertes, des tendances... qui nous mettent du baume au cœur

8 Les pouvoirs magiques de l'écriture

10 ENQUÊTE
L'écrit, quelle folie !

14 Se centrer

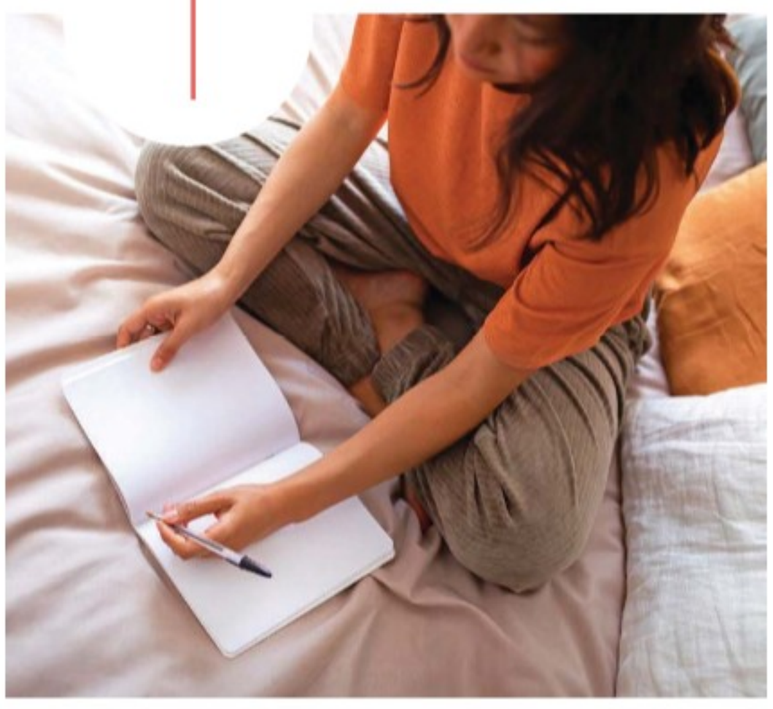
16 FOCUS
Des formats rien que pour moi

20 ENTRETIEN
Emmanuelle Tabet
« Tenir un carnet est un rendez-vous avec soi et avec le monde »

22 ATELIER
21 jours pour me retrouver



PHOTOS :
YULKAPOPKOVA/ GETTY IMAGES



DAVE PRIMOV/SHUTTERSTOCK, DANIEL HOZ/SHUTTERSTOCK



2



3



4

PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK, STOCK ROCKET/SHUTTERSTOCK, CRISTINA CONTI/SHUTTERSTOCK, PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK



26 S'exprimer

28 ENTRETIEN
Eudes Séméria
« Écrire est une sève qui permet de grandir »

34 FOCUS
L'écriture expressive : cinq bienfaits inattendus

36 ATELIER
Voyage dans ma vie émotionnelle

40 Changer de regard

42 EXTRAITS
Les pouvoirs de l'écriture thérapeutique

46 TÉMOIGNAGE
« Comment les haïkus m'ont donné des ailes »

50 ATELIER
J'ouvre mon esprit avec une écrivaine zen

54 Partager

56 TÉMOIGNAGE
« Je suis devenue passeuse de mots »

60 ENTRETIEN
Tatiana de Rosnay
« Écrire est un refuge... »

64 ENQUÊTE
L'alchimie des ateliers d'écriture

68 TEST
Quel.le écrivain.e seriez-vous ?

72 BIBLIO

74 Cinq philosophies pour guider votre vie

76 S'ÉMANCIPER
Avec les **philosophes grecs**

82 CHOISIR LA VOIE DU BON SENS
Avec les **taoïstes**

86 APPRENDRE L'ESSENTIEL
Avec les **pratiquants du zen**

90 TROUVER LA SÉRÉNITÉ
Avec les **moines reclus**

94 S'ADAPTER
Avec les **Indiens lakotas**

98 LE MOT DE LA FIN
Delphine Burnod, poète

DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES...
qui nous mettent du baume au cœur



NOTRE ÉPOQUE en clichés

Des vacanciers entassés sur une plage bondée, deux femmes sortant d'un supermarché avec des Caddies pleins à déborder, des touristes brandissant leur smartphone devant *La Joconde* au musée du Louvre... Vous pouviez compter sur le photographe anglais Martin Parr, qui nous a quittés le 6 décembre dernier, pour se moquer des travers et turpitudes de nos modes de vie ! Avec ses couleurs saturées et son esthétique criarde, l'œuvre de cet original aborde des thèmes comme le tourisme de masse, les loisirs des classes moyennes, la consommation, la dépendance technologique et l'ennui, un sujet qui le fascinait depuis son enfance dans la banlieue de Londres, dans les années 1950. Son ironie mordante nous touche mais son œuvre n'est pas méchante, elle compatit plutôt. Elle nous invite à une réflexion douce-amère sur notre époque et notre condition dans la tradition satirique britannique. Autant de raisons d'aller voir la rétrospective consacrée à Martin Parr au Jeu de paume, à Paris, jusqu'au 24 mai prochain.

Patrick Chompré

« Martin Parr, Global Warning ». Renseignements : jeudepaume.org.

LA BEAUTÉ EN MARCHE

Envie de retrouver la nature dans un monde de plus en plus urbain ? Le jeune réalisateur Julien Bouloc a choisi de parcourir notre pays et quelques autres, à pied et seulement à pied. Il en rapporte des documentaires élégants et contemplatifs où il nous fait vivre ses aventures au quotidien. Bivouac dans les forêts, pluie continue, rencontres inattendues ou jours glorieux dans les montagnes, ses images et (rares) propos en disent bien plus sur les trésors de notre environnement que les grands discours sur l'écologie. Le dernier, *Têtes libres*, raconte son périple avec son ami Titouan autour du Mont-Blanc. Sept jours, cent soixante kilomètres, des cols à n'en plus finir, des moments d'émerveillement et aussi des questions sur le rapport que nous entretenons avec notre monde connecté, mais parfois loin du réel. Le film retranscrit la sincérité de la démarche et l'expérience de la beauté. Une œuvre accessible, intimiste qui donne envie de saisir ses chaussures de randonnée !

P.C.

Ses documentaires sont à découvrir sur sa chaîne : youtube.com/@juliensurleschemins.





TRANSPORT POUR TOUS

Pas facile de se déplacer en ville lorsque l'on est handicapé, comme 14,5 millions de Français ! Voilà pourquoi ils s'y sont mis à plusieurs pour imaginer une offre de transport à la demande enfin adaptée à tous les handicaps. Experts, académies, associations, handicapés ainsi que la compagnie de taxi G7 ont mis au point un « parcours mobilité » pour tous ceux dont les déplacements sont entravés par leur handicap, qu'il soit moteur, visuel, auditif, ou qui connaissent des troubles d'élocution. Les clients indiquent leur situation dans leur profil et peuvent sélectionner simultanément plusieurs options, comme l'existence d'un handicap visuel et l'accompagnement par un chien guide par exemple. Accueillis par la Fondation Garches, les chauffeurs concernés ont reçu une formation d'accompagnateur de personnes handicapées incluant la communication, la sécurité et la connaissance de la clientèle. Il n'y a alors plus qu'à prendre le large !

V.R.

Pour en savoir plus : service G7 Access sur g7.fr/decouvrez-nos-services-taxis.

Et G7 Academy à la Fondation Garches : handicap.org (Formations).

JE CRIE DONC JE SUIS

Face au stress, certains ont trouvé la parade : hurler à en perdre la voix pour se défouler, et ce, pendant quinze minutes. Pour cela, ils se retrouvent dans des « clubs de cris » où ils peuvent ainsi libérer des émotions refoulées lors de séances. Les discussions qui naissent ensuite font de ces lieux un nouvel espace de convivialité. Popularisé par des vidéos virales sur les réseaux sociaux, le phénomène reprend en fait certains principes du cri primal, une technique développée par le psychologue américain Arthur Janov à la fin des années 1960. Pour les thérapeutes, hurler ensemble peut certes aider à réduire temporairement le stress et la frustration mais ne constitue pas une vraie thérapie. Reste que des clubs se sont constitués dans de nombreuses villes des États-Unis et d'Europe, où ils connaissent un succès croissant. En France, il ne s'agit pour l'instant que d'événements ponctuels mais, proches de ce concept, d'autres lieux[1] nous invitent à briser des objets (recyclés !) et à exprimer notre rage. Libérateur ?

Véronique Rivière

1. À découvrir sur furyroom.fr.

MARTIN PARR/MAGNUM PHOTOS, J. BOULOC, ALVAROG1970/SHUTTERSTOCK

VERS la modération

Les deux tiers des Français ont déjà mis en place des stratégies afin de réduire leur consommation d'alcool. Selon les résultats d'un sondage[1] datant de la fin de l'année, cette démarche a eu un impact positif, en priorité sur la santé physique (73 %) et sur le portefeuille (72 %). Viennent ensuite la qualité de sommeil, la joie de vivre, la santé mentale et la vie sexuelle (67 %). Pour réduire cette consommation, les stratégies sont variées : fixer à l'avance une quantité limite d'alcool par soirée, ne pas boire avant une certaine heure, éviter certains lieux ou certaines personnes. L'enquête montre aussi que plusieurs obstacles à la réduction de l'alcool subsistent : le plus important d'entre eux étant le manque d'alternatives de boissons sans alcool ayant du goût (48 %). Enfin, presque un tiers des personnes interrogées ont encore le sentiment d'être jugées lorsqu'elles sont les seules à ne pas boire dans une soirée. ● **P.C.**

1. « Les Français, l'alcool et la modération », OpinionWay, 2025.

DAVE PRIMOV/SHUTTERSTOCK

Les pouvoirs magiques de l'écriture

« 29 086 mesures d'orge reçues sur 37 mois. » Telle est la première empreinte de l'écriture humaine : des signes proto-cunéiformes inscrits sur une tablette découverte en Mésopotamie et datée d'environ 3100-3000 av. J.-C. S'il n'est guère poétique, ce relevé est cependant émouvant : il montre combien notre besoin de garder des traces écrites de notre vie quotidienne est précoce. Mémoriser, expliquer, imaginer, raconter, visualiser… Que pourrions-nous sans les mots ? « On parle pour tisser un lien, on écrit pour donner forme à un monde incertain, pour sortir de la brume en éclairant un coin de notre mental », affirme Boris Cyrulnik[1]. Conçue « pour soi » ou pour être lue par d'autres, l'écriture n'en finit pas de nous apporter les preuves des pouvoirs de métamorphose qu'elle nous distille. Ici, nous en explorons quatre : se centrer, s'exprimer, changer de regard et partager. Un parcours qui ressemble fort à un chemin de vie.

1. *La nuit, j'écrirai des soleils* (Odile Jacob, "Poches", 2023).

L'écrit, quelle folie !



Bien plus qu'un simple loisir, l'écriture est aujourd'hui devenue un moyen de retrouver le goût du temps long, de mettre du sens sur ce qui nous arrive et de recréer des liens. Décryptage.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Y aurait-il, comme on le dit parfois sous forme de boutade, davantage d'auteurs que de lecteurs en France ? Concurrencée par les écrans, la lecture dispose en tout cas de moins en moins d'adeptes, selon le baromètre « Les Français et la lecture[1] » : 56 % seulement des Français se déclarent lecteurs réguliers. Alors que l'écriture continue de faire rêver : près de 80 % des Français aiment écrire[2] et un Français sur dix aurait même profité du confinement pour entamer un travail d'écriture[3]. Moment de remise en question et de bouleversement des habitudes, la crise du Covid a marqué un tournant durable dans le rapport des Français à l'écriture. « Cette année-là, nous avons reçu 40 % de manuscrits supplémentaires, et depuis, nous continuons à en recevoir 10 % de plus chaque année, note Laure Prételat, cofondatrice et présidente de la plateforme d'autoédition Librinova (librinova.com). Nous organisons aussi plusieurs concours d'écriture par an, pour lesquels nous recevons de plus en plus de participations. »
Même constat du côté des ateliers d'écriture : à sa création en 2017, l'école Les Mots (lesmots.co) ne proposait qu'une quarantaine d'ateliers, alors qu'elle en offre aujourd'hui entre soixante-dix et quatre-vingts, qui séduisent trois mille à quatre mille apprentis écrivains chaque année.

DAIGA ELLABY/UNSPLASH

Écrire, ça s'apprend

Podcast, newsletter, microfiction, bande dessinée, scénario, poésie, théâtre... À l'image de la variété des ateliers proposés chez Les Mots, il est aujourd'hui possible de se former à tous les styles d'écriture, des pratiques largement encouragées par l'arrivée du numérique, qui nous invite à nous exprimer de multiples façons. « Avec les mails, les textos, les réseaux sociaux, Internet a remis l'écrit au centre de la communication, estime la sociologue Gisèle Sapiro, directrice de recherche au CNRS, directrice d'études à l'Ehess et autrice de *Qu'est-ce qu'un auteur mondial ?* (Ehess/Gallimard/Seuil, 2024). Cette idée qu'on peut "apprendre à écrire", présente dans le monde anglophone depuis longtemps, s'implante aussi en France, où on a longtemps estimé que l'écriture était forcément innée, uniquement due au talent. Aujourd'hui, le métier d'écrivain se professionnalise et les formations à la pratique de l'écriture commencent enfin à se développer dans les universités sur le modèle des écoles de *creative writing* américaines. »
Créés il y a un peu plus de dix ans pour les plus anciens, des masters de « création littéraire » existent aujourd'hui dans les universités Paris VIII-Vincennes-Saint-Denis, Toulouse-Jean-Jaurès, Cergy, Clermont-Auvergne, Le Havre-Normandie ou encore ●●●

Podcast, newsletter, microfiction, BD, scénario, poésie, théâtre...
On peut se former aujourd'hui à tous les styles d'écriture

●●●

Limoges... Sans chercher forcément à se former, beaucoup de jeunes osent aussi publier leurs fictions (romance, fantasy, thriller...) et se frotter au verdict des internautes sur les plateformes de partage de textes comme Wattpad (wattpad.com) ou Fyctia (fyctia.com). Revendiquant quatre-vingt-dix millions d'utilisateurs dans le monde, le réseau social d'écriture Wattpad a ainsi révélé plusieurs jeunes autrices de romance qui ont connu le succès et ont été ensuite publiées chez des éditeurs traditionnels : Anna Todd avec le phénomène mondial *After* (Le Livre de poche, 2021), ou Beth Reekles (*The Kissing Booth*, Le Livre de poche Jeunesse, 2020) et Ali Novak (*Ma vie avec les Walter Boys*, Hachette Romans, 2022), qui ont toutes deux commencé à écrire leur best-seller à seulement 15 ans et également connu les honneurs d'une adaptation sur Netflix.

Une fascination pour les « vrais » livres

À l'heure d'Internet, écrire un livre fait toujours rêver, peut-être parce qu'il a le pouvoir de faire basculer un destin, à l'image de celui de J.K. Rowling, mère célibataire sans le sou devenue milliardaire grâce aux aventures de Harry Potter. Gage de crédibilité professionnelle lorsqu'on en fait la promotion sur LinkedIn ou ailleurs, symbole de pouvoir et de savoir, le livre garde une aura qui ne se ternit pas. « Il reste un objet palpable, qui a une odeur, une texture, une présence : dans un monde où tout passe par l'écran, il nous permet de revenir à un plaisir simple et concret, loin de l'effervescence numérique », estime ainsi N.H. Fulda (ouvriruneporte.com), 34 ans, qui a publié plusieurs romans et nouvelles fantastiques en autoédition. Chez Librinova, qui ne proposait à sa création, en 2014, que des livres en version numérique, le service « Imprimer un livre » est l'un des plus demandés, tout comme la relecture éditoriale, qui permet de s'offrir un ouvrage de qualité comparable à celui d'une maison d'édition.
« L'objet numérique n'a pas du tout la même valeur symbolique pour nos auteurs, explique Laure Prételat. Ils ne se sentent vraiment auteurs que lorsqu'ils ont leur livre entre les mains, qu'ils peuvent l'offrir à leurs proches ou le ranger dans leur bibliothèque. » Le rêve ultime reste bien sûr d'être publié par une maison d'édition et reconnu en tant qu'auteur par un professionnel. « Un auteur Librinova sur cinquante signe un contrat avec une maison d'édition, contre un auteur sur trois mille en moyenne via l'envoi de manuscrit directement à l'éditeur », annonce ainsi fièrement Laure Prételat.
Mais beaucoup apprécient aussi la démarche de liberté liée à l'autoédition, où l'on peut choisir le prix de son livre, la catégorie dans laquelle il sera recensé, la couverture... et toucher la quasi-intégralité de ses droits d'auteur. « Beaucoup déploient énormément d'énergie pour dédicacer dans des librairies ou des grandes surfaces et réussissent parfois à vendre davantage que des auteurs édités », assure la fondatrice de Librinova. Certes, tout le monde n'a pas la communauté de l'influenceuse star Lena Situations, qui, après un premier ouvrage écoulé à plus de cinq cent mille exemplaires chez Robert Laffont, a décidé d'autoéditer le deuxième – *Encore mieux* – sous son propre label (Lena éditions). Mais cette possibilité de prendre son destin en main sans attendre l'hypothétique réponse d'un éditeur motive bien des auteurs débutants.

Mettre du sens sur ce qu'on vit

Souvent vue comme un acte de résilience, l'écriture aide parfois à dépasser une épreuve, à en « faire quelque chose ». Beaucoup de survivants du Bataclan ou d'anciens malades du cancer ont ainsi raconté leur expérience dans un livre. « La vague MeToo a fait exploser les récits traumatiques refoulés et légitimé leur narration, encourageant les victimes à raconter leur histoire, même lorsqu'elles n'étaient pas des écrivains reconnus, estime pour sa part Gisèle Sapiro. Dans la lignée d'Annie Ernaux ou Édouard Louis, les récits autobiographiques de transfuges de classe explosent aussi un peu partout, en Europe comme aux États-Unis. »
Manière de libérer sa créativité, la fiction garde le vent en poupe (60 % des parutions chez Librinova) mais le déclic se produit souvent dans un moment de doute, où l'on va puiser en soi-même pour retrouver un nouvel élan. « Lorsque j'ai commencé à écrire, je sortais d'un

burn-out, mon fils était en phobie scolaire. Après dix ans à travailler sur les projets de mon mari et à éduquer nos deux enfants, j'avais l'impression de ne plus avoir d'identité. J'avais besoin de faire quelque chose pour moi, qui allait me nourrir », raconte ainsi Séverine Gambardella, 40 ans, qui a publié en novembre dernier son premier roman en autoédition (*Tout ce que demain promet*, Librinova). « L'écriture naît d'un besoin de mettre son propre sens sur les choses, estime pour sa part Clarisse Gorokhoff[4], écrivaine, coach et animatrice d'ateliers d'écriture (@bohaime sur Instagram). Dans notre monde incertain et chaotique, ce besoin est d'autant plus prégnant que les gens se réfèrent moins à des dogmes, à des religions ou à des mouvements qui leur procuraient autrefois une sorte de mode d'emploi de l'existence. »

Résister et se relier aux autres

Saturés d'informations et de sollicitations, nous avons sans doute davantage besoin de nous retrouver seuls avec nous-mêmes. « Prendre son stylo est la seule chose intime qu'il nous reste, un moment où personne ne va venir interférer, poursuit l'écrivaine. C'est une manière d'exister en dehors du rouleau compresseur de la société, de ces écrans où tout ce que nous faisons est scruté et analysé, de toutes ces suggestions qui rentrent de manière tentaculaire dans notre désir et nous empêchent parfois de savoir ce que nous pensons ou voulons vraiment. »

À l'heure où l'IA prend de plus en plus de place dans notre vie, l'acte d'écrire représente aussi une manière de résister, de revendiquer ce qui fait notre humanité et ce qui nous rassemble… « Au début, j'écrivais vraiment pour me reconnecter à moi-même, et puis j'ai réalisé que je voulais aussi aider les femmes à dépasser certains blocages, écrire un roman qui pourrait être un support de communication pour les couples », poursuit Séverine Gambardella. En participant à un atelier d'écriture, beaucoup cherchent ainsi à créer du lien, à partager de manière plus authentique (voir notre article p. 64). « Le silence qui enveloppe la personne qui lit son texte a quelque chose d'un peu sacré, assure Clarisse Gorokhoff. À part peut-être aux Alcooliques anonymes, il y a peu d'endroits où il existe autant de qualité d'écoute, de respect et de bienveillance. » Bien sûr, il n'est pas toujours facile de passer du fantasme de l'écriture à sa concrétisation. Mais dépasser ses inhibitions et son sentiment d'illégitimité face à la page blanche s'apprend aussi : à l'école Les Mots, l'atelier « Oser se lancer » est d'ailleurs l'un des plus populaires. Dans une société de l'instantanéité où tout va toujours plus vite, il devient sans doute urgent de réapprendre à prendre son temps et de réfléchir à la trace qu'on aimerait laisser. ●

1. Baromètre « Les Français et la lecture », CNL/Ipsos, avril 2025.
2. Source : Médiapost Publicité pour *Lire*/Librinova, 2019.
3. Source : Harris Interactive pour ActuaLitté, mai 2020.
4. Clarisse Gorokhoff vient de publier *Femmes tout au bord* (Actes Sud, 2026).

TOUS FANS D'ORTHOGRAPHE ET DE GRAMMAIRE ?

Le décryptage des subtilités de la langue française devient aussi de plus en plus tendance sur les réseaux sociaux. Les nostalgiques de la célèbre dictée de Bernard Pivot peuvent, sur Instagram, partir à la découverte de mots peu connus (éphélide, assuétude, vénusté…) avec @lesparentheseselementaires[1], déjouer les pièges des participes passé grâce à @MaitressAdeline[2] ou réviser leur orthographe de manière ludique avec @madamelortophoniste[3]…
Des influenceuses d'un genre nouveau qui ont, elles aussi, fini par publier un livre.

1. Karine Dijoud, autrice de *Quatre Saisons, une année de langue française* (Le Robert, 2025).
2. Adeline Dupuy, autrice de *Soixante Dictées pour s'entraîner* (Marabout, 2024).
3. Bénédicte Voile, autrice de *Madame l'orthophoniste efface vos fautes d'orthographe !* (Éditions de l'Opportun, 2023).

DANIEL HOZ/SHUTTERSTOCK

Se centrer

Quand tout s'accélère et se complexifie, quand les sollicitations diverses à consommer, agir et s'agiter se multiplient, se poser pour écrire pourrait bien ressembler à un acte révolutionnaire. Qu'il s'agisse de revisiter sa journée ou sa vie, de mieux se connaître ou de se créer des visions d'avenir, cette halte est un refuge inégalé. En voici quelques illustrations.

MUSHABOOM STUDIO/UNSPLASH

Des formats rien que pour moi

Remplir des carnets, écrire des lettres que l'on n'envoie pas, dresser des inventaires de ses goûts et de ses envies… Autant d'ouvertures possibles aux nombreux bienfaits qu'offre l'écriture personnelle. En voici quelques-uns.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

« Je voudrais trouver, pour tout ce que j'ai en moi, un gîte de quelques mots. Mais je n'ai pas encore trouvé les mots qui voudront bien m'héberger ». Citée par Régine Detambel dans un très bel ouvrage consacré à l'écriture intime (*Écrire juste pour soi*, Actes Sud, 2025), cette confidence d'Etty Hillesum à son journal décrit fort subtilement la quête des diaristes : parvenir à se rencontrer en se racontant. Dans le geste d'écrire juste pour soi, sans intention d'être publié, sans craindre d'être lu, sans souci d'être intelligible aux autres, « il ne s'agit pas de créer une œuvre mais de se vivre pleinement », indique la bibliothérapeute.

Quel que soit le support choisi, quel que soit le style (parfois seulement des bouts de phrase, des mots, des gribouillis), on cherche avant tout à se délester d'un poids, à clarifier ce qui nous agite, à s'offrir un moment de recueillement pour bâtir du sens, ouvrir des horizons. « Dans tous les cas, affirme Régine Detambel, l'écriture personnelle interroge avec acuité, apaise et fortifie l'esprit. » Si le journal intime en est la forme iconique, elle n'est pas la seule. Selon vos objectifs, peut-être serez-vous davantage tentés par les lettres ou les listes. À vos plumes, et bonne inspiration.

DEVENIR SOI
avec le journal intime

« Chère Kitty… », le journal d'Anne Frank, les carnets d'Anaïs Nin, les cahiers de jeunesse de Simone de Beauvoir, ceux d'Annie Ernaux… Aucun n'était destiné à être rendu public. Car l'intimité, parfois la clandestinité, est la condition première de l'éclosion d'une voix singulière. Mû par ce que Philippe Lejeune, spécialiste de l'autobiographie, appelle le « besoin d'autoédification », le diariste cherche un lieu sûr, un endroit secret, une poche de résistance pour parvenir à se délester de ce qui l'étouffe, à dire ce qui doit être tu et à penser à contre-courant, loin du regard des autres, de leurs attentes, de leurs jugements. On découvre à l'adolescence la vertu cathartique du journal. On en apprécie durablement la portée transgressive. Gloria Steinem encourageait les femmes à écrire pour désobéir, car la liberté passe par la conquête de son propre langage.

La pratique du journal intime s'enrichit d'une autre dimension fondamentale, celle de la durée. Pour Michel Foucault, les carnets intimes relèvent de ces « technologies de soi » qui permettent une subjectivation continue. Garder une trace, jour après jour, de ce que l'on a vécu, éprouvé, poursuivi ou quitté consolide l'estime de ●●●

●●●

soi, la conscience d'avoir aimé, la fierté d'avoir construit et reconstruit. Se relire permet de tirer des fils, de préciser des directions, de se projeter en avant. Des envies se dessinent de longue date, se consolident dans le temps et se concrétisent, car l'écriture pousse à l'action.

TOURNER UNE PAGE
avec les lettres qui libèrent

Élisabeth Horowitz, thérapeute, spécialisée en psychogénéalogie, a créé la « courrier-thérapie », méthode fondée sur l'écriture épistolaire comme acte symbolique. On écrit une lettre pour surmonter une situation difficile, adresser une requête, un encouragement, une supplique, un remerciement, un grief... Puis on choisit de l'envoyer, de la garder pour soi ou de la détruire. Le fait d'écrire à la main, de coucher son ressenti sur le papier puis de le mettre à distance aurait un effet apaisant sur de nombreux symptômes : dépression, anxiété, douleurs chroniques. La particularité de ces lettres est bien sûr d'être adressées à quelqu'un : un parent défunt, une personne qui nous a fait du tort, notre propre voix intérieure... On écrit moins pour être lu que pour se relire, s'entendre, se rendre justice. Et pour passer à autre chose. L'ouvrage d'Élisabeth Horowitz, *La Courrier-Thérapie* (Jouvence, 2017), regorge de suggestions d'écriture (la lettre ressource, la lettre du moi enfant, le courrier de guérison...). Vous trouverez comment et pourquoi écrire les vôtres en suivant vos intuitions. Surmonter les traumatismes suppose, selon Boris Cyrulnik, de parvenir à passer du ressassement à l'élaboration. Rédiger une lettre peut y contribuer.

REVENIR À L'ESSENTIEL
avec les listes

On connaît bien sûr les *to-do lists*. Rien de tel pour lutter contre l'éparpillement et la saturation de la pensée. Une fois écrites, les choses à faire paraissent moins compliquées et moins pesantes. Pour Dominique Loreau, adepte du zen et autrice de *L'Art de la simplicité* (Marabout, 2013), les listes ont le pouvoir de nous alléger l'esprit. On peut établir des listes corbeilles pour se débarrasser progressivement de tout ce qui encombre nos maisons, nos placards, nos agendas, notre carnet d'adresses. Des listes d'envies pour canaliser nos énergies vers ce qui compte vraiment, ce que l'on aimerait vraiment vivre et accomplir, les expériences, les voyages, les mets auxquels on aimerait goûter.

LES MOTS DU MATIN
POUR RÉUSSIR SES PROJETS

Chaque matin depuis quatorze ans, Christie (Instagram @_ch_ri_st_ie_), coach en créativité, s'adonne à l'écriture des « morning pages » initiées par Julia Cameron[1] et consigne sur trois pages tout ce qui lui passe par la tête, sans souci de style ni de cohérence : impressions, frustrations, bouts de rêve, *wish-lists*... Ce qu'elle y gagne : « Un réveil à mon rythme. Une attention accrue à mes rêves (de la nuit et de vie) et à ce qui m'entoure. Une ancre pour oser des choses. Une attention aux signaux faibles qui me permet de prendre soin de certaines situations avant qu'elles ne deviennent des problèmes. La conscience que je suis très différente d'un jour à l'autre – donc, une meilleure acceptation de moi et des autres dans nos atermoiements. Une productivité accrue dans mes projets (j'amorce de nombreux travaux et textes dans ces pages). J'y gagne aussi un allègement de charge mentale : ces pages m'aident à penser, agencer, me préparer, décider de ce que je veux, fais, délègue, où je vais et quand... Depuis que j'écris mes pages, j'ai réalisé mon grand rêve : écrire mes livres à moi ! »

1. Autrice de *Libérez votre créativité* (J'ai lu, 2025).

Autre pouvoir : celui de rassembler notre être dans les périodes de crise ou les moments de doute. Étienne Godinot, auteur d'*Écrire ma vie* (Chronique sociale, 2009), propose quantité d'inventaires centrés sur notre identité, nos histoires, nos réalisations, nos aspirations, une manière de redonner de la valeur et du sens à notre parcours de vie : lister des bons souvenirs d'enfance, les activités qui nous plaisent, les rêves marquants, les chansons qui nous font du bien, les amis qui comptent, les cadeaux reçus, les risques pris... Régine Detambel invite à recenser les détails qui nous ont captivés, les éblouissements de la journée, à dresser des inventaires à la Prévert (« une douzaine d'huîtres, un citron, un pain, un rayon de soleil, une lame de fond, six musiciens... ») de tout ce qui nous plaît mais que nous ne prenons pas au sérieux. Lister tout cela ouvre notre regard, aiguise nos sens, nous pousse imperceptiblement à donner chaque jour plus de place à ce qui nous fait vibrer, ce qui accroît notre joie. Et pour commencer : une douce lumière, une théière, un cahier, un stylo, une table bien rangée... ●

Quand ça bloque

Comment dépasser les obstacles qui nous empêchent d'écrire ? Les conseils de Régine Detambel, autrice et formatrice en ateliers d'écriture.



Nous achetons de beaux carnets dans lesquels nous n'écrivons pas. Pourquoi ce blocage ?

R.D. : Pour beaucoup, l'écriture demeure une activité scolaire qui rappelle le rouge dans la marge, les points enlevés pour des fautes d'orthographe ou de grammaire. Que ce geste puisse faire du bien ne vient pas immédiatement à l'esprit. On s'autoévalue et on se bloque soi-même avec l'idée du « bien écrire ». Mais peu importent les compétences rédactionnelles. Nos poètes surréalistes n'ont eu de cesse de pulvériser la syntaxe. Parfois, on s'empêche d'écrire par peur d'être lu à son insu, ou avec l'idée fausse que l'écriture est une occupation essentiellement féminine. Et puis, lorsqu'on commence à écrire, on constate rapidement que ce que l'on formule un jour nous paraît ridicule ou obsolète le lendemain. Cela peut effrayer de se découvrir instable, incohérent, discordant. Nous avons appris, à tort, à nous méfier du doute, de l'hésitation, de la virevolte.

Si ce n'est pas pour écrire bien, pour quoi est-ce ?

R.D. : Écrire pour la main qui danse, les mots qui se posent, le papier qui absorbe. Pour cet ancrage comme une méditation. On se tient tout entier en équilibre sur la pointe d'une plume, n'est-ce pas merveilleux ? Mes ateliers sont fondés sur l'exploration de trois dynamiques très puissantes : l'écriture exutoire (il s'agit de se débarrasser de quelque chose, de vomir, de cracher les mots sur le papier, puis de les jeter ou de les brûler) ; l'écriture structurante, plus travaillée (ici, on dépose pour garder, pour former des points de repère, des piliers avec ce qui nous plaît, ce qui nous fait du bien, et pour s'y ressourcer lorsque ça tangue) ; et enfin l'écriture transformation, la plus dangereuse car elle nous remet profondément en question et nous entraîne vers des horizons incertains. Celle-ci gagne à être accompagnée par un professionnel.

Alors, comment se lancer ?

R.D. : On peut s'autoriser à briser les formes et varier les styles : écrire tout petit, très grand ou de toutes les couleurs. Oser l'écriture automatique, sans ponctuation, sans queue ni tête. Écrire en marchant comme le faisaient Jean Giono et Julien Gracq, pour remettre la pensée en mouvement et libérer le geste. Se donner confiance en démarrant par un exercice de *kasala* (autolouange) : affirmer haut et fort qui je suis, exagérer, magnifier. Offrez-vous un beau carnet, un beau stylo. Prenez soin de votre intériorité comme vous le faites de votre peau avec une bonne crème ou de votre personne avec de beaux vêtements. Et prenez garde : les insatisfactions ou les désirs que vous formulez vous sortent du déni et vous intiment d'agir. Écrire peut changer votre existence. ●

Propos recueillis par L.L.



Régine Detambel est écrivaine, formatrice à la bibliothérapie et formatrice à l'animation d'ateliers d'écriture. Dernier ouvrage paru : *Écrire juste pour soi* (Actes Sud, 2025). Son site : regine-detambel.com.

DR

EMMANUELLE TABET

« Tenir un carnet est un rendez-vous avec soi et avec le monde »

Les notations quotidiennes d'écrivains mais aussi d'anonymes sont désormais des objets de recherche littéraire. Emmanuelle Tabet, chercheuse au CNRS, nous montre dans son délicieux livre, *Caresser le monde*, combien ces traces d'attention à la vie qui passe méritent d'être lues… et relues.

ENTRETIEN : **PASCALE SENK**



Carnets et notes du quotidien, journaux intimes… Comment est né votre intérêt pour cette écriture « en marge » ?

E.T. : Dans le cadre de mes premières recherches littéraires, je me suis rendu compte que les carnets d'écrivains étaient très peu étudiés. Un jour, après une conférence aux Journées de l'autobiographie, une femme est venue me dire : « J'ai tenu des carnets toute ma vie et je ne savais même pas que cela avait une valeur. » Cela m'a frappée. J'ai eu envie de redonner une place à ces écritures discrètes. Il y a eu aussi un choc de lecture : *La Semaison* de Philippe Jaccottet [Gallimard, 1984, ndlr], qui n'est pas un journal intime classique, mais un ensemble de notations inspirées par ses rencontres avec le monde : une lumière, un oiseau, un souffle de vent… C'est très sensoriel, très poétique. Cette lecture m'a bouleversée et m'a donné envie de plonger dans d'autres carnets – ceux des poètes, mais aussi des diaristes « ordinaires ». Le carnet me semble être une façon d'habiter le monde en portant davantage attention à ce qui nous entoure.

Comment votre domaine de recherche s'est-il ouvert aux « écrits ordinaires » ?

E.T. : Ma formation était plutôt liée au romantisme, et à son rapport à la nature. J'ai d'abord travaillé sur les journaux et carnets d'écrivains : ceux de Joseph Joubert, dont je prépare l'édition, ceux d'André du Bouchet, de Paul de Roux… Petit à petit, je me suis tournée vers les écrits du quotidien, notamment les archives de l'Association pour l'autobiographie[1], à Ambérieu-en-Bugey. C'est un fonds unique : trois mille cartons remplis de journaux, de correspondances, de récits de vie. Certains déposent leurs textes eux-mêmes ; d'autres arrivent par les descendants. Ce que j'aime, c'est que tout y est lu. Un réseau de bénévoles résume chaque texte, manière de rendre hommage à ces écritures souvent invisibles.

Vous avez publié une anthologie issue de ces archives…

E.T. : Oui, *En nature* [voir page ci-contre]. Ce sont des journaux et carnets écrits par des personnes « lambda », mais chacun avec une voix très singulière, touchante ou

DR

drôle. Cette anthologie a créé une forme de communauté entre carnettistes. Certains m'ont dit : « Je me suis rendu compte qu'on partageait les mêmes préoccupations. » Le carnet est une pratique intime, mais qui relie.

Quelle différence faites-vous entre journal intime et carnet ?

E.T. : Le journal est plus introspectif, souvent écrit chez soi, sur de grands cahiers. Il fait la part belle à la rétrospection. Philippe Lejeune, spécialiste du journal intime, dit qu'il est une façon de résister à la disparition : on note pour garder trace. Le carnet, lui, est un petit format qu'on garde en poche. On l'ouvre à l'extérieur. Il accueille l'imprévu, la rencontre, il consigne une sensation, un fragment de phrase entendu dans la rue, une image… Certains écrivains écrivaient en marchant. Barthes évoquait le geste de « dégainer son carnet ». Et dans le carnet, intime et extérieur circulent ensemble : une émotion personnelle peut côtoyer immédiatement une phrase attrapée au vol.

L'objet-carnet semble compter autant que l'écriture…

E.T. : Absolument. Le carnet est devenu un objet esthétique, surtout chez les adolescents, mais aussi chez les écrivains. Michel Leiris décrivait la texture de ses carnets. Certains n'achètent que le même modèle – la rupture de stock est vécue comme un drame. Et la grande peur, c'est de le perdre… Le carnet numérique séduit certains, mais beaucoup n'arrivent pas à écrire sur smartphone. D'autres tiennent un carnet audio ou vidéo.

> “Il accueille l'imprévu, la rencontre, une sensation, un fragment de phrase entendu dans la rue”

Nous avons fait une enquête auprès de lycéens. Beaucoup – plus qu'on ne le croit – écrivent leur journal intime encore à la main. Surtout des filles, mais pas uniquement. Et beaucoup insistent sur le support papier : tangible, intime, protégé. Certains ont été blessés par les réseaux sociaux, par des confidences exposées malgré eux. Le journal devient un espace sûr.

À quel moment un carnet devient-il « œuvre » ?

E.T. : Souvent, les écrivains eux-mêmes ne le savent pas. Joseph Joubert n'imaginait absolument pas que ses carnets deviendraient une œuvre après sa mort. Pour moi, leur valeur est une question de regard, de finesse de perception, quand une « pépite », une émotion surgit… Et parfois, les carnets écrits juste pour soi touchent plus que des textes conçus pour être publiés.

Ces écritures impliquent aussi des rituels…

E.T. : La date, le lieu, parfois l'heure sont des jalons. Virginia Woolf écrivait son journal tous les jours à l'heure du thé. Dans une vie fragile psychiquement, ces repères sont essentiels. Le journal ou le carnet est d'abord une pratique, un rendez-vous avec soi – et avec le monde.

Parmi les carnets anonymes consultés lors de vos recherches, lesquels vous ont marquée ?

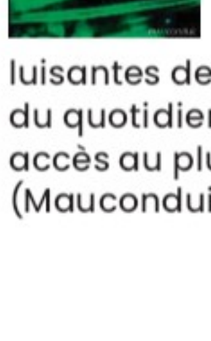
E.T. : Celui de Jacqueline Chebrou, par exemple, totalement inconnue. Elle vivait au Havre, se déplaçait difficilement et notait chaque jour ce qu'elle voyait depuis sa fenêtre : les variations de lumière, les arbres, les saisons. Elle appelait cela « le journal du ciel ». C'est très beau dans son dépouillement. Ou encore celui de Catherine Soudé. Elle marche beaucoup, et son carnet est nourri de pensées qui lui viennent en chemin. Elle a de très jolies formules, comme celle où elle dit préférer « les sentiers caressés aux sentiers battus ». C'est d'une délicatesse rare. ●

1. Association pour l'autobiographie et le patrimoine autobiographique : autobiographie.sitapa.org.

À LIRE



Caresser le monde, éloge du carnet d'Emmanuelle Tabet. Une formidable moisson de fragments, de citations, d'impressions qui nous invitent à pénétrer l'âme des carnettistes (Le Passeur, 2025).



En nature, journaux intimes et carnets d'Emmanuelle Tabet. Qu'ils notent la limpidité d'un ruisseau, le tremblement d'un peuplier ou des feuilles luisantes de pluie, ces écrivains du quotidien peu connus donnent accès au plus vivant des mondes (Mauconduit, 2025).

DR

ATELIER

21 jours pour me retrouver



Bien plus qu'une simple manie, écrire sur soi offre une profonde connexion à sa singularité. Telle est la conviction d'Angela Portella, autrice et créatrice d'ateliers sur l'écriture de soi et la cohésion d'équipe. Ici, elle nous offre un joli programme pour mieux prendre en charge son histoire grâce aux mots. À vos plumes !

PAR **LUCIE CAUX**

Angela Portella avouait en préambule de son livre, *Écrire sur soi, écrire pour soi*, combien l'écriture l'avait sauvée. « Cela m'a permis de donner un sens à mon histoire, d'en relier les points. De ne plus subir ce que je vivais parfois comme une fatalité. De devenir enfin actrice de mes choix, de mes douleurs, de mes réussites, de mes échecs. Cela m'a permis d'incarner réellement ce tout, et même d'en faire une force. » Pour elle, l'écriture est le contraire d'un hobby, d'un passe-temps, elle est un outil thérapeutique et un engagement. Comme un pacte que l'on passerait avec soi pour mieux prendre soin de soi. Rien de nombriliste dans cette démarche. La psychologie nous a montré que bien se traiter nous aide à mieux traiter les autres, et que prendre son histoire en charge permet de ne pas alourdir les bagages de nos proches et moins proches...
L'atelier que nous vous proposons n'a pas vocation à se substituer à une thérapie, ni même à un atelier d'écriture de soi, il est une invitation à se tourner vers soi pour se questionner et se rencontrer, guidé.e par quelques-unes des consignes d'Angela Portella.



Jour 1

• Objectif : je sors du cadre •

Réalisez l'acrostiche de votre prénom, en inscrivant chaque lettre à la verticale. Puis, pour chaque lettre, choisissez un mot que vous aimez ou qui vous caractérise, et expliquez à chaque fois votre choix.

Jour 2

• Je me reconnecte à mon enfance •

Écrivez une lettre à l'enfant que vous avez été. Qu'aimeriez-vous lui dire ? Lui conseiller ? Quelles questions aimeriez-vous lui poser ? Essayez d'écrire au moins vingt lignes.

Jour 3

• Je creuse ma personnalité •

Interviewez votre entourage en demandant à dix de vos relations (famille, amis, proches, collègues...) de vous donner deux adjectifs que vous noterez avant de les « méditer ». Êtes-vous d'accord avec eux ? Expliquez pourquoi. Surlignez les adjectifs identiques et similaires.

Jour 4

• J'accorde l'être et le faire •

Enracinez-vous. Quels sont les cinq moments (petits ou grands) de votre vie où vous vous sentez ou êtes senti.e, le ou la plus aligné.e ? Notez-les et expliquez pourquoi.

Jour 5

• J'écoute ma résonance intérieure •

Notez par ordre chronologique (du passé au présent) les dix moments clés et/ou décisions importantes que vous avez prises dans le passé, ou que vous comptez prendre dans le futur. Il peut s'agir de petites ou de grandes choses. C'est à vous de choisir la date de début.

Jour 6

• J'explore mon héritage familial •

Écrivez votre hérédité. Citez trois à cinq traits de caractère que vous pensez tenir de votre mère, et trois à cinq autres de votre père. Que pensez-vous de cet héritage ?

Jour 7

• Je change mon regard sur l'autre •

Imaginez votre partenaire en héros. Qui serait-il ou elle ? Ce peut être un personnage fictif ou réel. Décrivez-le ou la en dix lignes. Expliquez pourquoi lui ou elle (plus tard, vous pourrez lui lire votre texte) et approfondissez votre propos en vous appuyant sur un exemple concret : « Je t'ai imaginé.e comme ça, parce qu'un jour tu as fait ceci, dit cela... »



GOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK

Jour 8

• J'apprivoise la solitude •

Seul.e dans le silence, prêtez attention aux bruits intérieurs et extérieurs, notez-les. Répétez l'exercice chaque fois que le silence vous pèse, vous constaterez qu'il n'est jamais total et que, donc, vous n'êtes jamais seul.e.

Jour 9

• Je diminue mon stress •

Anticipez. Notez cinq situations où votre stress augmente. Ajoutez à côté la ressource que vous pensez pouvoir utiliser pour diminuer cette sensation désagréable de danger.

Jour 10

• Je fais appel à la mémoire •

Choisissez trois personnes que vous ne voyez plus, mais que vous n'avez pourtant pas oubliées. Décrivez leur personnalité, la nature de votre relation passée, ce qui peut-être vous manque aujourd'hui. Si vous avez quelque chose à leur dire en particulier, profitez de cet espace d'expression !

Jour 11

• J'identifie mes croyances limitantes •

Dressez la liste de vos dix « je ne pourrai jamais ». Ensuite, choisissez une de ces affirmations et décortiquez-la en développant en six lignes minimum ce qui, à votre avis, rend ce fait impossible.

Jour 12

• J'améliore mon degré de confiance en soi •

Cap sur la fierté ! Quels ont été vos trois derniers actes ou gestes utiles ? Racontez-les en deux ou trois lignes chacun.



GOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK

Jour 13

• Je sais comment persévérer •

Restez motivé.e. Imaginez-vous partir pour une longue marche de plusieurs jours. Vous avez bien préparé votre parcours, avec des haltes de ravitaillement. En revanche, dans votre petit sac, vous avez le droit d'emporter cinq objets qui vous serviront dans les moments de découragement. Quels sont-ils ? Et pourquoi les avez-vous spécifiquement choisis ?

Jour 14

• J'apprends à dire non •

Dressez la liste de vos dix « je ne veux plus ». Des petites choses comme des grandes. Puis choisissez une de ces affirmations et racontez à quelle occasion et comment vous avez été amené.e à faire, dire ou laisser faire ou laisser dire ce que vous ne vouliez pas dans le fond, et comment, avec le recul, vous auriez pu faire en sorte qu'il en soit autrement.



Jour 15

• Je dis au revoir à Narcisse •

Racontez votre *story*. Rédigez un texte de quelques lignes vous présentant de manière authentique : travers et qualités, lignes de faiblesse et lignes de force, talents et lacunes.

Jour 16

• Je réfléchis sur mon rapport au temps •

Décrivez votre « emploi du temps » idéal en détaillant une journée. Du lever au coucher, sans oublier la nuit.

Jour 17

• Je réapprends à rêver •

Faites un vœu, ou trois ! Imaginez que vous rencontrez un bon génie ou une bonne fée qui vous donne la possibilité de réaliser trois vœux. Que lui demandez-vous et pourquoi ?

Jour 18

• Je transforme mes fiertés en ressources •

Notez cinq motifs de fierté personnelle, puis cinq de vos talents. Sont-ils en lien ? Êtes-vous suffisamment fier.e de vos talents ? Les exploitez-vous ? Comment pourriez-vous les déployer davantage ?

Jour 19

• Je fais de mes échecs et épreuves une force •

Complétez ces cinq phrases :
« Ma plus grande erreur a été… »
« Je regrette de… »
« Quand j'échoue, je me sens… »
« Je me sens résilient.e quand… »
« J'ai surmonté l'adversité quand… »
Puis notez les enseignements à tirer et ce qui constituerait des antidotes efficaces à la négativité.



Jour 20

• Je me regarde dans le miroir •

Choisissez une photo de vous, prenez un moment pour l'analyser : que voyez-vous et que percevez-vous en profondeur ? Quelle est l'expression du visage ? Que dit le sourire ? Le regard ? Sentez-vous un décalage entre vous et votre image ? Cette photo est un ancrage, elle est le point de départ qui va vous permettre d'affirmer et d'afficher qui vous êtes vraiment.

Jour 21

• Je tends vers une version de moi plus authentique •

Pour terminer, vous allez piocher dans vos nouvelles ressources et écrire votre histoire. Celle qui vous tient à cœur. Imaginez un homme ou une femme avec une valise à la main. Qui est-il, elle ? Où va-t-il, elle ? Pourquoi ? Quels sont ses rêves ? Ses désirs ? Que va-t-il lui arriver ?

À LIRE



Écrire sur soi, écrire pour soi, quand l'écriture est un chemin pour partir à sa propre rencontre d'Angela Portella (First éditions, 2020).
Cinq Minutes pour… se mettre à écrire, mon petit journal pour trouver l'inspiration d'Angela Portella (First éditions, 2025).
Dernier ouvrage paru : ***J'écris sur moi, j'écris pour moi*** (First éditions, 2026, voir notre rubrique « Biblio » p. 72).

GOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK, DR



PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK

2

S'exprimer

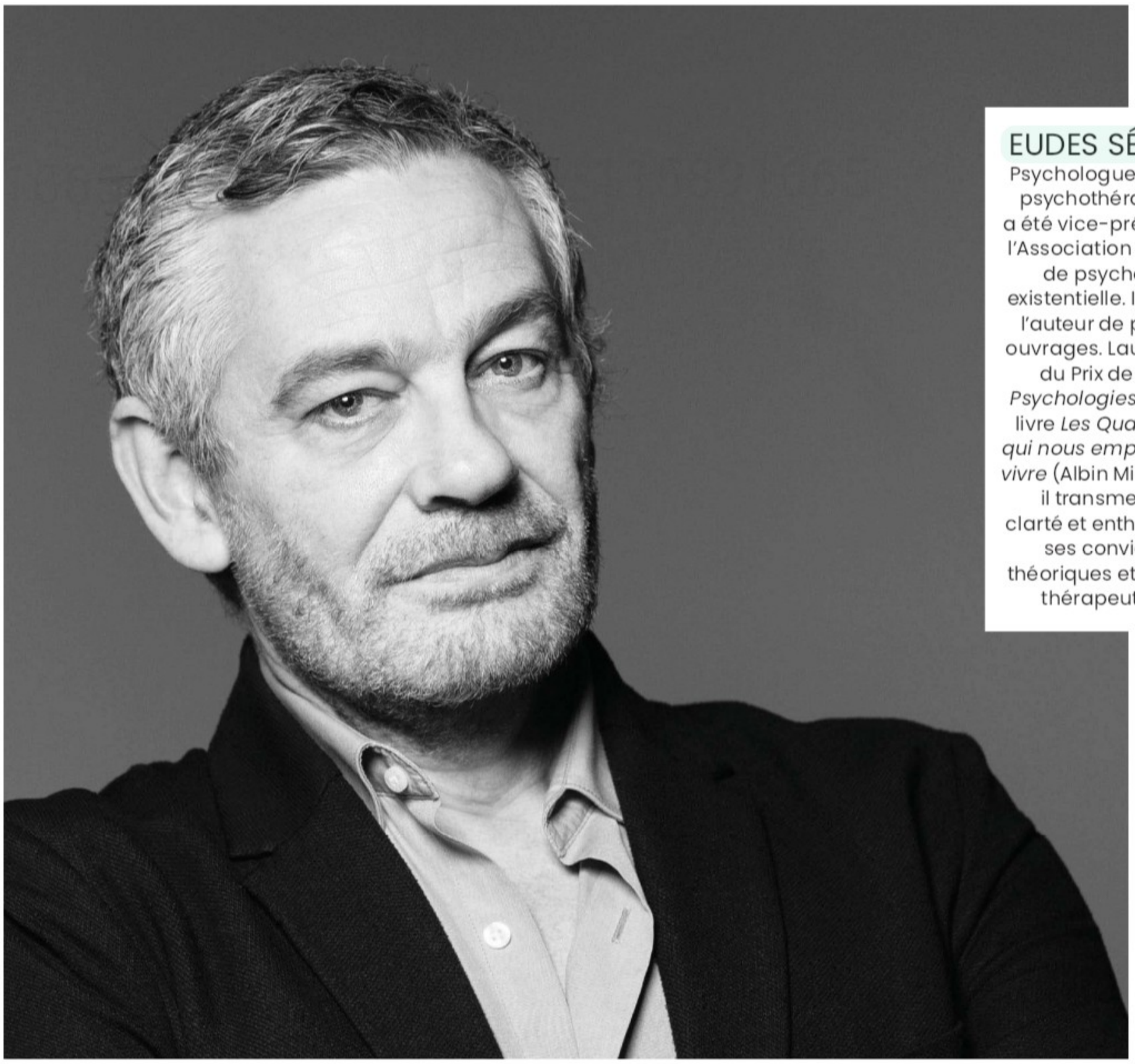
Coucher sur le papier une impression, une idée, et elle existe! Mettre en mots ses émotions, et elles deviennent transmissibles... C'est alors tout un pan de soi, trop souvent inhibé, parfois même ignoré, qui émerge et peut se déployer. Pour Virginia Woolf, par exemple, écrire revenait à exprimer ce que l'on n'avait jamais su formuler autrement. Voici des pistes pour en faire l'expérience.

EUDES SÉMÉRIA

« Écrire est une sève qui permet de grandir »

L'écriture n'est pas le privilège des poètes, philosophes et autres romanciers. Elle peut aussi devenir notre meilleure alliée. C'est tout le propos du psychologue, qui nous invite à sortir nos plumes et nos carnets.

ENTRETIEN : **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



EUDES SÉMÉRIA
Psychologue clinicien, psychothérapeute, il a été vice-président de l'Association française de psychologie existentielle. Il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages. Lauréat 2022 du Prix de l'essai *Psychologies* pour son livre *Les Quatre Peurs qui nous empêchent de vivre* (Albin Michel, 2021), il transmet avec clarté et enthousiasme ses convictions théoriques et ses outils thérapeutiques.

DENIS FÉLIX

4_115891665

> “Écrire est une manière de **revisiter ce qui a été en partie oublié**”

Pourquoi vous intéressez-vous à la nécessité d'écrire aujourd'hui ? Y a-t-il, selon vous, une urgence à s'exprimer face à l'état du monde ? Est-ce le bilan de votre propre expérience ? De l'observation de vos patients ?

E.S. : C'est un peu tout cela qui m'a poussé à publier il y a trois ans mon livre *Écrire*. On sait que l'écriture est un outil psychothérapeutique très puissant, qui peut aider à venir à bout de traumatismes lourds et anciens – parfois de plusieurs décennies. Simplement en écrivant son histoire personnelle, parce que c'est une manière de revisiter ce qui a été en partie oublié. La plupart des gens ont oublié une grande partie de leur histoire, ou veulent l'oublier. C'est une forme de déni : on cherche à évacuer ce qui a été douloureux. Or, tant qu'on refuse de se souvenir, l'événement traumatique nous hante. Mais à partir du moment où on l'écrit noir sur blanc, en l'épinglant à la date précise où cela est arrivé (il y a dix ou vingt ans, à tel ou tel moment de notre parcours de vie), alors le traumatisme cesse de flotter dans notre présent et de nous encombrer. Même sans parler de traumatismes lourds, il peut s'agir de colères, de déceptions, d'abandons… La magie de l'écriture, c'est de fixer ce qui a fait souffrir à l'endroit où c'est arrivé : maintenant, on est ailleurs. C'est extraordinaire de voir des gens, qui ont traîné quarante ans un événement douloureux, s'en libérer.

Écrire serait donc plus fort que dire ?

E.S. : C'est bien plus fort, parce que vous inscrivez l'événement dans une cohérence, une construction de parcours de vie. Avec le temps, vous réussissez à le relire avec de moins en moins d'affect, et sans plus d'affect du tout à un moment, parce que vous l'avez mis à distance. Le passé, on ne le répare pas, mais on peut le dépasser. On accepte, et on passe à autre chose. Il peut éventuellement servir à construire, par exemple un livre, et soi-même avec, car quand vous construisez une œuvre, vous construisez quelque chose à l'intérieur de vous.

Ce livre est un peu un témoignage personnel…

E.S. : Oui, chacun de mes livres est relié à une expérience personnelle. Depuis l'âge de 7 ans, j'ai toujours voulu écrire. Mon existence tourne autour de l'écriture, mais je n'y arrivais pas. Comme beaucoup, j'ai plusieurs fois commencé, et puis je laissais tomber. Ce qui me posait une question profonde que j'ai voulu résoudre : comment fait-on pour déclencher l'acte d'écrire ? Pour devenir écrivain ? Il se trouve que j'ai vécu ce moment de bascule : à un moment donné, on peut effectivement déclencher quelque chose, ouvrir une issue.

Mais ce désir d'écriture, vous le rencontrez chez beaucoup de patients ?

E.S. : Oui. Combien d'entre nous commencent un manuscrit, puis le laissent dans un tiroir, le retrouvent quelques mois plus tard, et ainsi de suite… En réalité, beaucoup de gens ont l'envie d'écrire, ne serait-ce que pour eux. ●●●

En quoi ce geste d'écrire peut-il être bénéfique, indépendamment d'une blessure à soigner ?

E.S. : Écrire permet de grandir. La thèse centrale qui traverse mon livre, c'est la croissance. Le psychologue Jean Piaget a défini quatre stades de développement du raisonnement pour aboutir à la pensée abstraite, et je me demandais s'il pouvait exister d'autres stades au-delà. Eh bien oui : il suffit de regarder les grands personnages de l'art ou de la science. Ils ont passé un stade de plus, et ont développé ce que j'appelle une intelligence, une créativité « avancées ».

Mais vous parlez là de « génies ». Pensez-vous que chacun d'entre nous, en travaillant, peut passer à ce stade-là de « créativité avancée » ?

E.S. : Absolument. Dès lors qu'on se met à écrire, on ouvre en soi de nouveaux possibles. L'intelligence « avancée » ne se mesure pas en termes de QI, c'est plutôt une amplitude. Écrire permet d'avoir une vision de plus en plus grande, de plus en plus profonde. Des patients me disent parfois : « Je ne vois plus les choses comme avant. Je vois plus de choses. C'est extraordinaire. » C'est la graine qui donne le chêne. Nous avons énormément de possibilités, il ne tient qu'à nous de les découvrir en faisant cet effort de croissance.

Alors il suffirait de vouloir ?

E.S. : Disons que c'est indispensable. Si l'on veut écrire et grandir, grandir et écrire, cela doit être au centre de ses préoccupations quotidiennes. Pour commencer, il est essentiel de faire de l'écriture une priorité. Cela signifie écrire tous les jours, sans exception, même si ce n'est qu'une minute. Vous ouvrez votre carnet le matin, vous le laissez ouvert toute la journée, en arrière-plan, même si vous faites autre chose, et vous le fermez le soir. Les gens avec qui je travaille le font et, en deux ou trois jours, ils constatent un afflux d'idées, une créativité nouvelle. Il y a une interprétation très simple à cela, issue des neurosciences. Notre cerveau ne pèse que 2 % de notre poids, mais comme il doit tout gérer, il travaille à l'économie : il ne nous donne que les ressources nécessaires. Si on lui montre, par des actes, que telle ou telle activité est une priorité, alors il débloque les ressources. C'est très étrange, mais ça marche même pour se souvenir de sa vie. On croit parfois avoir « tout oublié », mais si on pratique cet exercice de la priorité, tout remonte, comme de grosses bulles du fond de l'océan. En travaillant tous les jours, vous réveillez votre cerveau.

> “Dès lors qu'on se met à écrire, on ouvre en soi **de nouveaux possibles**”

Vous conseillez de commencer par se raconter soi-même. Pourquoi ?

E.S. : Pour les romanciers ou les poètes, il s'agit d'un préalable : comment peut-on prétendre raconter des histoires si on ne connaît pas la sienne ? Et quand on cherche simplement à être un peu plus soi-même, c'est une façon de récupérer le corps de sa vie. Car rien, jamais, n'a disparu : c'est simplement enfoui, caché sous le tapis, mais c'est là.

Une « recherche du temps perdu » qui relève de l'enquête ?

E.S. : Oui, je suggère d'aller voir des photos, de questionner les parents s'ils sont encore là, les frères et sœurs, les gens de notre passé. Pas la peine d'en faire des centaines de pages, il s'agit simplement de recréer une cohérence, un parcours. En sachant qu'on peut rencontrer des résistances, car l'oubli sert à nourrir les mécanismes de défense ●●●

monpsy

Vous prenez soin de votre corps. Et votre tête, elle dit quoi ?



monpsy.fr

Consulter en quelques clics, c'est simple, rapide, et sécurisé.

Illustration : Freepik / Storyset

Je prends rendez-vous sur monpsy.fr

Votre alimentation, votre sommeil et votre forme sont primordiaux. Mais votre équilibre mental mérite la même attention. Avec MonPsy, vous pouvez consulter un psychologue simplement depuis chez vous ou en cabinet, sans attente. L'espace est sécurisé, confidentiel, et les professionnels sont choisis avec soin.

Vous êtes professionnel de santé ?
Rendez-vous sur monpsy.fr/pro

monpsy × Hellocare

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

4_115891665

“Pour écrire, il faut renoncer à écrire. Du moins, comme on a toujours cru qu’il fallait écrire : pour être reconnu, célèbre, respecté”

psychique. Au début, on peut même être fatigué, avoir des maux de tête. Puis, peu à peu, on y arrive, et soudain, quelque chose se déclenche.

Vous-même avez fait l’expérience de ce processus ?

E.S. : Oui, c’est un moment extraordinaire. Je revois ce jour où je me suis assis sur le bord de mon lit en me disant, après avoir beaucoup essayé : « Je n’y arrive pas, je renonce. » À partir de là, au cours des mois qui ont suivi, j’ai ressenti une ouverture des possibles, un changement des ressentis, des sentiments… C’était incroyable. Tout à coup, je comprenais des choses que je n’avais jamais comprises. Et je me suis dit : « Il faut que j’écrive ça. » C’est paradoxal mais, pour écrire, il faut renoncer à écrire. Du moins, à écrire comme on a toujours cru qu’il fallait écrire : pour être reconnu, riche, célèbre, respecté… Quand on sort de cette illusion, on laisse la place à d’autres choses qui émergent.

Quelles sont « les peurs qui nous limitent » auxquelles vous faites allusion dans le sous-titre de votre livre ?

E.S. : Ce sont des peurs infantiles qui ne devraient plus être là quand on est adulte, et que j’ai longuement détaillées dans ce livre : la peur de grandir, devenir adulte, voir son corps se transformer, s’affranchir de l’autorité de ses parents ; la peur du noir, qui peut se traduire par la peur de l’autre, de la sexualité ; la peur de s’affirmer, dire qui l’on est, se reconnaître un rôle ; la peur d’agir qui fait tourner en rond au lieu d’avancer ; puis la peur de se séparer.

Vous nous invitez à écrire pour dépasser ces peurs ?

E.S. : En fait, le titre, c’est *Écrire*, et le sous-titre, *Dépasser les peurs qui nous limitent* : il n’y a pas de « pour ». On peut le lire dans les deux sens : écrire pour dépasser ses peurs, et dépasser ses peurs pour écrire. Pour pouvoir produire une œuvre, il faut avoir dépassé ses peurs infantiles. Et en écrivant, notamment sur soi, on peut réfléchir à ses peurs et les dépasser.

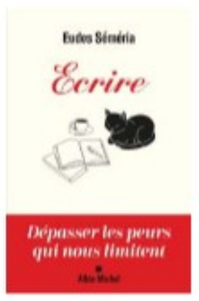
Selon vous, l’écriture est une nécessité existentielle…

E.S. : Oui, absolument ! Parce qu’écrire est une sève qui monte et qui fait grandir. Et qu’y a-t-il d’autre à faire dans la vie que grandir ? Grandir, c’est viser à être toujours plus responsable, présent à soi-même, et pouvoir dire : « J’accepte d’être là, et de me situer dans ce monde qui n’a aucun sens. Non seulement j’accepte, mais je vais en faire quelque chose. » À n’importe quel âge. Je reçois des gens de 80 ans qui se prennent de passion pour le récit de leur vie. Pas par culte de la personnalité, mais pour acquérir une plus grande responsabilité.

Quel lien faites-vous entre l’inspiration, dont vous parlez dans votre livre, et le souffle vital ?

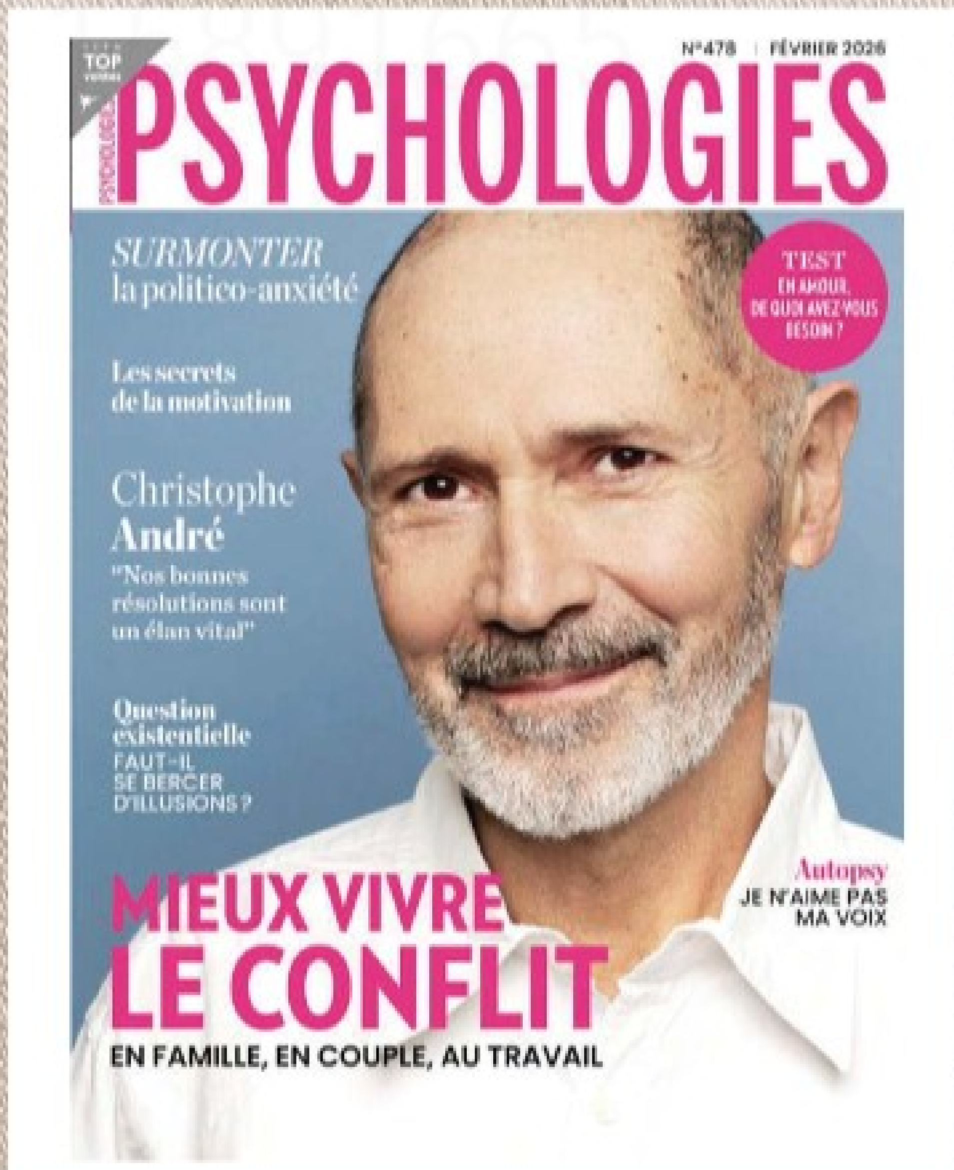
E.S. : L’écriture, comme la vie de l’esprit en général, est une respiration. On laisse entrer des idées, des événements, des choses qu’on vit, on s’en nourrit comme de l’air qu’on respire, il y en a qu’on attrape au vol. Et on les transforme, on en fait quelque chose qui sort de nous et qu’on peut partager. C’est absolument magique. ●

À LIRE



Écrire, dépasser les peurs qui nous limitent d’Eudes Séméria. Proposant un parcours guidé, l’auteur nous aide à passer à l’acte et donne des clés pour accéder à la créativité. Une démonstration lumineuse, exemples et exercices pratiques à l’appui, des pouvoirs de l’écriture sur notre vie psychique, et plus encore (Albin Michel, 2023).

DR



OFFRE D'ABONNEMENT

+ EN CADEAU, LE SAC CABAS IMPRIMÉ LÉOPARD

Affirmez votre style avec ce grand sac cabas à imprimé léopard, parfait pour accompagner toutes vos tenues du quotidien. Sa forme souple et généreuse offre une belle contenance, idéale pour transporter vos essentiels avec élégance.

- *Matière : Polyester suède.*
- *Dimensions : 34 x 22 x 31,5 cm*



+ 6 HORS-SÉRIE

jusqu'à **43%** de réduction



Offre **Intégrale**

1 an
12 numéros + 6 HS
+
EN CADEAU
Le sac cabas imprimé léopard
+
La version numérique incluse dans votre abonnement
à consulter sur KIOSQUE mag.com

72€90 au lieu de ~~128,28€~~

GF - Photo non contractuelle - Crédit photos : Shutterstock.com

VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?
Rendez-vous sur :
https://www.kiosquemag.com/bons-plans/psy-abo
ou flashez le code pour voir l'offre !

C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !

KIOSQUE mag.com

BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

1 Je choisis mon offre d'abonnement :

M127 # D1723345

☐ **Offre Intégrale[a] :** - 43%
1 an - 12 n[os] + 6 Hors-série + Le sac cabas léopard pour **72,90€** au lieu de ~~128,28€~~ soit 43% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle[a] :** - 42%
1 an - 12 n[os] + Le sac cabas léopard pour **45,90€** au lieu de ~~79,08€~~ soit 42% de réduction (2)

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

2 Je choisis mon mode de paiement :

☐ **Par chèque :** Je renvoie le bulletin d'abonnement **accompagné de mon chèque** (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Psychologies à : Service abonnement Psychologies - 59898 Lille Cedex 9

☐ **Par prélèvement automatique :** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de **joindre mon RIB**.

IBAN ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

Vous autorisez Groupe Psychologies à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Groupe Psychologies. Créancier : Groupe Psychologies, 2 rue Gaston Rebuffat 75019 Paris ICS : FR 46 ZZZ 547329.

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

3 J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

Nom** :
Prénom** :
Adresse** :
CP** : **Ville**** :
Tél. (portable de préf.) : (Pour l'avertir par SMS en cas de problème de livraison)
Email :
(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)
Date de naissance : (pour fêter son anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !
☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS),des frais de port (8.28€ et 10.08€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/03/2026. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.

L'écriture expressive : cinq bienfaits inattendus

Coucher ses maux sur le papier a-t-il une efficacité probante ? Oui, si l'on en croit les études menées depuis plus de quarante ans autour de l'écriture émotionnelle. Voici les améliorations psychiques et physiques qui ont pu être relevées.

PAR **ÉLYANE VIGNAU**

1 Elle soulage les douleurs du corps

Il y a vingt-cinq ans, une étude[1] du très sérieux *Journal of the American Medical Association (Jama)* montrait déjà que l'écriture pouvait avoir une influence réelle sur la souffrance physique. Pour arriver à cette conclusion, des chercheurs avaient demandé aux patients d'un premier groupe, atteints d'asthme ou d'arthrite, de rédiger un texte sur le moment le plus difficile de leur vie, tandis que ceux d'un second groupe écrivaient leur programme de la journée. Quatre mois après, les premiers, qui avaient planché sur leurs difficultés durant trois jours consécutifs, à raison de vingt minutes par jour, se sentaient mieux, prenaient moins de médicaments et consultaient moins leur médecin.
D'autres études américaines ont depuis montré que l'écriture expressive (voir encadré) diminue les douleurs physiques et la fatigue chez les patients fibromyalgiques, et qu'elle a un effet positif sur la tension artérielle et la fréquence cardiaque.

2 Elle libère du stress

Coucher sur le papier un souvenir qui nous hante ou la pression liée à un événement à venir permet de prendre du recul. Plusieurs chercheurs américains ont étudié les bénéfices de l'écriture expressive sur la santé psychologique. Tous ont démontré que cette pratique permettait d'améliorer la conscience et l'acceptation de soi, mais aussi de lutter contre les ruminations, les pensées négatives envahissantes, l'anxiété et les stratégies d'évitement. C'est prouvé : écrire fait baisser la pression, et mieux encore, elle tend à nous rendre plus optimistes.

3 Elle améliore le sommeil

Ce sont bien souvent les soucis, les ruminations, les idées noires qui nous tiennent en éveil, parfois tard dans la nuit. Une étude américaine du *Journal of Experimental Psychology*[2] a montré que tenir un journal et l'écrire

cinq minutes chaque soir avant de se coucher permet de s'endormir plus facilement. Attention toutefois, il ne s'agit pas de mettre par écrit ce que l'on a fait pendant la journée. Mais plutôt de noter sa *to-do list* du lendemain. Pourquoi ? Parce que ce sont les tâches inachevées qui occupent le plus de place dans notre esprit, bien plus que toutes celles que nous avons terminées (même si elles nous ont occupés une bonne partie de la journée).

4
Elle atténue les symptômes de la dépression

Écrire fait du bien au moral, on l'a bien compris. Être attentif à nos émotions, parvenir à les accueillir avec bienveillance avant de coucher sur le papier des événements durs, traumatisants pour mieux les dépasser : plusieurs études sérieuses viennent de mettre en lumière les bienfaits de l'écriture expressive sur des patients atteints de dépression majeure. L'une d'entre elles demandait notamment à un groupe de patients de décrire par écrit, vingt minutes par jour, pendant trois jours consécutifs, ce qu'ils ressentaient et de faire le récit d'événements traumatisants. Conclusion : cet exercice leur a permis d'aller nettement mieux, leur indice de dépression après ces sessions d'écriture a significativement baissé et cette amélioration a perduré quatre semaines après le test.

5
Elle aide à atteindre ses objectifs

Pensée – ou plutôt écriture – magique ? Pas du tout ! Définir précisément ses objectifs et les noter serait une première étape indispensable pour les atteindre. Le chercheur américain Gail Matthews, psychologue intervenant à la Dominican University of California, a démontré que les inscrire augmentait les chances de réussite de 42 %[3]. Pourquoi ? Parce que ce premier pas est une forme d'engagement, qu'il nous oblige à rationaliser et nous rappelle le point à atteindre. Mais ce n'est pas tout : écrire chaque jour ou chaque semaine pour réaffirmer nos intentions est un rituel qui permet de gagner en confiance en soi, en optimisme et en motivation, en rigueur, mais aussi en créativité. À ce titre, garder sur soi son carnet est recommandé par Sylvie Gendreau, chargée de cours en créativité et innovation à l'École polytechnique de Montréal : « Un carnet bien tenu risque de nous surprendre comme un creuset fertile duquel surgissent, s'il est bien nourri, des idées qui peuvent nous étonner. » De quoi imaginer de nouvelles pistes pour garder le cap et atteindre les buts fixés. ●

1. Publiée en 1999, à lire sur le web : 10.1001/jama.281.14.1304.
2. « Effects of a Writing Intervention on Sleep Onset Latency : A Randomized Controlled Trial », 2023.
3. « The Impact of Commitment, Accountability, and Written Goals on Goal Achievement », G.B. Matthews, department of psychology, 2007.



DR

À LIRE

Écrire pour se soigner
de James W. Pennebaker
et Joshua M. Smyth
(Markus Haller, 2021).

LAISSER VENIR

SES RESSENTIS, SIMPLEMENT

Favorisant une écriture spontanée, qui ne cherche pas à « bien rédiger », cette technique se concentre sur les émotions. La personne est encouragée à exprimer ses pensées, ses sentiments vis-à-vis d'un fait plutôt que d'en faire le récit. Elle ne se soucie donc pas des contraintes habituelles de l'écriture, comme le style, la ponctuation, l'orthographe ou la grammaire.
Elle laisse venir ce qui vient et exprime ce qu'elle ressent réellement, sans se relire pour corriger. Ainsi centrée sur les émotions, cette rédaction permet d'identifier et de clarifier ce qui est ou a été vécu. L'écriture émotionnelle a été particulièrement étudiée chez les chercheurs anglophones. Parmi eux, James W. Pennebaker, psychologue social américain, est pionnier. Il en a montré les effets sur la santé, l'immunité, le stress, les performances scolaires, etc.

E.V. et P.S.



Voyage

dans ma vie émotionnelle

Sans émotions, la vie serait sans intérêt. Ce sont elles qui donnent du relief, des saveurs et des couleurs à notre quotidien. Mais trop souvent, nous les bloquons ou nous nous laissons déborder. Voici quelques propositions d'écriture pour les exprimer tout en gagnant en conscience.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

V.LAWRENCE/SHUTTERSTOCK



Je me souviens d'un visage

« De nombreuses émotions pouvaient se lire sur son visage tourmenté, se succédaient rapidement : de la colère, une certaine tristesse, une forme fugace de culpabilité aussi dont elle n'avait peut-être pas conscience, de l'appréhension. » Ainsi parle Méreretséger, la thérapeute de l'ombre de Cléopâtre, imaginée en 2021 par Sylvie Tenenbaum dans *Le Divan de Cléopâtre* (Hugo New Life).
Fermez les yeux et laissez monter à la surface de votre mémoire le visage d'un proche (parent, ami, collègue) marqué par une émotion (positive ou négative), décrivez-la et racontez ce qu'elle suscite en vous.

Je perds pied

« L'émotion nous égare : c'est son principal mérite », affirmait Oscar Wilde (1854-1900).
Souvenez-vous d'une émotion, positive ou négative, si forte que vous avez eu l'impression d'être sonné, d'avoir le souffle coupé, d'avoir perdu tous vos repères. Prenez en compte le contexte, détaillez le moment où vous avez senti ses effets en vous.

Je partage mes peurs

« Il jeta un coup d'œil à l'institutrice et se rendit compte, non sans un frisson de terreur, qu'elle ressentait la même chose que lui ; il le devinait à son regard. Il y avait quelque chose de profond, pensif et lointain qui n'était pas d'une femme de 40 ans : c'était un regard d'enfant. Elle avait les mains croisées juste en dessous de la poitrine, comme si elle priait. J'ai la frousse, pensa Ben, et elle aussi. Mais de quoi avons-nous peur ? » Dans cet extrait de *Ça* de Stephen King (Le Livre de poche, 2002), la peur du protagoniste est majorée par celle qu'il lit chez l'autre.
Quelle peur avez-vous partagée, et avec qui ? Racontez ce moment en décrivant précisément tous les signes de l'émotion chez vous et chez l'autre.

Je cerne ma joie

L'Art de la joie **(Le Tripode, 2016) est le titre du chef-d'œuvre de la romancière et comédienne italienne Goliarda Sapienza (1924-1996).**
Partez de ce titre pour définir en quoi consiste pour vous l'art de la joie. Qu'est-ce qui la provoque chez vous ? Comment la cultivez-vous ? Qu'est-ce qui la chasse ?

J'ose regarder ma honte

« Il était normal d'avoir honte, comme d'une conséquence inscrite dans le métier de mes parents, leurs difficultés d'argent, leur passé d'ouvriers, notre façon d'être », écrit Annie Ernaux dans *La Honte* (Gallimard, "Folio", 2025).
Il existe un nombre quasi infini de sources de honte : la honte sociale, qu'évoque Annie Ernaux, celles liées à son physique, à ses actions, à son accent, à ses échecs, ●●●

●●●

à son désir, etc. Rares sont celles et ceux qui n'ont jamais eu honte. Identifiez une honte que vous éprouvez ou avez éprouvée et essayez de remonter à sa source. Racontez son cheminement, puis ses effets sur vous.

Je comprends ma colère

« En vérité, celui qui ne connaît pas la colère ne sait rien. Il ne connaît pas l'immédiat », affirme le poète Henri Michaux (1899-1984). La colère est éruptive, fulgurante, mais elle peut aussi cheminer en souterrain, elle peut être froide, contenue ou différée.
Quel est votre type de colère ? Comment s'exprime-t-elle et qu'exprime-t-elle selon vous ?

J'accueille ma tristesse

Avec la grâce et la perspicacité qui la caractérisaient, la romancière Françoise Sagan (1935-2004) a exploré toute la gamme des émotions en demi-teintes et des sentiments doux-amers. Dans son premier roman, *Bonjour tristesse* (Pocket, 2024), elle écrit : « Sur ce sentiment inconnu, dont l'ennui, la douceur m'obsèdent, j'hésite à apposer le nom, le beau nom grave de tristesse. »
À votre tour de décrire cette émotion : quelle couleur lui donneriez-vous ? Quelle serait sa texture ? Quel moment de la journée semble propice à sa venue ? Quel mois de l'année ? Adressez-lui ensuite une lettre qui commence par : « Bonjour tristesse », et laissez votre plume courir.

J'exprime ma gratitude

« Jamais je n'aurais pu imaginer que des instants si ordinaires me sembleraient un jour si précieux. Je les chérissais tant à présent, ces jours bénis de l'innocence, que j'aurais aimé pouvoir les serrer dans mes bras. » Ainsi parle Shizuko, le personnage principal du *Goûter du lion* (Picquier, "Poche", 2025). Elle a choisi l'Île aux citrons, dans la mer intérieure du Japon, pour vivre ses derniers jours sur Terre. Le dernier roman d'Ito Ogawa, vibrant de sensibilité, est une ode aux émotions subtiles et au sentiment de gratitude.
À votre tour, remémorez-vous et mettez en mots des instants heureux, lumineux, qui n'avaient rien d'extraordinaire, mais qui vous font éprouver aujourd'hui un sentiment de gratitude envers la vie.

Je revis une première impression

« La première fois qu'Aurélien vit Bérénice, il la trouva franchement laide. Elle lui déplut, enfin. Il n'aima pas comment elle était habillée », raconte le narrateur dans *Aurélien* de Louis Aragon (Gallimard, "Folio", 1986).
À la manière d'Aurélien, repensez à une rencontre amoureuse, amicale ou professionnelle, qui semblait partie sur de mauvaises bases ou, du moins, sur une première impression négative. Vous pouvez imaginer cette situation si vous ne l'avez jamais vécue. Immergez-vous mentalement dans cette scène, ressentez-la le plus finement possible, puis déroulez le fil du temps et repérez ce qui vous a progressivement fait changer d'avis. Rédigez ensuite cette histoire à la façon d'une comédie et, comme si vous deviez la lire en public, sans ménager vos effets (humour, suspense, tendresse...).
Donnez un titre à votre récit.

Je saisis le hasard

« Comment s'étaient-ils rencontrés ? Par hasard, comme tout le monde », écrit Denis Diderot dans *Jacques le fataliste et son maître* (Pocket, 2019).
Choisissez un hasard heureux qui a été déterminant pour vous. Peu importe le domaine. Racontez avec précision « le moment où... », en mettant l'accent sur ce que vous avez ressenti. Écrivez ensuite un court texte de gratitude.

Je tisse des liens à distance

Pendant vingt ans, de 1949 à 1969, la scénariste new-yorkaise Helene Hanff, passionnée de littérature et de livres, a correspondu avec Frank Doel, libraire londonien de livres rares ou épuisés. Helene Hanff a publié

Laissez-vous
emporter,
ne craignez pas
le ridicule,
restez au plus
près de vos
émotions
et sensations

leur correspondance dans un petit livre devenu culte, 84, *Charing Cross Road* (Autrement, 2018). Helene et Frank ne se sont jamais rencontrés.
Mettez en récit un lien (amical, amoureux, professionnel...) qui s'est tissé « hors sol » (mail, visio, téléphone, courrier...). Racontez-le en expliquant comment vous l'alimentez, pourquoi il vous est précieux, et pourquoi il vous suffit ou vous frustre. Si vous n'avez jamais vécu ce type de relation, choisissez une personnalité réelle ou imaginaire, contemporaine ou disparue. Écrivez-lui au moins deux lettres (ne vous limitez pas) et rédigez également ses réponses.

J'imagine ma réaction face à l'autre

« Je viens de voir, répéta Mr James en me fixant droit dans les yeux pour bien voir si je gardais mon calme, le fantôme de mon frère John. J'étais assis dans mon lit sans pouvoir dormir lorsqu'il est entré dans ma chambre, vêtu d'une chemise blanche. » Le ton est donné par Charles Dickens, écrivant *À lire au crépuscule et autres histoires de fantômes* (Gallimard, "Folio", 2025).
Poursuivez le récit de Charles Dickens sur quinze ou vingt lignes, en mettant en scène une confrontation ou des retrouvailles.

Je goûte à l'autolouange

« Séduit par son image réfléchie dans l'onde, il devient épris de sa propre beauté. Il prête un corps à l'ombre qu'il aime : il s'admire, il reste immobile à son aspect, et tel qu'on le prendrait pour une statue de marbre de Paros » (*Les Métamorphoses, livre III* d'Ovide, Le Livre de poche, 2020).
Décrivez-vous à la manière de Narcisse, amoureux de son image. Bâillonnez le juge impitoyable et railleur qui sévit dans votre tête. Soyez précis, enthousiaste, ne lésinez pas sur les compliments. Puis notez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après cette narration.

Je raconte l'impensable

« C'est l'histoire d'une rencontre entre deux hommes blancs, solitaires, maigrichons et plus tout jeunes, sur une planète qui s'éteignait à toute vitesse », raconte Kurt Vonnegut dans son *Petit Déjeuner des champions* (Gallmeister, "Totem", 2019).
Imaginez le dialogue entre les deux protagonistes. Quelles questions se posent-ils ? Que ressentent-ils ? Vont-ils ou pas faire alliance ? Comment vont-ils vivre sur cette planète en voie d'extinction ?

Je (re)vis un coup de foudre

« Ce fut comme une apparition : elle était assise, au milieu du banc, toute seule ; ou du moins il ne distingua personne, dans l'éblouissement que lui envoyèrent ses yeux. En même temps qu'il passait, elle leva la tête ; il fléchit involontairement les épaules ; et, quand il se fut mis plus loin, du même côté, il la regarda », écrit Gustave Flaubert dans *L'Éducation sentimentale* (Hugo Poche, 2021).
Rédigez un texte sur le thème du coup de foudre, et qui commence par : « Ce fut comme une apparition... » Ce peut être une expérience vécue par vous ou que l'on vous a racontée ou sortie de votre imagination. Laissez-vous emporter, ne craignez pas le ridicule, restez au plus près de vos émotions et sensations. ●

PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK

3

Changer de regard

Lorsqu'elle devient une pratique régulière, nul doute que l'écriture intime transforme celui ou celle qui s'y adonne. Des espaces inédits s'ouvrent, parfois dans l'imaginaire, mais pas seulement. C'est la réalité même, celle qu'on raconte et tente de cerner, qui prend de nouvelles couleurs, suscite d'autres questionnements, vibre différemment... C'est alors qu'écrire peut devenir une force qui soigne.



Les pouvoirs de l'écriture thérapeutique

Pouvons-nous parler de « cure par l'écriture » ? Oui, si l'on en croit Emmanuelle Jay. Art-thérapeute, elle publie *L'Écriture thérapeutique*, mêlant théorie et récit de séances individuelles en son cabinet. **Les extraits de son ouvrage** que nous proposons ici montrent la puissance d'une telle approche.

ZHENNY-ZHENNY/SHUTTERSTOCK

Tentative d'une définition courte

« L'écriture thérapeutique se pratique en séances individuelles conduites par l'art-thérapeute, qui [conçoit], en amont, des propositions d'écriture pensées sur mesure pour la patiente. Pendant la séance, la patiente écrit et lit à haute voix son texte, qui devient alors un support de confrontation – à soi, à l'autre, à ses émotions. C'est à partir de ses éprouvés que la patiente peut faire des liens, se souvenir, comprendre, s'entendre. L'art-thérapeute, de son côté, accompagne et encourage ce travail de liaison psychique. Elle interprète par le jeu des consignes qu'elle propose et répond à la patiente dans le langage de la médiation. La thérapie par l'écriture peut durer de quelques mois à quelques années. »

Pour qui ?

« D'une manière générale, l'écriture thérapeutique s'adresse à :
Celles qui aiment écrire.
Ceux qui ne trouvent plus les mots.
Celles et ceux qui rêvent, le jour et la nuit.
Celles qui parlent tout le temps.
Ceux qui pleurent sans pouvoir dire pourquoi.
Celles et ceux qui sont en deuil.
Celles qui lisent.
Ceux qui créent.
Celles et ceux qui aiment la beauté. »

« La thérapie par l'écriture s'adresse principalement aux personnes pour lesquelles la parole n'est pas ou plus opérante. Les patientes peuvent présenter une logorrhée, des difficultés à élaborer sur leurs émotions ou se sentir bloquées. Il est toujours étonnant pour moi de constater que l'écriture rend bavardes même les plus timides ! D'autres viennent me voir après [...] une longue psychanalyse. Elles cherchent à être surprises, à trouver de nouvelles voies d'accès aux expressions de leur inconscient. L'écriture thérapeutique s'adresse également aux personnes qui se trouvent – même temporairement – débordées par leurs émotions, comme cela peut être le cas dans le deuil ou à la suite d'un traumatisme. L'écriture permet alors de démêler, prendre du recul, se relier. »



À LIRE

L'Écriture thérapeutique d'Emmanuelle Jay.
Une exploration passionnante des liens subtils entre inconscient et écriture (Érès, 2025).

Il est toujours étonnant de constater que l'écriture rend **bavards même les plus timides !”**

« Dans mon cabinet, il y a : un divan, deux fauteuils, trois pots à crayons bien remplis, quatre pioches à mots présentées sous la forme de petites boîtes semi-ouvertes qui laissent entrevoir des petits papiers pliés par dizaines. Il est écrit sur chacune d'elles : “nuances de bleus”, “pioche à mots”, “incipit” ou encore “lettres à écrire”. Nous pouvons également compter : cinq bibliothèques, six écritoires, sept dés à jouer, huit dizaines d'ouvrages de poésie, neuf tableaux et dix carnets de consignes d'écriture. Il s'agit d'un cabinet qui accueille tous les mots, autant dans la parole que dans l'écriture. Une double pratique (psychanalyse et art-thérapie) qui tisse des ponts entre l'écriture thérapeutique et la cure analytique. »

4_115891665

4_115891665

“Comment ne pas succomber à l’usage de nouveaux mots comme **de nouvelles boussoles pour avancer ?**”

Céline, ou l’écriture comme un hameçon à souvenirs

« Au cours de sa psychanalyse, Céline me dit n’avoir aucun souvenir de ses prémices amoureuses, de son adolescence ou de ses premiers désirs. C’est la page blanche psychique. Je lui propose un passage par l’écriture. À l’aide de consignes, Céline explore différentes propositions et cela l’amuse beaucoup. Au fil des séances, l’écriture commence à faire remonter des souvenirs. Lors d’un jeu dans lequel elle pioche le mot “enfance” comme point de départ pour écrire, Céline me dit pour la première fois ne pas parvenir à écrire. En effet, tous les souvenirs qui lui reviennent sont des souvenirs de “honte”. Je lui propose de travailler autour de ce nouveau mot, “honte”. Céline écrit alors le récit d’un souvenir, celui de sa plus grande “honte”, un souvenir dont elle n’avait jusqu’alors aucun souvenir (sic). Une honte ressentie dans un moment d’excitation et de plaisir lorsqu’elle était enfant. Sans l’écriture, ce souvenir serait-il remonté à la surface de la conscience de Céline ? »

« L’écriture a ce pouvoir de surprendre celle ou celui qui écrit. Parce qu’écrire, dans un cadre thérapeutique avec des consignes pensées sur mesure, permet de faire jaillir – tout en douceur – des souvenirs jusqu’alors refoulés. Parce qu’écrire, sous la forme d’une correspondance imaginaire, offre à la patiente la possibilité de mettre en lien des entités internes jusqu’alors ignorées. Enfin, parce qu’écrire, dans une forme poétique, permet au sujet de s’exprimer par images (un peu comme dans le rêve) et, en forçant le langage à sortir de son fonctionnement habituel, de soutenir la remise en mouvement de la pensée. Si “les rêves sont comme l’écume sur la grève[1]”, l’écriture n’est-elle pas “comme un couteau[2]” qui taille et opère sans blesser ? »

1. Dans *Sur le rêve* de Sigmund Freud (Payot, “Petite Bibliothèque”, 2016).
2. Dans *L’Écriture comme un couteau* d’Annie Ernaux (Gallimard, “Folio”, 2011).

Alice, ou la création de nouveaux mots pour écrire le chagrin

« Je propose souvent la consigne du logo-greffe (inspirée par l’OuLiPo et les mots-valises) quand les mots manquent pour exprimer des émotions complexes, ambivalentes ou tout simplement trop envahissantes, comme cela peut être le cas dans la traversée du deuil. Cette consigne se déroule en plusieurs étapes.

1. Écrire un premier texte.
2. Souligner environ une dizaine de mots et les écrire sur des petits papiers pour se confectionner une pioche.
3. Tirer au sort des mots de la pioche par paires.
4. Greffer ensemble les syllabes des deux mots piochés pour former un nouveau mot.
5. Donner la définition de ce nouveau mot.
6. Écrire une phrase dans laquelle le mot est employé à la manière d’une nouvelle langue.

Alice, qui se fait accompagner pour le deuil de son mari, pioche les mots “perte” et “nuage”, elle écrit : “Pertuage : c’est ce moment que l’on attend, quand la souffrance se fera plus légère, que la douleur s’effacera, que la perte restera, mais ne sera pas plus lourde qu’un nuage.” Comment ne pas succomber à l’usage de nouveaux mots comme de nouvelles boussoles pour avancer ? »

Valérie, ou la clé cachée dans un texte

« Valérie écrit depuis trois mois en séance toutes les semaines. L'écriture est devenue une manière pour elle de se connecter très rapidement à son monde intérieur. Aujourd'hui, Valérie écrit sur le thème du poison. Nous savons toutes les deux qu'elle fait référence à son addiction au cannabis [...]. Je lui propose de souligner cinq mots de son premier texte. Puis, Valérie écrit un second texte avec pour consigne de placer les cinq mots soulignés dans le nouveau récit. D'elle-même, Valérie choisit d'écrire un texte qui devient le préquel du précédent. Elle prend l'initiative de composer ce second texte en écho du premier, interprétant par le geste de l'écriture.
Elle s'adresse à elle-même une forme de réponse à la question que son premier texte posait : d'où vient la clé du poison ? "Ce poison m'a touchée bien trop tôt", se répond-elle à elle-même. Bien trop tôt ? Le poison est-il présent aux origines ? Sa mère consommait-elle des drogues lorsqu'elle était enceinte de Valérie ? Oui.
Rêveur la nuit, songeur le jour, le sommeil comme l'écriture produisent des états propices à laisser s'échapper – par la levée de la censure – des bribes de désirs, de fantasmes, d'angoisses inconscientes. »

Pascaline, la trace et le mot récurrent

« Alors que nous faisions le bilan des dix premières séances, je fais remarquer à Pascaline que le mot "entourage" est présent dans trois de ses productions écrites à intervalles réguliers. Nous y regardons de plus près et commentons ensemble l'évolution de ces trois textes. Le premier : "J'existe à travers mon entourage. J'existe en tant qu'être social et non en tant que moi. Et si j'existe en tant que moi, est-ce qu'ils m'accepteront toujours ?" Puis le deuxième : "Je suis seule sur le chemin. Il me mènera où je sens mon cœur résonner, avec ou sans mon entourage." Enfin, le dernier : "J'ai l'impression de devoir ma force à mon entourage. Mais je ressens aujourd'hui cette force en moi. Et j'ai assez de confiance pour ignorer ses mains tendues." Ici, la trace écrite, consultable et palpable, nous permet de relier des textes écrits dans des contextes différents et de remarquer que le chemin de l'écriture confirme ce que ressent Pascaline : la thérapie lui permet de prendre de plus en plus d'autonomie. » ●

Ces textes sont extraits de *L'Écriture thérapeutique* d'Emmanuelle Jay.

Lou, comme une fleur sauvage

« Lou m'apparaît dès la première séance comme une jeune fille sauvage, tour à tour timide ou sur la défensive. À la consigne "écrire selon le point de vue d'une fleur", Lou rédige un récit qui raconte la jalousie d'une fleur envers une autre. Le texte se termine par une phrase de la fleur jalouse qui dit au sujet de sa voisine jalousée : "J'espère qu'on la cueillera." À l'écoute, j'entends : "J'espère qu'on l'accueillera." Je le fais remarquer à Lou qui n'en dit rien sur le moment, mais qui s'en souviendra par la suite dans la thérapie, évoquant son sentiment de rivalité avec sa sœur qui porte comme prénom le nom d'une fleur. »



AVRIL DUNOYER

EMMANUELLE JAY
Art-thérapeute, spécialiste de l'écriture créative et thérapeutique, elle reçoit en cabinet libéral à Paris et travaille auprès d'associations du secteur social (accompagnement du deuil, des traumatismes extrêmes du parcours migratoire et des violences sexuelles). Elle poursuit un travail de recherche théorique et clinique dans le département de psychanalyse de l'université Paul-Valéry, à Montpellier.





PASCALE SENK
Journaliste spécialisée en psychologie, autrice et poète, elle anime des ateliers d'initiation à l'écriture de haïkus et a notamment publié *Ciel changeant, haïkus du jour et de la nuit* (Pocket, "Poèmes", 2025). Elle produit aussi le premier podcast francophone consacré à cette poésie : *17 Syllabes, tout sur le haïku* (sur toutes les plateformes d'écoute). Son site : pascalesenk.com.

"Comment les haïkus m'ont donné des ailes"

Notre collaboratrice Pascale Senk a rencontré un jour l'art japonais du haïku. Quelques syllabes pour célébrer l'instant et le vivant, qui ont transformé son regard sur le monde, les autres et elle-même. Elle nous confie son parcours à la fois poétique et existentiel.

KINGTA/SHUTTERSTOCK, FRANCESCA MANTOVANI

UN PETIT POÈME QUI VIENT DE LOIN

Le haïku est un poème court japonais de trois lignes et dix-sept syllabes *(onji)* réparties à l'origine en 5/7/5. S'il puise ses racines dans la poésie chinoise du Xe siècle, c'est au XVIe siècle, puis sous l'influence de Bashō au XVIIe siècle, que sa pratique s'est répandue. Quelques poètes français s'y sont essayés dès les années 1920 (Paul Claudel, *Cent Phrases pour éventails*, Gallimard, "Poésie", 1996). Dans les années 1960, les beatniks américains comme Jack Kerouac (*Le Livre des haïkus*, La Table ronde, "La Petite Vermillon", 2022) revisitent le genre en l'ancrant dans son versant zen. Le haïku est pratiqué par des millions de personnes dans le monde.

Ils m'étonnent, m'éveillent, me transportent

C'est ainsi : les minuscules « trois lignes et dix-sept syllabes » ont pris une place de plus en plus grande dans ma vie. Depuis le premier article que j'ai consacré aux haïkus, en 2009, ils n'ont cessé de m'étonner, de m'éveiller et de m'enchanter. J'ai commencé par en lire. Beaucoup, partout. Au réveil ou pendant mes insomnies, en vacances ou pendant mes pauses déjeuner. Leur format est si simple à transporter ! Une anthologie dans mon sac à main, et hop ! le pire des voyages en métro devient méditation poétique. La légèreté des pages presque vides, où s'offrent ces « miettes de réel » dont parlait Roland Barthes[1], semble contagieuse.

Je me rappelle le choc que fut pour moi la rencontre avec ce haïku écrit par Hosai, poète qui avait pris pour nom de plume – comme il était d'usage alors – « Celui qui a lâché prise ».

ce cœur
en quête de ceci ou de cela
dans la mer je libère (Hosai[2])

Ou celui-ci qui, chaque fois, semble dilater mon esprit :

je me tiens
là où le bleu de la mer
est sans limite (Santoka[3])

●●●

Quarante-deux jours de pluie ! Ciel bas, lumière absente, et espoir sans cesse remis de goûter un peu de chaleur... De quoi se retrouver avec le moral en berne. J'avais besoin de sortir du sentiment d'impuissance qui m'envahissait peu à peu et qui s'exprimait partout. Besoin d'air et de beauté. Aussi, de mes états d'âme accablés, j'ai fait quelques poèmes courts :

matin pluvieux
aux pigeons qui roucoulent
je confie mes doutes

Ou cet autre :

nuit sans lune –
la pluie a même lavé
les couleurs d'automne

Cette manière rapide de saisir ce qui se passait alors m'a aidée à le dépasser, à le transformer. Et quand, l'hiver dernier, mon amie Léda, tout heureuse, m'a annoncé la naissance de sa première petite-fille, j'ai, de même, pour honorer cette bonne nouvelle, répondu à son texto par un haïku.

flocons de mars –
comme un arc de nacre
au beau front d'Inès



KINGTA/SHUTTERSTOCK

4_115891665
4_115891665

●●●

À force d'en lire, de m'imprégner de cette philosophie zen des *haijins*[4] japonais du XVII[e] siècle, de découvrir ensuite les poètes contemporains, l'immense Jack Kerouac notamment, puis des Québécois, des Américains, des Japonais, des Français qui diffusent leurs « trois versets » sur des blogs ou des sites spécialisés, j'ai un jour franchi le pas et osé en écrire.

Ils me rendent consciente de la brièveté de toute chose

Tout au long de mon enquête-guide de ce premier article, sorte de promenade initiatique au pays des haïkus et de ceux qui s'y adonnent partout dans le monde, j'avais pu mesurer les effets positifs de cette pratique incisive et spontanée, qui restitue pourtant l'essentiel. Elle m'apparaît désormais comme une véritable voie, impactant la vie de ceux qui l'empruntent avec ferveur. Isabel Asúnsolo, ingénieure agricole devenue éditrice de poèmes courts ; Robert Epstein, psychologue californien qui essaime de haïkus certaines séances avec ses patients et leur en fait écrire ; Marjorie Mills, qui a vaillamment traversé les mois de traitement d'un cancer du poumon en griffonnant dans un carnet des « haïkus de salle d'attente ». Tous m'ont raconté ce que je vis moi-même : grâce à cette poésie si simple, une lente et précieuse intensification du sentiment d'exister se fait. Devenant plus affûtés à ce qui arrive, plus conscients de la brièveté de toute chose, lecteurs de haïkus et *haijins* goûtent davantage la vie.

Il y a d'abord cette plus grande présence à la nature, requise par la règle du *kigo,* marque de saison que les maîtres du haïku ont instituée pour donner les couleurs du temps à leurs poèmes. Ainsi débutent-ils souvent leurs poèmes par « matin pluvieux » ou « nuit de neige ». Et les saisons pouvant être aussi signifiées par un épisode naturel ou un animal, j'ai appris à regarder davantage « l'arrivée des hortensias » et autres « vols de papillons ». Il existe aussi aujourd'hui des « *haijins* urbains », inspirés par les rames de métro ou le brouillard parisien, tout ce qui les fascine dans leur environnement.

Ils m'invitent à saisir les « instants aha »

Dans cette démarche poétique, en effet, pas question de ne capter que ce qui est beau ou heureux. L'impulsion d'écrire naît plutôt de ce que j'ai appelé un « instant aha » : un détail du quotidien qui nous amuse ou nous touche au cœur, un événement inattendu, une scène cocasse. Certains haïkus, appelés *senryus,* sont même dédiés à la satire sociale, à la lucidité sur cette comédie humaine qui nous entoure.

dimanche de Pâques
nos âmes cherchent le salut
dans du chocolat

J'ai donc appris à davantage observer ce qui semble insignifiant, et l'effet que cela a sur moi. En ce sens, je perçois l'écriture du haïku comme une forme de méditation active. Elle m'a aussi appris la simplicité. Car l'humilité du nano-poème, si engageant dans la recherche des mots justes et simples, dévoile peu à peu une grande force.

Ils m'aident à rencontrer l'âme poétique des autres

Loin de l'image du poète isolé qui déjoue son spleen avec ses alexandrins « fleuris », les *haijins* vivent immergés dans la réalité du monde, et en lien avec les autres. Depuis les temps anciens, ils écrivent de la poésie chaînée collective à partir des compositions de chacun, se retrouvent dans des concours ou des ateliers où ils cherchent à améliorer des haïkus tirés au sort. La multiplicité des blogs et des sites Internet consacrés au genre montrent combien ils favorisent le partage, la communauté d'« âmes ». La pratique en atelier est devenue pour moi, qui souffre trop souvent de la dureté du monde et de l'existence, une source d'échanges uniques, sensibles et intimes, avec les autres, même inconnus jusque-là.

Ils me permettent d'offrir à ceux que j'aime la grâce d'un moment

Si cette pratique me permet parfois de « nettoyer » mes colères ou ma tristesse – comme lors de ces crises de couple où elle s'est avérée quasi thérapeutique –, elle me rapproche aussi de mes proches. J'ai listé ce qu'il est possible de mettre en place grâce à elle : monter des jeux collectifs où chacun écrira un mini-poème à partir de mots imposés, animer des fêtes de famille en glissant un haïku dans les assiettes, lire le soir à ses enfants des haïkus choisis autour d'une thématique (les oiseaux, la pivoine...). Et lorsque l'on crée les siens, ils peuvent

devenir des marques de gratitude inégalables. Parfois, dans mon quotidien le plus banal, j'en envoie à ceux que j'aime. Les textos et les mails s'y prêtent si bien ! Ils me permettent d'offrir la grâce d'un moment, d'exprimer ce que je saisis du monde et de cette vie qui passe si vite.

soleil d'hiver
vers un rayon oblique
nos pas se dirigent

Oui, désormais, « je t'aime » s'écrit pour moi en dix-sept syllabes. ●

1. Roland Barthes, auteur de *L'Empire des signes* et de *La Préparation du roman* (Points, "Essais", 2005 et 2019).
2. Hosai, dans *Sous le ciel immense sans chapeau* (Moundarren, 2007).
3. Santoka, dans *Zen saké haïku* (Moundarren, 2013).
4. *Haijin* est le nom donné à celui qui compose des haïkus.

LANCEZ-VOUS

Lisez beaucoup de haïkus classiques, et si vous appréciez, si vous dépassez leur côté énigmatique, imprégnez-vous de leur philosophie : compassion envers le cosmos et tout le vivant, simplicité, conscience de l'impermanence, sentiments tamisés… Pour vous familiariser, plongez dans une anthologie, par exemple l'excellent *Haïkus, anthologie*, texte français et avant-propos de Roger Munier (Points, "Poésie", 2023).

Repérez leur structure. Certains haïkus reposent sur une forme remarquable, comme celui, très beau, du poète japonais Naojo :

la cueillir quel dommage !
la laisser quel dommage !
ah cette violette !

En guise d'exercice, plagiez-les ! Les *haijins* se retrouvent souvent pour copier les poètes classiques et adapter leurs propres créations aux modèles anciens :

les goûter quel bonheur !
les quitter quelle épreuve !
ah ces amandes grillées !

Le but : s'initier à différentes formulations dont on pourra disposer ensuite.

Respectez ces trois règles formelles :

- Les dix-sept syllabes nous invitent à être concis, dans la pensée ou la parole. Le message : inutile d'envahir l'espace pour être entendu.
- L'ancrage saisonnier *(kigo)* nous inscrit dans des cycles sur lesquels nous n'avons pas de prise, mais qui nous aident à trouver notre place.
- La césure (un tiret ou un mot pivot en fin de première ou deuxième ligne) bouscule le rythme, suspend le temps, crée une rupture vivifiante ou énigmatique. Comme un soupir, elle relance la pensée.

Puis libérez-vous-en peu à peu ! Certains haïkus contemporains comptent huit syllabes à la deuxième ligne, et ne marquent pas la saison. Le genre est « libertaire » dans l'âme, dès lors que son ADN est respecté.

Évitez…

- D'employer plusieurs adverbes, d'user de ponctuation (à part les points d'interrogation et d'exclamation) ou de capitales en début de ligne ;
- D'expliquer, raconter une scène au lieu de la montrer ;
- De faire des rimes, des métaphores ; de chercher à faire beau, poétiser.

Revenez à votre poème, peaufinez-le jusqu'à ce qu'il vous touche autant que la réalité qui l'a fait naître. Il n'y a pas de bon ou de mauvais haïku, mais des haïkus en chantier que l'on a intérêt à retravailler (souvent dans le sens de l'épure). Ne visez pas la perfection, mais l'impact !

À LIRE



L'Effet haïku, lire et écrire des poèmes brefs agrandit notre vie de Pascale Senk (Points, "Vivre", 2018).



KINGTA/SHUTTERSTOCK, DR

ATELIER

J'ouvre mon esprit avec une écrivaine zen



« C'est en écrivant qu'on apprend à écrire », affirme Natalie Goldberg, écrivaine pratiquante bouddhiste, qui enseigne l'écriture aux États-Unis. Son livre *Pourquoi écrire va vous rendre heureux* se présente comme un dialogue avec un ou une novice. Voici quelques-unes de ses propositions.

PAR **ÉLOÏSE RÈ**

Pense à ton cahier, c'est important

C'est un de tes outils, comme le marteau et les clous pour un charpentier. (Sache apprécier la chance que tu as : pour très peu d'argent, tu peux démarrer ton affaire !) Certains aiment se payer des cahiers cartonnés assez chers. Ils sont lourds et encombrants, et ils sont tellement tape-à-l'œil qu'on se sent obligé d'écrire des choses bien, alors qu'en fait on doit plutôt se sentir en droit d'écrire les pires âneries du monde sans que cela pose de problème. Donne-toi de grands espaces pour entretenir ton exploration de l'écriture. Les cahiers à spirale bon marché donnent l'impression qu'on peut les remplir rapidement et s'en racheter sans que cela coûte trop cher. De plus, ils sont faciles à transporter (j'achète souvent des sacs à main de la taille d'un cahier).

Lance-toi dans une séquence chronométrée

Tu peux choisir une période de dix, vingt minutes ou une heure. À toi de voir, cela n'a pas d'importance. L'important, c'est de s'engager pour toute la durée choisie, quelle qu'elle soit, à :

1. Garder le stylo en mouvement.
2. Ne rien raturer.
3. Ne pas se soucier de l'orthographe, de la ponctuation, ni de la grammaire.
4. Se laisser aller complètement.
5. Ne pas réfléchir. Ne pas essayer d'être logique.
6. Aller droit au but !

Voilà les règles. Il est important de les suivre, car le but est de percer le brouillard de son esprit jusqu'aux premières pensées, jusqu'à l'endroit où l'énergie n'est plus



BAZA PRODUCTION/SHUTTERSTOCK, DR

freinée par les bonnes manières ni par notre censeur intérieur, jusqu'au moment où l'on peut écrire simplement ce que notre cerveau voit et ressent, et non pas ce qu'il pense qu'il devrait voir ou ressentir.

Fais une liste de sujets pour une pratique de l'écriture

Il arrive qu'on s'installe pour écrire et qu'on ne trouve rien à dire. La page blanche nous intimide et, à la longue, c'est ennuyeux d'écrire inlassablement pendant dix minutes d'exercice : « Je ne trouve pas quoi dire. Je ne trouve pas quoi dire. » Voilà pourquoi il serait bon de réserver une page de ton cahier pour noter des idées de sujets d'écriture au fur et à mesure qu'ils te viennent à l'esprit. Cela peut être n'importe quoi. Complète la liste chaque fois qu'il te vient une idée. Puis, au moment ●●●

NATALIE GOLDBERG, UNE GUIDE SINGULIÈRE

Natalie Goldberg est une poète, une écrivaine, une peintre ; c'est aussi une femme qui a invité la spiritualité zen dans sa vie il y a des décennies et qui la vit au quotidien. Elle anime des ateliers d'écriture au Nouveau-Mexique, où elle réside et écrit des livres. Elle a décidé, pour notre plus grand profit, de livrer son expérience d'autrice et d'animatrice d'ateliers dans un livre réjouissant, fourmillant de vie, débordant de tendresse et de sagesse. Recommandé dans un grand nombre d'universités, son ouvrage, paru la première fois en 1986, est de ceux que l'on qualifie de « cultes ». Les titres de ses chapitres (« Faire du compost », « Se battre avec le tofu », « Homme mange voiture », ou encore « Un plus un égale une Mercedes ») donnent le *la* de son humour et de la singularité de son approche. Et c'est en *rôshi,* « maître zen », qu'elle guide les lecteurs vers leur créativité littéraire, en dédramatisant et en les incitant, avec bienveillance et fermeté, à faire preuve de constance et de détermination. En toute simplicité.

À LIRE



Pourquoi écrire va vous rendre heureux de Natalie Goldberg (Robert Laffont, 2021).

●●●

de t'installer pour écrire, tu peux simplement piocher dedans et démarrer. Si la page blanche t'intimide, réserve une page de ton cahier pour noter des idées.

Avant que tu aies créé ta propre liste, voici quelques idées de sujets

- Parle de la qualité de la lumière qui entre par la fenêtre. Plonge dedans et écris. Ne t'en fais pas s'il fait nuit et que les rideaux sont fermés, ou que tu préférerais écrire sur la lumière du Grand Nord, écris tout simplement. Écris pendant dix, quinze minutes ou une demi-heure.
- Commence par « je me souviens ». Écris plein de petits souvenirs. Si tu abordes un grand souvenir, écris dessus. Continue coûte que coûte. Ne te préoccupe pas de savoir si l'événement s'est passé il y a cinq ans, cinq mois, cinq jours ou cinq secondes.
- Prends un sujet pour lequel tu éprouves des sentiments forts, qu'ils soient positifs ou négatifs. Écris dessus d'abord comme si c'était de l'amour que tu éprouvais. Va aussi loin que possible en écrivant comme si tu aimais. Puis va dans l'autre sens et écris dessus en éprouvant de la haine. Et enfin en restant parfaitement neutre.
- Choisis une couleur – par exemple, rose – et sors te balader quinze minutes. Sois attentif.ve pendant la balade à tout ce qui est de couleur rose. Retourne au cahier et écris pendant quinze minutes.
- Écris à des endroits différents – par exemple, dans une laverie, en te branchant sur les rythmes des machines à laver. Écris à des arrêts de bus, dans des cafés. Écris ce qui se passe autour de toi.
- Livre-moi ta matinée. Le petit déjeuner, le réveil, le chemin jusqu'à l'arrêt de bus. Sois aussi précis.e que possible. Ralentis l'enchaînement de tes pensées et retrace les événements du matin.
- Visualise un endroit que tu aimes beaucoup, imagine-toi à cet instant, vois les détails. Et maintenant écris dessus. Quelle couleur y avait-il ? Quels sons ? Quelles odeurs ? La personne qui te relira devra savoir précisément comment c'est de se trouver à cet endroit.
- Écris sur le fait de partir. Aborde-le comme tu le veux. Écris sur ton divorce, sur ton départ de la maison le matin ou sur un ami mourant.
- Quel est ton premier souvenir ?
- Quelles sont les personnes que tu as aimées ?
- Écris sur les rues de ta ville.
- Décris l'un de tes grands-parents.



- Écris sur : la nage ; les étoiles ; une de tes plus grandes peurs ; des endroits verts ; comment tu as appris ce qu'était le sexe ; ta première expérience sexuelle ; le moment où tu t'es senti.e le plus proche de Dieu ou de la nature ; les livres qui ont changé ta vie ; l'endurance physique ; un de tes anciens professeurs. Ne sois pas abstrait.e. Écris le vrai du vrai. Sois honnête et précis.e.
- Prends un livre de poésie. Ouvre-le à n'importe quelle page, pioche une phrase dedans, écris-la et poursuis à partir de là. Un de mes amis appelle ce procédé « Démarrer à phrase levée ». Cela aide si c'est un vers imposant, parce qu'on commence tout de suite dans les hauteurs. Chaque fois que tu cales, réécris simplement la première phrase et continue. Réécrire la première phrase te donne un nouveau départ et une chance de changer de direction.
- Quel genre d'animal es-tu ? Est-il possible que sous ton apparence, tu sois en fait une vache, un écureuil, un renard, un cheval ?



UN BUREAU FENG SHUI EN QUELQUES RÈGLES

Pour cet art traditionnel chinois qui vise à harmoniser l'énergie (le *qi*) d'un lieu afin de favoriser la santé, la prospérité et l'équilibre de ses occupants, l'espace de travail et d'écriture doit bénéficier de quelques attentions.

• **Choisissez le bon emplacement :** évitez d'être dos à une porte ou une fenêtre, face à des rayonnages de bibliothèque ou sous une poutre. L'idéal : une vue dégagée devant soi.

• **Votre bureau ne doit pas être une geôle ni une forteresse** (bannir les piles de papiers ou de livres, les bibelots encombrants), vous devez pouvoir l'atteindre facilement, allonger vos jambes et vous étirer sans gêne.

• **Maintenez l'ordre et la clarté :** ni fouillis, ni poussière, ni outils de travail défectueux. Aérez-le, parfumez-le si vous le désirez de senteurs toniques (agrumes) ou apaisantes (lavande), évitez les senteurs lourdes (patchouli, santal…) qui invitent davantage à la volupté qu'au travail !

• **Bannissez les couleurs sombres et ternes** et les motifs de tapisserie chargés.

• **Le centre de votre bureau doit être impérativement dégagé.** Placez les projets sur votre gauche (zone de réalisation positive), le téléphone sur votre droite (zone des relations), et surtout pas la poubelle à gauche sous votre bureau, zone de la prospérité.

Un fois que tu t'es bien entraîné.e, commence à créer tes propres matières et sujets d'écriture. C'est une bonne façon de se lancer.

Puise dans la nappe phréatique

Ne te préoccupe ni de ton talent, ni de tes aptitudes : ils croîtront avec la pratique. Comme l'a dit Dainin Katagiri Rôshi : « L'aptitude, c'est comme l'eau de la nappe phréatique sous la surface de la terre. » Elle n'appartient à personne, mais tous peuvent puiser dedans. On y puise par nos efforts, et elle arrive alors jusqu'à nous. Alors continue de pratiquer tout simplement, et quand tu auras appris à te fier à ta voix, dirige-la.

Si tu veux écrire un roman, écris un roman. Si c'est un essai ou une nouvelle que tu veux écrire, écris-les. Ce faisant, tu apprendras comment le faire. Tu peux être certain.e d'acquérir peu à peu la technique et la compétence dont tu as besoin. Très souvent, en revanche, les gens commencent à écrire avec une mentalité de pauvres. Ils se sentent vides et courent voir des maîtres et faire des stages pour apprendre à écrire. Or, on apprend à écrire en écrivant. C'est aussi simple que ça. Et non en cherchant à apprendre en dehors de nous-mêmes auprès d'autorités qui, selon nous, y connaissent quelque chose.

Relis et réécris

Tu liras parfois l'un de tes cahiers page après page pour ne rencontrer qu'une, deux ou trois bonnes phrases. Ne sois pas découragé.e. Pense aux équipes de foot qui s'entraînent pendant des heures pour seulement quelques matchs. Souligne ces quelques bonnes phrases. Rajoute-les à ta liste de sujets d'écriture, et la prochaine fois que tu t'installeras pour t'exercer, tu pourras en recopier une au hasard, puis continuer à écrire. Le fait de souligner ces phrases te les remet en mémoire et tu les utiliseras inconsciemment. Tout à coup, tous ces morceaux disparates s'assembleront, et tu seras émerveillé.e. ●

SEVENTYFOUR/SHUTTERSTOCK

MILAN MARKOVIC/GETTYIMAGES

4

Partager

Après les écrits personnels portés par l'intimité et la solitude, peut émerger l'envie d'en faire un livre, d'être lu, de transmettre. Toutes sortes d'opportunités s'offrent alors à celui ou celle qui cherche à faire exister cet objet parfois sacralisé dans notre culture. Ateliers d'écriture pour être encouragé, accompagné; recours à une « plume » pour être amélioré dans l'élaboration d'un manuscrit; envoi de celui-ci à un éditeur pour être enfin publié... À chaque fois, celui qu'on cible devient un sésame : « Lecteur, lectrice... tous ces mots assemblés sont pour toi! » Démonstrations.

TÉMOIGNAGE

“Je suis devenue passeuse de mots”



SEVENTYFOUR/SHUTTERSTOCK



DR

Parfois, le talent d'écrire mène au soin des autres. C'est ainsi que Valéria Milewski a inventé son métier de biographe hospitalière. Tout a commencé il y a près de vingt ans, sur une intuition : transmettre son histoire dans un livre peut aider une personne malade à se recréer, à avoir moins peur de la mort. Elle nous raconte son parcours.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET**



VALÉRIA MILEWSKI
Chargée de cours à l'université Paris Ouest-Nanterre La Défense et à l'université catholique de Lyon, elle a créé la biographie hospitalière en 2007 au CHU de Chartres et l'association Passeur de mots et d'histoires en 2010.

« J'étais dans un entre-deux. Pendant plusieurs années, j'avais été en charge de festivals musicaux, puis j'avais adoré être responsable de l'activité artistique au Muséum d'histoire naturelle de Paris, jusqu'à la fermeture du service. Je m'acheminais vers mes 40 ans, et je me suis demandé ce que je pourrais faire qui aurait vraiment du sens pour moi. J'ai toujours aimé écouter les gens, et mon goût pour la musique et le théâtre m'avait déjà poussée à écrire. Je ne sais pas comment est née l'idée que probablement, avant de mourir, raconter sa vie et déposer ses bagages pourrait alléger l'esprit de celui qui s'en va, et aussi de ceux qui restent. Plus j'y pensais et plus ça me semblait une évidence, c'était ça que je devais faire. Mes proches étaient tous circonspects : ils ne voyaient pas comment je pourrais supporter de travailler avec des mourants, moi qui suis capable de pleurer en regardant une fleur pousser.

Je ne me suis pas laissé impressionner. Je suis quand même allée voir une psy pour lui expliquer mon idée, et valider auprès d'elle qu'il n'y avait rien de pathologique dans ma démarche. Elle m'a confirmé que mon élan sonnait juste, et m'a même encouragée. Je me suis lancée. Je n'avais aucune idée de ce qu'étaient les soins palliatifs ; j'ai donc commencé par me former à l'accompagnement bénévole des personnes gravement malades. J'ai découvert l'intensité et la vitalité de ces êtres au seuil de leur vie, et de leur mort. Elle m'a ●●●

DEUX ASSOCIATIONS POUR SE FORMER

- **Jalmalv**
(Jusqu'à la mort accompagner la vie)
Cette association laïque et apolitique forme des accompagnants (jalmalv-federation.fr).
- **Passeur de mots et d'histoires**
Cette association créée en 2010 promeut la biographie hospitalière et forme les biographes (prochainement dans le cadre universitaire). Payés en partie par l'hôpital et en partie par diverses associations, les intervenants travaillent avec une dizaine d'hôpitaux en France (passeur-de-mots.fr).

●●●

rassurée aussi : je savais créer avec eux un lien d'altérité, respectueux et profond, sans que cela envahisse toute mon existence. Dans le même temps, j'ai rencontré un journaliste à qui j'ai dit que j'étais prête à écrire des biographies familiales et les gens ont commencé à m'appeler pour ça.

Un beau jour, j'ai croisé un médecin de l'hôpital de Chartres, mon projet semblait vraiment l'intéresser. C'est là que tout a commencé. Il m'a dit : "Vous qui portez un nom polonais, ce que vous allez faire, c'est comme entrer dans une mine de charbon. Gare aux coups de grisou ! Et n'oubliez pas qu'à la fin de la journée vous sortirez à l'air libre, mais vos poumons seront remplis de la mort que vous aurez respirée." J'ai gardé en tête cette mise en garde contre les bons sentiments : j'allais devoir toujours travailler en équipe, dans un cadre solide et bien défini.

Quelques mois plus tard, c'est donc à Chartres, au service d'oncologie et hématologie, que je "passe" pour la première fois des mots et une histoire. Le récit de Sophie, âgée de 50 ans, est une ode à l'amour ininterrompue pour son fils unique. Quand elle me raconte pourquoi elle ne lui dira jamais qui est son père, elle me fait l'effet d'une funambule que je ne veux surtout pas faire tomber de son fil. Je reçois toutes ces confidences en veillant à ne pas porter de jugement, à ne rien dire ou faire qui pourrait la déstabiliser, ou l'emmener là où elle n'est pas prête à aller.

Un matin, quand j'arrive à l'hôpital, on m'apprend que Sophie est morte. Je suis à la fois triste et reconnaissante, comme je le serai à chaque fois. Quelques mois plus tard, une fois son récit écrit, mis en page et transformé en un beau livre, il a été confié à sa mère, comme elle le souhaitait. C'est elle qui l'a remis à son petit-fils, en sachant très bien que l'identité de son père n'y figurait pas. Il était fou de rage, et a refusé absolument d'ouvrir le livre. Mais six mois plus tard, il est revenu sur sa décision et a découvert les merveilleux mots d'amour que sa mère avait choisi de lui laisser.

Un autre malade a succédé à Sophie, puis un autre, et un autre encore. Assez vite, l'équipe médicale a pris l'habitude de proposer le "passage de mots" comme un soin, dans un cadre très défini. Aujourd'hui, je suis payée en partie par l'hôpital, et en partie par l'association Passeur de mots et d'histoires, dont nous allons chercher les subsides de toutes les manières qui nous semblent adéquates, y compris la vente de crêpes ou de tours de tracteur. Mon travail – et celui de l'artisan d'art qui transforme les mots que j'ai traduits et mis en forme en un beau livre unique et précieux – est offert aux "biographés" et à leurs proches.

Je garantis le respect absolu de leur jardin secret, de leurs fantômes, de leur intimité, jusqu'à détruire mes brouillons, qui ne m'appartiennent pas. Lorsque la personne dont je recueille le récit n'est plus là pour recevoir le livre, ce qui arrive fréquemment, il est remis à la personne qu'elle a désignée. De nombreux mois après sa disparition, pour qu'il ne soit pas irrémédiablement lié à la douleur des premiers temps du deuil.

Comme l'équipe soignante, pour laquelle mon travail est un soin à part entière, je suis émerveillée des effets produits par ce projet singulier que nous proposons à des êtres qui pensent ne plus en avoir. Et qui peuvent, finalement, assembler leurs histoires pour y dire leur histoire et leur vérité, comme recousues d'un fil d'or.

Et puis j'ai recueilli les bribes de vie d'un monsieur qui, durant tout le processus de passage, a fait preuve d'une joie communicative. C'est le premier à qui j'ai pu remettre son livre en mains propres, et c'est là que tout s'est gâté : très vite, il a donné des signes de désintérêt pour l'existence, et même d'un certain désespoir. Comme s'il nous disait que maintenant qu'il avait mis un point final au livre de sa vie, il ne voyait pas l'intérêt de la continuer... J'étais très désorientée, prête à reconnaître que je m'étais fourvoyée, et à arrêter là le projet.

Nous avons cherché comment lui redonner un souffle, et ne pas réitérer avec d'autres. La solution était simple et nous la lui devons : ajouter une vingtaine de pages blanches à la fin de chaque livre. Pour laisser à l'histoire l'espace de se poursuivre, avec le narrateur ou ses proches... Les enfants et petits-enfants aiment d'ailleurs beaucoup y dessiner, et les amis y laisser un mot.

Cela fait maintenant près de vingt ans que j'exerce cet étrange métier, qui m'ouvre le cœur et l'âme, me remplit de joie et d'énergie, et m'a menée là où je n'aurais pas imaginé aller. Pour enraciner cette pratique, si bénéfique aux malades et à leurs proches, mais aussi aux soignants et à la société, nous avons dû convaincre des mécènes et des institutions de nous aider. Nous avons créé une association, j'ai repris mes études pour faire des recherches universitaires et même une thèse sur le sujet, animé des conférences, organisé la formation d'autres passeurs pour répondre à la demande croissante des hôpitaux... Et plus j'avance, plus l'idée me semble évidente, solidaire, simple. Indispensable. »●

UN DIPLÔME INTERUNIVERSITAIRE DE BIOGRAPHIE HOSPITALIÈRE

Proposé en partenariat avec l'université de Strasbourg, et comptant Valéria Milewski parmi ses responsables pédagogiques, c'est un cursus long et professionnalisant. Il comprend environ 154 heures de cours (présentiel + distanciel), complétées par un stage hospitalier de 35 heures. Cette formation de biographe hospitalier s'adresse à des professionnels en reconversion ou déjà engagés dans le secteur médico-social.

Renseignements : fmms.fr/formations/du-biographie-hospitaliere.

QUELQUES MÉTIERS DE RÉDACTION

Désormais, avec l'émergence du digital et malgré l'IA, des opportunités de plus en plus nombreuses d'exercer ses compétences rédactionnelles se font jour. En voici quelques-unes, des plus commerciales aux plus littéraires :

Rédacteur.ice web
Rédige des articles, pages web, newsletters, guides, contenus SEO pour des sites.
Objectif : valoriser des marques, des entreprises, des médias en ligne.

Rédacteur.ice de discours
Rédige pour des politiciens, dirigeants, associations, PDG, mariages, cérémonies.
Objectif : restituer la pensée et l'action d'une personne de manière attractive.

Rédacteur.ice de CV/lettre de motivation
Écrit ou réécrit les documents professionnels d'autres personnes.
Objectif : les aider à candidater.

Correcteur.ice/réviseur.euse
Réécrit et améliore l'orthographe et la grammaire des textes écrits par d'autres.
Objectif : des textes « lissés ».

Rédacteur.ice technique
Écrit des notices, guides utilisateurs, documentations.
Objectif : décrire les produits et offres des entreprises tech ou industrielles.

Rédacteur.ice de rapports
Pour des ONG, institutions publiques, entreprises, consultants.
Objectif : garder des documents précis et détaillés des actions passées ou en cours.

Community manager
Rédige des posts, scripts de vidéos courtes, réponses, messages pour les réseaux sociaux... au nom d'une marque ou d'une personne.
Objectif : générer des likes pour accroître une communauté.

Script-doctor
Écrit des scripts pour YouTube, podcasts, films, séries, vidéos TikTok.
Objectif : améliorer des scénarios créés par d'autres.

Ghostwriter (porte-plume littéraire)
Écrit des livres, biographies, discours, articles ou posts au nom d'une autre personne.
Objectif : permettre à des entrepreneurs, politiques ou people de publier « leur » livre.

Pascale Senk

ENTRETIEN

TATIANA DE ROSNAY

« Écrire est un refuge dont il faut donner les clés aux lecteurs »

Grande lectrice depuis l'adolescence, un temps journaliste et scénariste, c'est à la parution, en 2007, d'*Elle s'appelait Sarah* qu'elle s'impose dans le top 5 des auteurs français les plus lus dans le monde. Plusieurs millions d'exemplaires plus tard, elle revient sur sa relation à l'écriture, quelques semaines avant la parution des *Cœurs sont faits pour être brisés*, son prochain roman.

ENTRETIEN : **ANNE LAURE GANNAC** ET **PASCALE SENK**

Quand avez-vous commencé à écrire et à quel moment cela est-il devenu votre métier ?

T.d.R. : Vers l'âge de 8 ans, j'ai commencé à écrire des nouvelles, des poèmes. Je tenais aussi un journal intime. À 11 ans, j'ai écrit un roman dans un cahier Clairefontaine pour ma mère à l'occasion de son anniversaire. Je savais déjà que je voulais en faire mon métier. Heureusement, ma famille m'a soutenue et encouragée. Mes professeurs aussi. J'ai un gros carton dans ma cave avec tous ces manuscrits de jeunesse. Mon premier roman publié date de 1992. Mais je n'avais pas encore compris que le chemin vers le succès serait encore bien laborieux. J'écrivais à l'époque en anglais, mais depuis, j'écris dans les deux langues. Aujourd'hui, je rédige mes livres simultanément en anglais et en français, c'est un processus de création particulier dont je ne puis me défaire ! J'aime à penser que j'ai un cerveau bilingue hybride.

Après toutes ces années, qu'avez-vous appris sur la création : ce qui la facilite, ce qui l'empêche ?

T.d.R. : Quand j'étais enfant, puis jeune fille, l'écriture était un refuge. J'étais timide, peu sûre de moi. Je passais mon temps le nez plongé dans des livres. Personne ne lisait mes écrits à part ma mère et ma sœur, et je me sentais protégée dans cet espace rien qu'à moi. Aujourd'hui encore, je mesure à quel point écrire reste un refuge, un cloître, un univers à part, sauf qu'à un moment il va falloir donner la clé de ce refuge à des centaines de lecteurs, les faire pénétrer à leur tour dans ce monde que vous avez inventé de toutes pièces. Je n'ai jamais eu de problème de page blanche, mais plutôt celui d'être rongée par le doute à la relecture.

Qu'a changé le succès par rapport à ces étapes de création ?

T.d.R. : Après mon premier succès en 2007, je me suis sentie tétanisée. Je me suis mis une pression terrible. J'avais l'impression que des centaines d'yeux me regardaient pendant que j'écrivais devant mon ordinateur. J'ai dû me battre avec moi-même pour retrouver mon fameux cloître de création. Je me souviens d'avoir écrit au cœur de la nuit, toutes les nuits, pour ●●●

4_115891665

4_115891665



UNE VOCATION PRÉCOCE

Née en 1961, Tatiana de Rosnay est l'aînée des trois enfants du couple Joël de Rosnay, Russo-Mauricien, et Stella Jebb, Anglaise. La famille a vécu aux États-Unis avant de se réinstaller en France. Étudiante, Tatiana choisit l'université d'East Anglia, en Angleterre, pour ses cours d'écriture créative. À Paris, elle travaille comme journaliste pigiste pour *Elle*, *Psychologies*, *Vanity Fair*, tout en écrivant des romans, dont le premier, *L'Appartement témoin*, est publié en 1992 (Le Livre de poche, 2017). Mais c'est *Elle s'appelait Sarah* en 2007 (Le Livre de poche, 2010) qui la fait connaître en se vendant à plusieurs millions d'exemplaires. L'adaptation au cinéma par Gilles Paquet-Brenner est sortie en 2010. Aujourd'hui, cinq de ses romans ont été adaptés, dont *Les Fleurs de l'ombre*, par Yann Gozlan en 2025 sous le titre *Dalloway*.

DR

profiter de la sérénité, de l'obscurité. Petit à petit, j'ai réussi à retrouver mon silence intérieur. Je devais apprendre désormais à m'isoler, à me concentrer, à oublier mes lecteurs, le regard des autres.

Depuis l'enfance, vous n'avez donc jamais lâché…

T.d.R. : Si ! J'ai failli tout arrêter en 2005. Cela faisait deux ans que j'avais terminé l'écriture d'*Elle s'appelait Sarah* et, après le énième refus d'un éditeur, j'ai traversé un grand moment de découragement. Je n'en pouvais plus de m'entendre dire : « C'est trop sombre, trop dur, vous devriez faire plus léger, plus joyeux, plus sensuel, écrire des romans à l'eau de rose. » Ce sont les cicatrices laissées par ces moments de doute qui font que je ne me suis jamais reposée sur d'éventuels lauriers.

Quelle leçon en retenir ? Qu'il ne faut pas se laisser décourager par les refus et s'entêter dans sa passion ?

T.d.R. : Il faut persévérer. Même si c'est difficile. Ça prouve aussi que le succès d'un écrivain est sans doute lié à sa maison d'édition et à son équipe éditoriale. J'avais déjà publié huit livres avant *Sarah*, qui n'avaient pas marché. En 2007, Héloïse d'Ormesson, qui a publié ce roman que personne ne voulait, m'a donné cette chance et a cru en moi. Je la remercie. Nos chemins éditoriaux se sont séparés depuis, mais je n'oublierai jamais son enthousiasme et son soutien. Le succès est aussi un travail d'équipe, il faut des personnes autour de vous pour y croire au moins autant que vous.

Quelles sont les phases que vous rencontrez dans ce vaste chantier ?

T.d.R. : Pour moi, chaque roman est une nouvelle aventure. Je ne fais jamais la même chose, même si certains thèmes sont récurrents. J'aime changer mon fusil d'épaule, quitte à désarçonner, voire déstabiliser mon lecteur, ma lectrice. Je veux être là où on ne m'attend pas. Je ne veux pas rentrer dans une case. Je préfère prendre le risque de froisser ma lectrice, mon lecteur, que de l'endormir. Certains romans demandent un plan, des recherches précises bien en amont. D'autres sont écrits sans aucun plan. Mes personnages me prennent alors par la main et m'embarquent. J'avoue que cette deuxième méthode me plaît beaucoup, même si, parfois, mon périscope personnel s'aventure dans des eaux bien troubles.

> “Je préfère prendre le risque de **froisser ma lectrice, mon lecteur,** que de l'endormir”

Les murs porteurs d'histoire, l'âme vivante des maisons forment un thème récurrent chez vous. Pourquoi ?

T.d.R. : Ah, les murs… Je crois que cela vient du fait que j'ai grandi dans des maisons étranges et inoubliables. Très tôt, j'ai écouté ce que les murs avaient à me dire ; quand on allait chez les gens, je m'intéressais moins aux personnes qu'à leur maison ou aux rues. Oui, je suis fascinée par la mémoire qui hante les lieux. Je la ressens partout.

N'est-ce pas lié à un autre thème que vous abordez souvent, celui des secrets de famille ?

T.d.R. : Si, c'est vrai ; le secret rôde et nul ne sait comment il va revenir. Vous allez me demander si j'ai des secrets de famille ? Eh bien oui, certains sont dans mes livres. Lesquels ? Mystère… Ceux qui me connaissent très bien peuvent trouver un peu de moi dans mes personnages, même si je joue aux poupées russes avec mes lecteurs.

Choisissez-vous des thèmes d'écriture pour libérer des fantasmes, des peurs, des douleurs… ?

T.d.R. : Je ne choisis pas mes romans. Ils viennent à moi. Ils s'imposent à moi. Ce sont parfois des

thèmes très sombres. Tout ce qui est ténébreux, éprouvant, dissimulé, m'attire. Lors de la publication de *La Mémoire des murs*, en 2003, mes parents m'avaient demandé, avec une certaine inquiétude, si je dormais bien et si je ne devais pas voir un psy. J'ai compris alors que j'avais réussi mon roman. Pour écrire, je pense sincèrement qu'il faut avoir une blessure intérieure, invisible, infime, qui suinte en permanence. Écrire, créer, c'est avoir deux vies. Ou vivre deux fois, comme disait Camus. C'est d'ailleurs le sujet de mon nouveau livre.

Quelques mots justement sur ce nouveau roman ?

T.d.R. : Mon roman tourne autour de l'écriture, car une de mes héroïnes, Marlo, est une romancière à l'univers étrange et noir. Peut-on croire ce qu'écrit une autrice, surtout quand ses mots sonnent si vrais ? Cela signifie-t-il que Marlo a nécessairement vécu les moments qu'elle décrit, qu'elle se met forcément à nu dans ses lignes ? Les écrivains ne seraient-ils pas des menteurs professionnels, à panacher vérité et fiction dans leurs romans ? J'explore les réponses à ces questions. Lorsqu'on me confie qu'il y a « beaucoup de moi » dans ce livre, que c'est un texte « très personnel », cela me fait sourire, et je préfère laisser planer le doute. Qu'importe au fond que tout soit vrai ou faux, ou les deux, du moment que j'embarque mon lecteur et que mon lecteur y croie. C'est la magie de l'écriture.

Y a-t-il des formes d'écriture que vous aimeriez explorer ?

T.d.R. : J'ai déjà expérimenté beaucoup de formes différentes : écriture de scénarios, poésie, polar, théâtre, biographie, écriture à deux mains, cadavres exquis avec des collègues romanciers. Mais je suis toujours ouverte à de nouveau projets !

Aujourd'hui, les prouesses de l'intelligence artificielle menacent la création artistique. Avez-vous été tentée par l'utilisation de ChatGPT ?

T.d.R. : C'est le sujet de mon roman *Les Fleurs de l'ombre* : comment la créativité des auteurs est impactée par l'IA. D'autant plus troublant que j'ai écrit ce livre en 2019, bien avant l'avènement de ChatGPT. J'ai fait le test, j'ai voulu comprendre comment ça marchait. C'est assez bluffant et dérangeant. Mais j'ai décidé de continuer à écrire en utilisant mon propre cerveau, et non une IA. J'entre en résistance !

Lenteur, isolement, déconnexion… De quoi avez-vous réellement besoin pour écrire et faire naître un nouveau roman ?

T.d.R. : Quand j'écris, je poste beaucoup moins sur les réseaux. Ça me prend trop de temps et trop d'espace mental. J'apprécie cette déconnexion, cette lenteur. Cela peut sembler paradoxal, mais même si j'adore les outils digitaux contemporains, je me sens nostalgique d'une époque qui accordait de l'importance aux objets. Qu'allons-nous transmettre ? Des bibliothèques sans livres et sans albums photos ? Ne plus plonger dans le délice des vieux papiers, ne plus prendre le temps d'ouvrir et de sentir une enveloppe ? Quelle tristesse ! ●

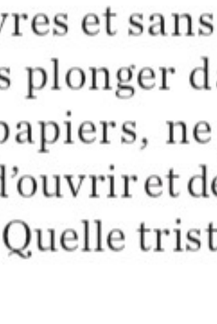
DR

THRILLER SENTIMENTAL

De quoi se nourrit l'imaginaire d'un écrivain ? De souvenirs, de fantasmes inavoués, de failles identitaires ? Telle est la réflexion qui s'ouvre lorsqu'on plonge dans l'histoire d'Audrey Gilmore, libraire londonienne confrontée au retour inattendu, et dans des circonstances dramatiques, de son premier amour. Ajoutez à ce défi sentimental son passé d'étudiante dans un atelier de création littéraire, la mort de son ancienne comparse d'université et leur travail commun sur Oscar Wilde, vous plongez alors dans un thriller dont l'autrice a le secret.

P.S.

À LIRE



Les cœurs sont faits pour être brisés de Tatiana de Rosnay (Albin Michel, 336 p., 21,90 €, en librairies le 11 mars).

L'alchimie des ateliers d'écriture

Voici un lieu où naissent les hésitations et les premiers élans littéraires : il rassemble des auteurs en devenir, des passionnés de mots ou de simples curieux venus faire l'expérience de leur créativité. Enquête au cœur d'une pratique qui offre un cadre… libérateur. PAR **AURORE AIMELET**



ALAIN ANDRÉ
Longtemps enseignant en lettres, il a créé et dirigé l'école d'écriture Aleph-Écriture, qui propose ateliers et formations. Auteur d'un indispensable guide, *Devenir écrivain* (Leduc, 2018), il se consacre aujourd'hui à ses romans et nouvelles.

Un jeudi midi, dans le Quartier latin de Paris, à quelques pas de Notre-Dame, là où sans aucun doute écrivains et autrices ont foulé le pavé. Une dizaine de personnes se sont réunies à l'école Les Mots entre midi et deux autour de Nicolas Fargues dans le cadre d'un atelier d'écriture qui s'étend sur huit semaines. Huit séances pour « Dire les choses », puisque c'est le thème choisi par cet animateur un peu particulier, docteur en littérature et auteur d'une quinzaine de livres publiés aux éditions P.O.L, dont *Au pays du p'tit*, qui a été retenu dans la première sélection du prix Goncourt 2015. Nicolas – les participants l'appellent par son prénom – leur avait demandé cette semaine de tenir leur journal. Il débute la séance en lisant certains textes d'Henri Michaux ou d'Annie Ernaux, qui ont eux-mêmes raconté leur quotidien. Ensuite, c'est au tour des diaristes de l'atelier. Arielle se lance. À sa suite, chacun lit sa prose, même si certains hésitent et finalement renoncent. Pas facile de se livrer...
Mais Nicolas a toujours un mot d'encouragement! Il souligne les bons passages (« L'image est bien trouvée »), les qualités personnelles (« L'écriture est vive »). Il prodigue aussi ses conseils : attention aux propos convenus, aux adjectifs sans nuance, aux tics qu'il convient de traquer. « Si un mot revient quarante-trois fois, mieux vaut en supprimer les deux tiers », assure-t-il. Les autres participants ne tarissent pas d'éloges non plus sur leurs camarades : ils se trouvent parfois « sincères », souvent « subtils » ou « drôles ». Pour la semaine prochaine, le défi est de taille : poursuivre la rédaction du texte d'un célèbre auteur que Nicolas leur dévoilera bientôt. L'objectif ultime sera, à la fin du programme, d'avoir une idée pour se lancer dans une nouvelle. Le groupe est en pleine réflexion : Jean-Paul compte s'inspirer d'une voisine, Jasmine part en vacances et espère bien trouver une piste ! « Écrire, c'est s'étonner de l'existence », rappelle l'animateur.

PEOPLEIMAGES/SHUTTERSTOCK

Une offre variée

Ils sont nombreux celles et ceux qui aiment ainsi s'étonner en s'inscrivant à un atelier d'écriture, un espace où l'on écrit de manière guidée à partir de propositions créatives, ludiques ou introspectives. Qu'on s'attelle à la prose ou à la poésie, qu'on y assiste en chair et en os ou qu'on suive un programme à distance via des visios et des mails, qu'on gratte le papier sur place ou de chez soi, il y en a pour tous les goûts : la formule au long cours qui réunit un groupe sur un mois ou plusieurs comme chez Nicolas Fargues ; l'atelier unique qui dure quelques heures seulement sur un sujet particulier ; et l'immersion qui implique un présentiel dans un stage ou une résidence de deux ou cinq jours, voire plus.
« Peu importe le format, un atelier est toujours animé par une personne, auteur.ice reconnu.e ou animateur.ice dûment formé.e, qui propose un cadre, des consignes, un temps d'écriture et un moment de lecture et d'échanges, explique Alain André, qui a créé et dirigé l'école Aleph-Écriture. Le prix se situe généralement entre quinze et trente euros de l'heure, mais quand l'activité se pratique en institutions (association, hôpital, établissement pénitentiaire), elle est souvent gratuite pour les usagers. »
Anne Ducrocq en orchestre depuis plus de trente ans. « Lors d'un récent atelier, les participants avaient vingt minutes pour écrire à partir de cette consigne : "En arrivant dans une galerie d'art, vous vous apercevez que votre tenue est complètement décalée." » Au-delà de l'anecdote, la question de l'appartenance est interrogée... « Les stages plus longs sont l'occasion d'approfondir une thématique plus large, l'enfance par exemple. Le premier jour, je peux leur demander de décrire leur chambre ●●●

d'enfant. Tout le monde en a un souvenir ! Chacun peut raconter la solitude, le désordre, la tendresse. Et personne n'est tenu de dire la vérité. » Car les ateliers créatifs sont à distinguer des ateliers à visée thérapeutique. Ici, l'écriture est une expérience : on y explore la langue, on y tente des formes, on s'autorise à chercher sans avoir à réussir. L'objectif n'est pas la performance littéraire ni l'introspection, mais l'ouverture et la découverte. Le travail aussi. Anne Ducrocq valorise les écrits mais les nettoie, les dépoussière : « J'essaye de leur enlever leurs défauts pour que les participants trouvent leur singularité, au-delà des clichés, mais aussi des erreurs de vocabulaire ou des mauvaises habitudes de syntaxe. Je veux leur donner l'ambition de leur écriture. »

Avec ou sans projet

Celles et ceux qui fréquentent les ateliers d'écriture viennent d'horizons très divers. Il y a des écrivains qui cherchent à nourrir un projet dans l'espoir d'être publiés (lire page ci-contre), des débutants qui rêvent d'écrire sans savoir comment commencer, des passionnés de littérature qui veulent approfondir leur pratique, mais aussi des personnes qui cherchent une voie d'expression personnelle ou un loisir créatif. On y rencontre des étudiants, des actifs, des retraités, des personnes en transition de vie, des esprits curieux ou sensibles. Ce mélange de profils de tous horizons crée une atmosphère singulière, à la fois bienveillante, stimulante et profondément humaine. Sylvie, 66 ans, psychopraticienne, a découvert les ateliers d'écriture en 2020. Découvert aussi qu'elle « pouvait écrire ». « Mais je m'y mets difficilement seule, avoue-t-elle. Le cadre m'y oblige et les consignes me guident. J'apprécie de recevoir des retours, ceux des animateurs mais aussi des personnes qui partagent la même aventure. C'est toujours enrichissant de voir comment les uns et les autres s'y prennent. Récemment, j'ai réuni une cinquantaine de textes que j'ai retravaillés avec une coach littéraire et que j'ai fait imprimer pour ma famille et mes proches. » Pour le plaisir de partager ses mots.

Inviter l'écriture dans son quotidien

Ouverte à toutes et tous, sans aucune condition de talent, cette pratique intimide encore. Élise Nebout, la cofondatrice de l'école Les Mots, se veut pourtant rassurante. « Lors des premières séances, on est souvent fébrile, assure-t-elle. On a tous les mêmes craintes : on pense qu'on n'a rien à dire, que ce qu'on imagine est creux, ennuyeux, mauvais, que les autres vont trouver ça nul ou sans aucun sens. Mais tout le monde a appris à lire et à écrire ! Il y a un rapport existant aux mots. Il faut juste déconstruire les croyances, les idées reçues liées pour la plupart aux exigences scolaires. »
« On pense tous qu'on ne sait pas écrire, et finalement, on y arrive », témoigne Marie, 41 ans, qui travaille dans la finance. Elle a rejoint une association qui organise des ateliers d'écriture il y a deux ans, ressentant le besoin de ralentir. « Je voulais mener une vie plus alignée, être plus ancrée, plus connectée à moi-même. Être au contact avec un papier, avec un crayon... C'est une activité très bon marché qui ne nécessite aucun investissement ! Et depuis, je me sens meilleure, y compris dans mon métier qui est très technique et axé sur l'opérationnel. Le premier samedi de chaque mois, on se retrouve, et la dernière fois, on a dû faire parler un vieux banc de bois ! C'est étrange, non ? Et pourtant, un vieux banc de bois en a vu, des choses ! J'aime la sincérité et la simplicité de ce type d'exercices. » Seule l'envie de dire quelque chose compte. Ou plutôt de « dire les choses », aurait rectifié le groupe du jeudi midi dans le Quartier latin. ●

À LIRE



Devenir écrivain d'Alain André, avec la collaboration de Nathalie Hegron (Leduc, 2018).

DR

Comment se faire éditer ?

Certains écrivains en herbe caressent l'espoir d'être publiés. Quels éditeurs contacter ? Comment ? Alain André, auteur prolifique (et édité), a répondu à nos questions pour avancer vers le rêve.

ENTRETIEN : **AURORE AIMELET**



Tout le monde peut-il être publié ?

A.A. : En tout cas, tout le monde peut essayer ! L'offre éditoriale a beaucoup évolué. Pour faire simple, vous avez aujourd'hui trois choix. Il y a les maisons d'édition classiques : certaines, parisiennes, font rêver, comme Gallimard, Grasset ou Le Seuil ; d'autres sont plus petites mais, parce qu'elles échappent en partie au modèle capitaliste, elles sont souvent gérées par des gens passionnés et engagés, y compris en province. Avec ces différentes maisons, vous passez un contrat : l'éditeur parie sur votre manuscrit et s'occupe de tout ; en échange, vous recevez des droits d'auteur sur la vente de vos ouvrages, entre 8 et 12 % de leur prix. Ensuite, il y a les organismes que l'on trouve généralement sur Internet, comme Amazon KDP, Librinova, Édith & Nous, etc. Eux vous proposent différents services. Certains publient à compte d'auteur, c'est-à-dire que vous payez la production de votre ouvrage ; d'autres à compte d'éditeur, comme les maisons d'édition classique, mais eux vous demandent de vous engager à acheter un minimum de livres. Enfin, il y a l'autoédition. Là, vous êtes seul.e et vous faites tout : correction, maquette, fabrication, distribution. Certes, la recette sera entièrement la vôtre, mais c'est un travail à plein temps !

Comment savoir si un texte est bon ?

A.A. : Demandez une lecture conseil. Différentes structures proposent ce type de « diagnostic ». Moyennant cent cinquante ou deux cents euros, vous bénéficiez du retour d'un professionnel. Inutile d'envoyer tout le manuscrit, trente pages suffisent avec un début, un argument et un synopsis. Vous pouvez aussi passer par un atelier d'écriture. Pendant ce temps-là, débutez le parcours qui est long et complexe. Passer de la solitude de l'écrivain au monde littéraire implique de s'y frotter. Alors assistez à des lectures publiques, fréquentez les salons, partez à la rencontre des auteurs quand ils organisent une signature. Voyez aussi du côté des aides à la création ou des appels à projets. En un mot, apprivoisez cet univers.

Quelles maisons contacter ?

A.A. : Vous devez avoir une stratégie d'envoi. D'abord, regardez votre propre bibliothèque : quelles collections aimez-vous ? Chez qui ? Renseignez-vous aussi : quelles maisons publient le type d'écrits que vous avez produits ? Certaines sont spécialisées en poésie ou en roman jeunesse, par exemple. Ensuite, rédigez un courrier, ou désormais un mail, circonstancié et destiné à une personne en particulier, ce qui nécessite là encore un travail de recherche. En cas de réponse positive, rencontrez votre éditeur et vérifiez que le feeling est au rendez-vous. Et lisez bien votre contrat – n'hésitez pas à vous faire aider par un proche ou un service juridique. Malheureusement, il est possible que vous n'obteniez que des lettres de refus, ou plus encore aucune réponse. Mais persévérez ! Si vous êtes convaincu.e de la valeur de votre manuscrit, faites une nouvelle liste. La première qualité d'un écrivain est l'obstination. ●

ROMAN SAMBORSKYI/SHUTTERSTOCK

TEST

Quel.le écrivain.e seriez-vous ?

WESTEND61/GETTYIMAGES



Écrire, cela fait un moment que vous y pensez. Et les incitations ne manquent pas : ateliers d'écriture, tutos, conseils d'auteurs, réunions de lecteurs et forums sont disponibles dans la vraie vie comme sur le Net. De quoi libérer votre créativité. Mais justement : quel genre d'écrivain.e êtes-vous ? Avec votre chemin de vie, vos émotions, vos envies et vos connaissances, quel type de récit, essai ou fiction pourriez-vous produire ? Faites notre test pour le découvrir.

PAR **PATRICK CHOMPRÉ**



LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous. Faites le total de chaque couleur, puis reportez-vous au profil correspondant pages suivantes.

1. Quand vous aimez un livre, ce qui vous plaît, c'est :
- La profondeur des idées ou du message.
- L'émotion ou la sincérité de la voix.
- L'efficacité de la narration et des rebondissements.
- La richesse du monde et de l'imagination.

2. Vous écrivez les premières pages de votre livre. Il s'agit :
- D'un conte, une fiction fantastique ou un univers inventé.
- D'un roman élaboré avec une intrigue précise.
- D'un récit intime, poétique ou autobiographique.
- D'un essai ou d'une histoire porteuse d'un message fort.

3. Écrire, pour vous, c'est :
- Construire une œuvre solide et captivante.
- Donner vie à mes rêves.
- Dire quelque chose qui compte.
- Me comprendre et me libérer.

4. Votre source d'inspiration, c'est principalement :
- Votre vécu, vos émotions, votre entourage.
- Les mythes, les films, l'imaginaire.
- L'observation du réel et les mécaniques d'histoires.
- Les débats d'idées, les grandes causes ou les injustices.

5. Où vous sentez-vous le mieux pour écrire ?
- Dans un café, isolé.e mais au milieu des gens.
- Dans une bibliothèque.
- Dans un bureau bien organisé, avec vos notes et votre plan.
- Dans une pièce remplie d'objets étranges, d'images et de fantaisie.

6. Vous participez à un atelier d'écriture, votre choix se porte sur :
- Un atelier sur la construction d'intrigues.
- Un atelier sur la création de mondes fictifs.
- Un atelier sur l'écriture poétique ou personnelle.
- Un atelier sur l'écriture engagée ou journalistique.

7. Comment vous organisez-vous pour écrire ?
- Vous écrivez quand vous en ressentez le besoin.
- Vous passez par des phases d'inspiration intense, puis de pause.
- Vous écrivez régulièrement, aux mêmes horaires.
- Vous écrivez quand une idée vous appelle ou qu'un sujet vous tient à cœur.

8. Des amis vous demandent où vous en êtes dans votre projet d'écriture. Vous répondez :
- « Je travaille encore sur le plan. »
- « Je construis un univers incroyable. »
- « J'aimerais que ce livre ait un impact. »
- « Je veux partager ce que je ressens. »

9. Ce qui peut vous empêcher d'écrire, c'est :
- Le manque de sens du sujet que vous avez choisi.
- Le désordre ou l'improvisation.
- La peur de ne pas être compris.e.
- L'ennui ou la routine.

●●●

10. Vous êtes confronté.e au vertige de la page blanche :
- Vous vous laissez guider par votre instinct, quitte à corriger après.
- Vous attendez d'avoir un plan solide avant de vous lancer.
- Vous réfléchissez au message que vous voulez faire passer.
- Vous vous plongez dans vos rêveries pour voir ce qui en sortira.

11. Vous relisez votre manuscrit :
- Vous améliorez encore les descriptions de votre univers.
- Vous revivez les émotions qui vous ont traversé.e.
- Vous changez certains mots pour être sûr.e d'être bien compris.e.
- Vous vérifiez la logique et le rythme du récit.

12. Votre pire cauchemar d'écrivain.e, c'est...
- Que le lecteur trouve que votre histoire ne tient pas debout.
- Que votre texte soit mal interprété.
- Que votre univers manque de crédibilité.
- Que le lecteur ne ressente rien en vous lisant.

13. À la sortie de votre livre, vous êtes interviewé.e par un journaliste. Vous lui dites :
- « J'écris avec le cœur avant tout. »
- « Tout est possible si le monde tient debout. »
- « Chacune de mes phrases est au service d'une idée. »
- « J'espère faire voyager mes lecteurs. »

14. Vos lecteurs parlent de vous, ils disent :
- « Un vrai voyage, j'étais ailleurs. »
- « C'est tellement vrai, j'ai ressenti la même chose ! »
- « Quel sens du récit, on ne s'ennuie pas une seconde ! »
- « Ce livre m'a fait réfléchir différemment. »

Vous êtes un.e écrivain.e...



Vous avez coché une majorité de ●

... INTUITIF.VE

Vous êtes doté.e d'une grande sensibilité, votre rapport au monde et aux autres passe avant tout par les émotions. L'écriture est pour vous une façon de les comprendre, les explorer et les partager sans contrainte. Vous connaissez l'exaltation, les frissons, les émois, mais aussi le désarroi et le trouble. Votre palette est riche ! Pour écrire, vous aimez trouver un coin tranquille mais pas totalement isolé des autres. Une fois installé.e, vous rentrez dans votre bulle. Vous êtes connecté.e à votre monde intérieur. Vous vous laissez guider par vos souvenirs les plus intenses et par vos perceptions intimes. Les plans très structurés ne sont pas votre fort : vous ne planifiez pas tout à l'avance, vous préférez que les mots viennent au fil de l'inspiration. Vous êtes attentif.ve à la musicalité des mots et cela compte dans votre texte.
Vos genres littéraires : poésie, récits introspectifs, romans sensibles et intimistes.
La difficulté que vous devez surmonter : vous pouvez parfois vous perdre dans le ressenti et avoir du mal à structurer votre texte de façon efficace. N'hésitez pas à participer à des ateliers ou à prendre des cours sur ce thème.
Vos atouts principaux : l'authenticité, le partage de l'expérience humaine et le souffle émotionnel que vous communiquez à vos lecteurs.
Vos maîtres : Marcel Proust, Guillaume Apollinaire, Françoise Sagan, Patrick Modiano.

Vous avez coché une majorité de ●

… ARCHITECTE

Vous êtes méthodique, réfléchi.e et organisé.e. Vous aimez prendre du recul et analyser les choses. Lorsqu'une situation particulière se présente, vous cherchez à comprendre quels en sont les ressorts principaux, les causes et les effets. Ce que vous aimez dans l'écriture, c'est le fait de construire des intrigues solides avec des personnages bien décrits.
Pour vous, l'écriture, c'est un art de la composition, et pour cela, il faut définir une stratégie. C'est pourquoi vous travaillez avant tout sur votre plan, vous prenez des notes. Vous préférez enquêter sur un sujet, faire des recherches parfois poussées avant de vous lancer. Vous esquissez vos plans avant même d'écrire la première phrase, le premier mot. Quand vous revenez sur votre texte, vous vérifiez la progression logique et vous n'avez pas peur de réécrire beaucoup, de tailler, d'ajuster.
Vos genres littéraires : romans policiers, saga, fantasy, fictions élaborées.
La difficulté que vous devez surmonter : vous passez parfois trop de temps dans la préparation et vous n'osez pas vous lancer. Quand votre plan est imaginé dans sa structure, ne vous attardez pas sur les détails. Vous pourrez les régler ensuite.
Vos atouts principaux : la force et la cohérence de vos intrigues, la maîtrise de votre récit.
Vos maîtres : Honoré de Balzac, Georges Perec, Jean Echenoz, Pierre Lemaitre.

Vous avez coché une majorité de ●

… IDÉALISTE

Vous êtes bien conscient.e que le monde n'est pas parfait, et vous entendez bien le dire et l'écrire pour tenter de l'améliorer. Embrasser une cause, dénoncer une injustice, prendre parti pour des idées qui vous semblent justes, voilà des thèmes qui vous inspirent. Écrire, pour vous, c'est une façon d'agir sur le monde et d'ouvrir les yeux des autres, d'éveiller les consciences. Vos phrases se veulent incisives et vos mots seront aiguisés.
Ce sont vos convictions et passions qui guident votre plume, cherchant à convaincre. Pour cela, vous avez besoin de références dont vous aimez parsemer votre texte. Vous espérez ainsi nourrir le débat, et rien ne vous comble plus qu'avoir incité un lecteur à penser différemment. Au final, vous croyez profondément au pouvoir transformateur des mots.
Vos genres littéraires : essais, romans engagés, pamphlets, textes à message.
La difficulté que vous devez surmonter : vous sacrifiez parfois la forme ou l'histoire pour le fond. Votre message est important, mais n'oubliez pas que le lecteur doit être séduit pour vous suivre. Il faut toucher aussi bien son cœur que son esprit !
Vos atouts principaux : votre vision, votre sens du propos et votre art de convaincre.
Vos maîtres : Toni Morrison, Victor Hugo, Simone de Beauvoir, Patrick Chamoiseau.

Vous avez coché une majorité de ●

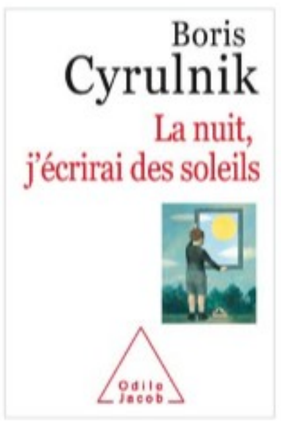
… RÊVEUR.SE

Vous avez de l'imagination à revendre et vous allez écrire des histoires qui emmènent vos lecteurs dans d'autres mondes. Des mondes que vous allez créer, avec leurs paysages, leurs lois, caractéristiques et bien sûr leurs personnages. Votre moteur, c'est la curiosité, le plaisir de l'exploration.
Vous êtes moins attaché.e aux règles qu'à l'atmosphère du récit et des mondes qu'il décrit. En période d'inspiration, vous êtes capable d'être très productif.ve, votre texte progressant rapidement suivant votre inspiration. Ce qui nourrit votre imaginaire, ce sont les grands mythes, les fables, les légendes que vous avez découverts à travers les films, les livres et les contes depuis votre enfance. Aujourd'hui, c'est à votre tour d'aider les autres à s'évader !
Vos genres littéraires : science-fiction, fantasy, romans d'exploration, œuvres pour la jeunesse.
La difficulté que vous devez surmonter : attention à ne pas vous éparpiller dans vos univers sans finir un projet. Mettez de la rigueur autour de vos rêves, et vous emmènerez vos lecteurs là où vous le souhaitez.
Vos atouts principaux : votre grande créativité, l'originalité de votre pensée et votre sens du merveilleux.
Vos maîtres : Haruki Murakami, Jules Verne, J.R.R. Tolkien, J.K. Rowling… ●

BIBLIOTHÈQUE

Biblio

COTÉ PSY



La nuit, j'écrirai des soleils
de Boris Cyrulnik
Pour le célèbre neuropsychiatre, la perte invite à l'art et les mots écrits métamorphosent la souffrance.
En ce sens, l'écriture est un véritable « tuteur » de résilience.
Il le démontre dans ce livre magistral en s'appuyant notamment sur les vies de Georges Perec, Jean Genet ou Léon Tolstoï…
Profondément inspirant.
Odile Jacob, "Psychologie", 2023.



Les Bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots
de Nayla Chidiac
La fondatrice des ateliers thérapeutiques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, psychologue spécialiste du trauma et de l'écriture qui en guérit, considère qu'en nommant et en décrivant nos émotions, en reclassant en phrases et en histoires ce qui est en désordre, nous pouvons obtenir de la clarté, une compréhension de notre récit intérieur.
Ici, elle propose des consignes d'écriture à partir de vingt-six extraits de textes d'écrivains.
Odile Jacob, 2022.

COTÉ ATELIERS



Écrire, un plaisir à la portée de tous, 450 techniques d'écriture créative
de Faly Stachak
Ce livre est comme un voyage offrant de nombreuses escapades : écrire un texte sur soi à la troisième personne (pour changer de point de vue), les dialogues d'un trio, des listes commençant par « Il y a… », etc.
Avec des citations d'écrivains bien choisies, cette pionnière des ateliers d'écriture a relevé le défi de proposer des consignes rédactionnelles particulièrement innovantes.
Eyrolles, 2019.



Écrire pour s'épanouir et kiffer
de Florence Servan-Schreiber
La créatrice de la méthode Bloum !, qui invite à la réalisation de soi plume en main, avertit : « Ce livre n'est pas un roman, c'est un collier sur lequel j'ai enfilé des perles. Une visite des expériences psychologiques et cliniques qui nous inspirent, des découvertes exaltantes pour nous motiver et des directives d'écriture pour nous y mettre. »
Ses conseils, nourris de validations scientifiques, nous rendent plus audacieux et résolument positifs.
Marabout, "Poche", 2022.



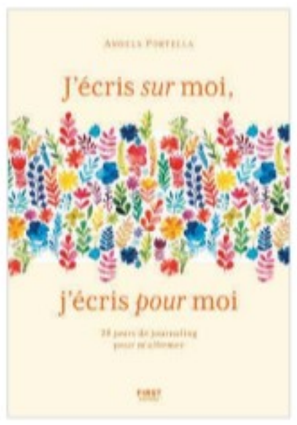
Douze Ateliers d'écriture créative
d'Isabelle Mercat-Maheu
Voici un ouvrage conçu comme un cahier ludique et motivant.
À partir des extraits d'une œuvre, et du portrait d'un écrivain, on peut s'exercer à écrire son propre texte.
Se dégagent alors des différences possibles, un style personnel…
Un peu comme en atelier où, découvrant les textes des autres participants, on révèle et prend conscience de sa propre patte.
Ophrys, 2025.

DR

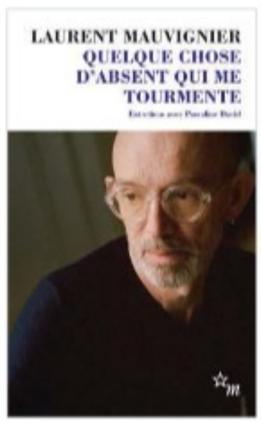
COTÉ ÉCRIVAINS

De nombreux livres questionnent et encouragent le recours à l'écriture. Parmi ces parutions foisonnantes, voici celles que nous vous recommandons.

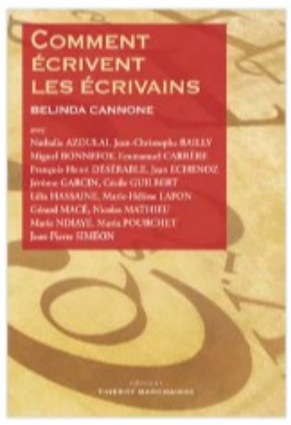
PAR **PASCALE SENK**



J'écris sur moi, j'écris pour moi
d'Angela Portella
Le « journaling », forme très contemporaine du journal intime, a transformé celui-ci en une pratique consistant à écrire régulièrement ses pensées, émotions, ou réflexions personnelles pour mieux se connaître, organiser ses idées ou gérer son stress. Ce guide d'écriture introspective vous permettra d'en faire l'expérience (voir aussi l'article « 21 jours pour me retrouver » dans notre chapitre « Se centrer »).
First éditions, 2026.



Quelque chose d'absent qui me tourmente
de Laurent Mauvignier, entretiens avec Pascaline David
Quelque temps avant de devenir le lauréat du prix Goncourt 2025, l'écrivain s'est confié dans ces longs entretiens sur la « fabrication » de son œuvre, élaborée depuis plus de vingt-cinq ans : rapport à l'intime, à son histoire familiale, aux faits divers… Il éclaire le lien qu'il a tissé avec son écriture, les ombres qui la hantent, les moteurs qui la nourrissent. Passionnant.
Les Éditions de Minuit, 2025.



Comment écrivent les écrivains
de Belinda Cannone
C'est une curiosité gourmande qui a incité l'écrivaine Belinda Cannone à interroger ses « collègues » sur leur travail d'écriture : Quand s'y mettent-ils? Dans quel lieu? Quels sont leurs rituels? Leurs sources d'inspiration? Leurs difficultés? Leurs joies? Emmanuel Carrère, Cécile Guilbert ou Nicolas Mathieu, entre autres, se sont prêtés au jeu avec sincérité et passion. Et leur intervieweuse de tisser tous ces propos en un récit entraînant comme une enquête. On se régale!
Thierry Marchaisse, 2025.



La Foi d'un écrivain
de Joyce Carol Oates
Lorsqu'un monument de la littérature américaine (plus de soixante-dix livres à son actif, régulièrement annoncée pour le prix Nobel mais déjà récompensée par le National Book Award) révèle ses convictions sur le métier d'écrire, ses doutes aussi, on touche à l'essentiel de la création. La nécessaire solitude, le rôle de l'inconscient, l'importance de la lecture… Autant de thèmes ciselés ici avec profondeur.
Philippe Rey, "Fugues", 2017.



Écrire
de Marguerite Duras
« Écrire, c'est le seul recours. » Voici comment, dans ce petit livre, jaillit le talent de celle qui, écrivant son « autobiographie d'écriture », savait qu'elle mourrait bientôt. On y retrouve, à propos de son travail, le ton et l'épure, la voix qui ont fait d'elle une immense écrivaine. Comme si elle déposait ici la sève de tout ce qu'on peut encore lire d'elle, sans jamais s'en lasser.
Gallimard, "Folio", 1995. ●

DR

GEORGE DAGEROTIP/UNSPLASH

Quelle sagesse guidera votre année ?

Plus notre monde s'agite et se complexifie, et plus nous avons besoin de socles spirituels ou philosophiques pour continuer à avancer. Pour vous inspirer, nous avons réuni les principes les plus puissants de cinq traditions parmi les plus élaborées. Que l'on penche vers la Grèce antique ou plutôt vers la Chine ancienne, l'important est de penser et agir en se nourrissant des joyaux que ces cultures nous transmettent.



DENIS MARQUET

Philosophe et thérapeute, il anime des séminaires. Le prochain, « Que ton oui soit OUI et que ton non soit NON », aura lieu les 14 et 15 mars 2026 à l'association Adèle Picot, 39, rue Notre-Dame-des-Champs, à Paris. Pour en savoir plus : denismarquet.net.

VIACHESLAV LOPATIN/SHUTTERSTOCK

4_115891665

4_115891665

S'émanciper avec les philosophes grecs

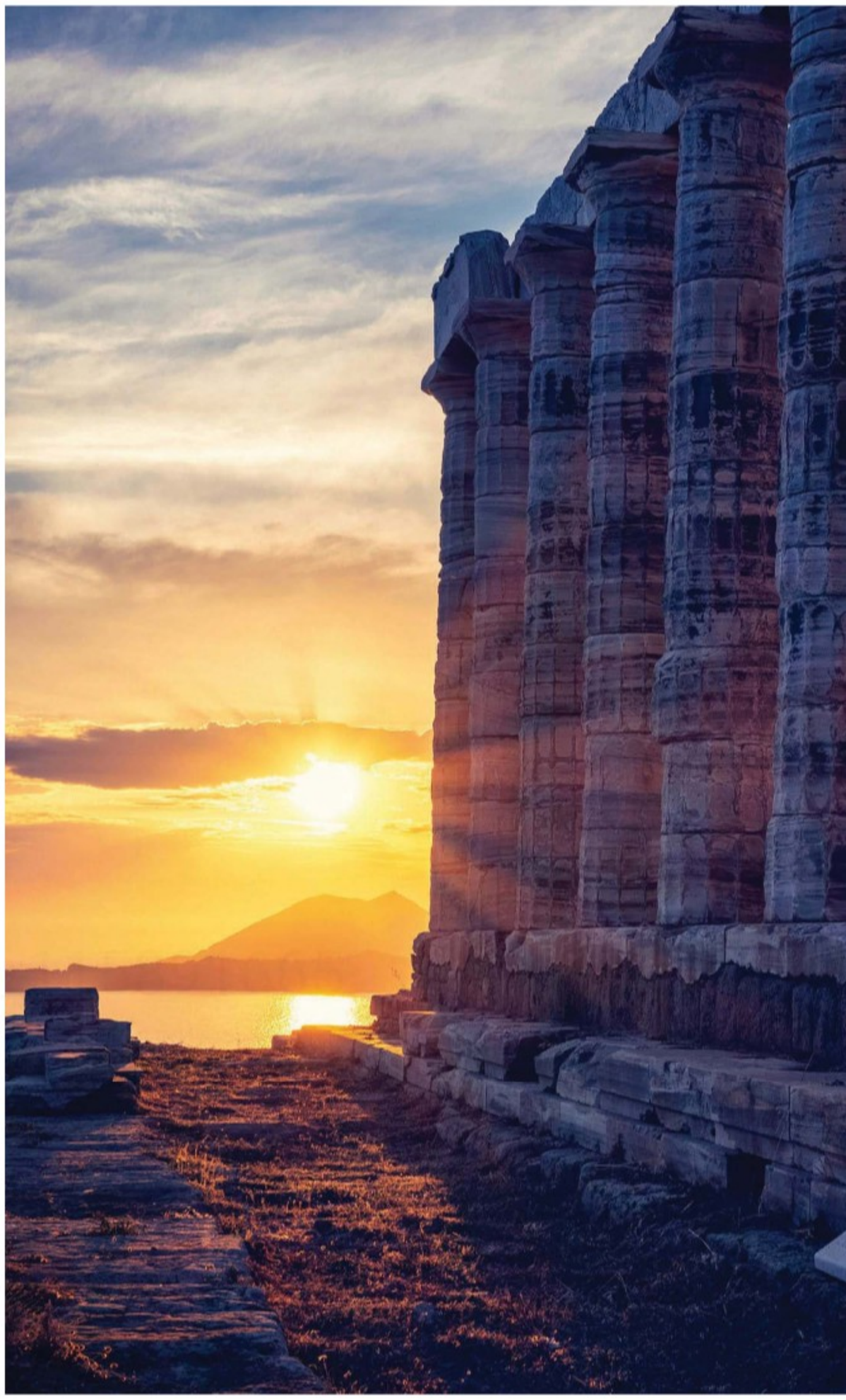
Pour les philosophes de l'Antiquité grecque, la sagesse revenait à vivre une vie qui ait du sens. On s'y exerçait dans des écoles aux noms fameux : sceptique, épicurienne, stoïcienne. Des maîtres y proposaient une pratique thérapeutique et un mode de vie fondés sur une connaissance vécue de l'être humain et de ses possibilités d'accomplissement. L'homme contemporain, savant et performant à propos du monde matériel, redécouvre aujourd'hui ce besoin de connaissance de soi. Et nous pouvons tirer un grand profit de ces leçons toujours inspirantes.

PAR **DENIS MARQUET,** PHILOSOPHE ET THÉRAPEUTE

4_115891665

DEVENIR SCEPTIQUE, OU LA VOIE DU SILENCE

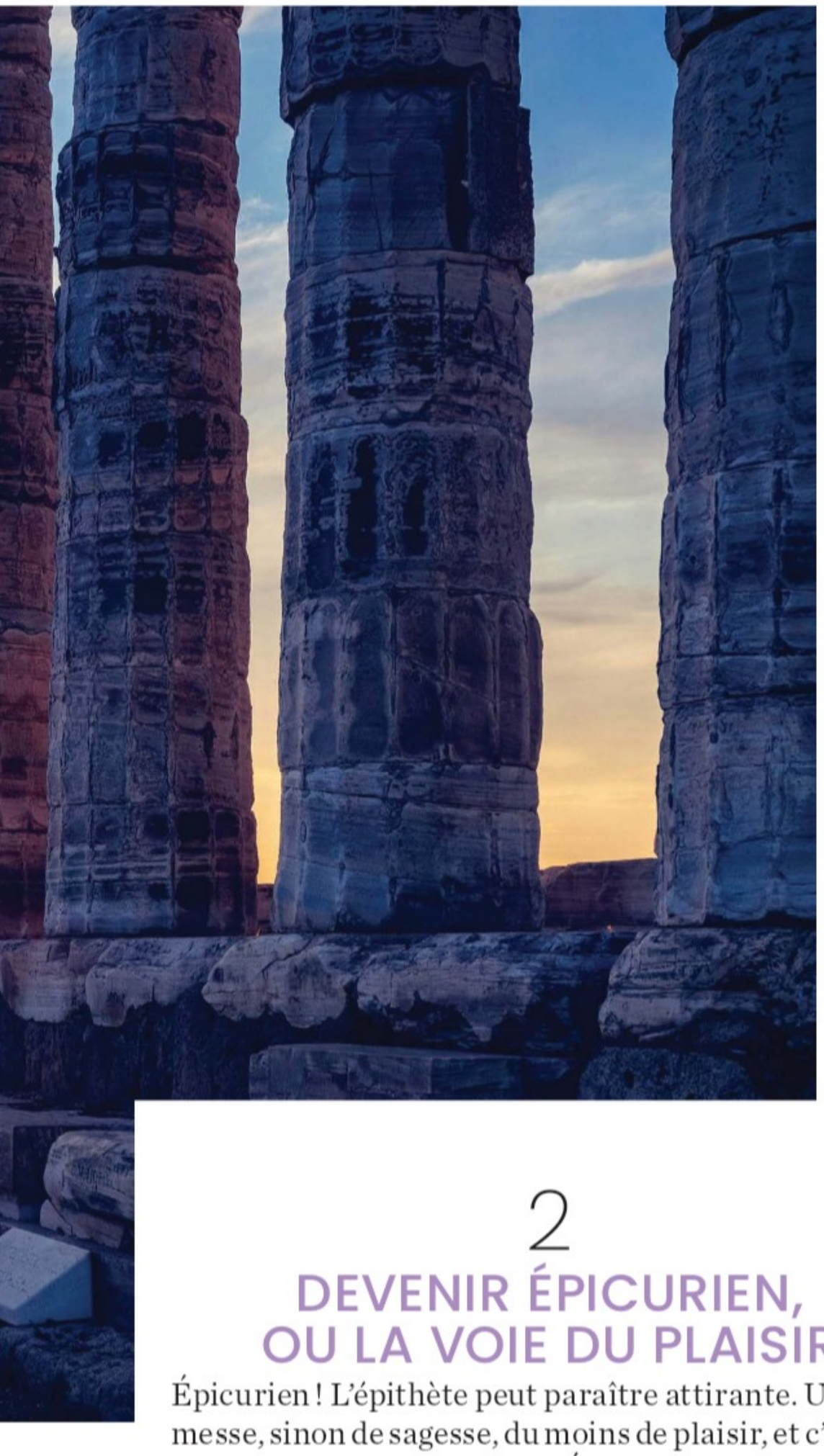
Si vous décidez de pratiquer les enseignements de l'école sceptique, il vous sera d'abord proposé un diagnostic sur les causes du malheur humain. Puis une thérapeutique, pour vous en guérir. Le diagnostic est simple : si vous êtes malheureux, c'est parce que vous jugez.
Qu'est-ce que « juger » ? C'est diviser le monde en deux : ce qui est bon/ce qui est mauvais. Juger, c'est poser ses conditions : ceci, je l'accepte ; cela, je le refuse. Juger, c'est entrer dans la dualité, donc dans l'inquiétude. Je vais me tendre vers ce que je juge un bien ; je vais me raidir contre ce que je juge un mal. Possédant un bien, je vais craindre de le perdre ; en présence d'un mal, je vais souffrir et fuir. Dans tous les cas, je suis malheureux. La thérapie ? Suspendre son jugement.



Ne pas juger pour être heureux
Si vous fréquentez les sceptiques, vous serez confronté à un paradoxe. D'un côté, on va vous chanter les vertus du silence : l'*aphasia,* la non-parole, le silence intérieur qui n'est autre que la paix du sage... De l'autre, vous découvrirez une école où l'on ne cesse de parler ! Où l'on discute, où l'on confronte des arguments, où l'on polémique jour et nuit sur tous les sujets intéressant la condition humaine. Paradoxe ? Oui, mais apparent. Vous avez une opinion bien arrêtée ? Le maître vous convainc de l'opinion contraire. Vous êtes convaincu de l'opinion contraire ? Il vous prouve que la première était la bonne ! Vous en adoptez une troisième ? Il la réfute. Vous voilà désorienté. Vous ne savez plus quoi penser. Ne fût-ce qu'un instant, vous ne pensez plus. Le mental lâche.

Une voie vers le lâcher-prise
Fondé sur la contradiction et la réfutation, le discours philosophique est ici parole thérapeutique. Il agit comme purgatif. À répéter cette expérience, vous allez réaliser que tout jugement est vide et sans fondement. Vous allez entrer dans la fécondité du doute et vous ouvrir au silence des profondeurs.
Au fond, les sceptiques nous questionnent, aujourd'hui encore, sur un point capital : nos opinions auxquelles nous tenons tant, nos jugements, nos chères idées... Tout cela nous aide-t-il à bien vivre, à être heureux, à être pleinement nous-mêmes ? Ou bien n'y a-t-il pas là une entrave, la pire de nos prisons ?
Devenir sceptique, c'est prendre conscience que l'on est identifié à des convictions qui, arrêtées, n'épousent plus le mouvement de la vie. Les méthodes sceptiques sont autant d'exercices pratiques qui mènent à un grand lâcher-prise, celui du mental – cette illusion que ma pensée contrôle ma vie et que mes jugements me garantissent le bonheur auquel j'aspire. Libre du jugement, je laisse être les choses, j'accueille les autres et moi-même. Je suis en paix. Je suis heureux.

GETTY IMAGES/UNSPLASH



2

DEVENIR ÉPICURIEN, OU LA VOIE DU PLAISIR

Épicurien ! L'épithète peut paraître attirante. Une promesse, sinon de sagesse, du moins de plaisir, et c'est déjà beaucoup ! En fait, l'école d'Épicure propose les deux, car elle les tient pour indissociables. « Faites une seule fois, dit Épicure, l'expérience du plaisir vrai, et vous êtes dans la pure sagesse. » Comment ? direz-vous. J'ai déjà fait, heureusement, l'expérience du plaisir ! Et je n'en suis pas devenu un sage pour autant. Alors, vous répondra Épicure, c'est que ce n'est pas le plaisir dont vous avez fait l'expérience, mais son apparence.

Qu'est-ce que le plaisir ?

Qu'appelons-nous un plaisir ? En général, la réalisation d'un désir ou d'une envie. J'ai envie de ce gâteau, je l'achète, et le manger me procure un plaisir. Qu'est-ce qu'une envie ? Rien d'autre qu'un inconfort et la représentation de ce qui peut le faire cesser. Un refus de la sensation ici, maintenant. Le plaisir, dès lors, n'est qu'une fuite. Ce que nous nommons plaisir n'est que du soulagement, la disparition d'une sensation – la faim ou le désir sexuel. Or, si c'est cela pour vous le plaisir, nous dit Épicure, il n'est pas étonnant que vous ne soyez pas heureux !

Mais alors, qu'est-ce que le plaisir, le vrai ? Rien d'autre, affirme Épicure, que l'absence de douleur. Voilà qui peut paraître décevant ! Si cela vous déçoit, poursuivra Épicure, c'est que vous êtes tellement coupé de la vérité de votre chair que vous en êtes venu à ignorer qu'une plénitude totale vous est offerte à chaque instant, et que seule la douleur physique peut vous en éloigner. À chaque fois que nous n'avons mal nulle part, en effet, le comble du plaisir, l'absolue béatitude nous sont offerts : pure joie d'être, pur plaisir de se sentir vivant.

Revenir à la sensation

Mais cela n'arrive jamais ! La douleur est toujours présente, même quand nous avons l'impression que notre corps nous laisse en paix. Parce que nous sommes perpétuellement tendus, tendus vers des « objets de plaisir », raidis contre l'expérience de notre chair vivante. Dès lors, la thérapie épicurienne est simple : elle consiste à revenir à la vérité de la sensation, à la vérité du corps. Et inlassablement, dans la vigilance de la pleine « attention à soi », nous nous échinons à réintégrer cette chair, ne plus la fuir. Si j'ai faim, j'entre dans la sensation de la faim, j'accepte de la vivre, avant de me rassasier ; puis j'entre dans la sensation de l'aliment. Bien sûr, il y a là une part d'ascèse. Il s'agit d'apprendre à jouir de peu, puisque c'est le simple fait d'être en vie qui est le sommet de la jouissance : « Je m'épanouis de volupté avec quelques grains d'orge et un verre d'eau », disait Épicure.

À nous qui cherchons sans cesse des sensations fortes parce que nous sentons trop faiblement, l'ascèse épicurienne rappelle une vérité : pour l'homme installé dans la plénitude de la sensation, chaque sensation est une sensation de plénitude. Devenir épicurien, c'est prendre conscience que le plaisir n'est pas dans les objets, mais bien dans le corps. L'existence incarnée est en soi un plaisir, le seul vrai plaisir, le plaisir absolu. Ainsi, la sagesse, selon Épicure, c'est l'âme qui se réjouit de son union à une chair. ●●●

4_115891665

4_115891665

3
DEVENIR STOÏCIEN, OU LA VOIE DE L'ACCUEIL

Si vous décidez de devenir élève d'un maître stoïcien, vous allez adopter une devise latine qui peut changer votre vie : *amor fati,* « aimer sa destinée ».
Le *fatum,* c'est l'ensemble des choses qui nous arrivent au cours de notre vie, y compris nous-mêmes : nous sommes né homme ou femme, plus ou moins beau, pauvre ou riche, avec telle aptitude, et soumis aux aléas de la fortune : les événements de notre vie, heureux ou malheureux.

Ce qui dépend de soi, ce qui n'en dépend pas
Si nous devenons stoïciens, il nous faut accepter un principe : notre destinée, c'est tout ce qui ne dépend pas de nous – être né, mourir un jour, le succès ou l'échec. Qu'est-ce qui, alors, dépend de nous ? Aimer. Ou ne pas aimer. Dire oui ou dire non. Ce qui dépend de nous et relève de notre liberté, c'est la relation que nous avons avec notre destinée.
Ainsi, l'école stoïcienne nous rappelle-t-elle une vérité fondamentale : sur un chemin de sagesse, il ne s'agit pas de se transformer, il ne s'agit pas de changer sa vie ! Il s'agit d'apprendre à accueillir ! Vouloir changer, c'est



4_115891665

encore une subtile manière de ne pas s'accueillir, de répéter les rejets que l'on a subis. Le stoïcisme nous l'affirme : vous ne pouvez pas changer, mais vous pouvez cesser de vouloir changer ! Quelle pratique l'école stoïcienne va-t-elle vous proposer ? Là encore, elle tient en quelques mots : en toutes choses, à chaque instant, supporte et abstiens-toi.

Comment guérir sa souffrance

Quoi ? direz-vous. Les stoïciens ne feraient que prêcher la résignation ? L'inaction ? La sagesse, ce serait démissionner de la vie ? Au contraire, répondra le stoïcien ! Si vous entendez « supporte et abstiens-toi » comme un précepte d'inaction, c'est que vous ne connaissez l'action que fondée sur un refus. Or l'action juste et féconde ne peut naître que d'un oui. L'action vraie ne peut naître que de l'amour. Supporte et abstiens-toi, cela veut dire : n'agis jamais si c'est pour te soulager. N'agis jamais sur le fond d'une souffrance en toi, que tu refuses de vivre. Car cette action, fondée sur un « non », ne peut engendrer que des fruits négatifs.

DIRE OUI À LA VIE

La psychanalyse nous l'a rappelé : le moi est un système de défense. Parfois, il se constitue d'une telle manière que nous en souffrons. Psychothérapie, psychanalyse sont là pour nous aider à déconstruire ce moi souffrant et à le reconstruire « capable d'aimer et de travailler », selon les mots de Freud. Mais l'idée de sagesse nous questionne un peu plus loin encore. Reconstruire un moi, c'est reconstruire un système de défense. Ne peut-on renoncer à tout système de défense, offrir la pure spontanéité, ne plus refuser ce qui se donne, ne plus se conformer. Car ce qui nous empêche d'être heureux, c'est bien de nous défendre sans cesse, et ainsi de dire non à la vie. Scepticisme, épicurisme et stoïcisme nous proposent des cheminements différents, mais dont le sens est commun : nous délivrer de ces systèmes de défense qui font obstacle à la joie d'être.

Supporte et abstiens-toi, cela veut dire : vis tes propres souffrances. Peu importe qu'elles te viennent d'un autre, puisque ce sont les tiennes : toi seul peux les vivre ; toi seul peux les transformer. Car accepter de vivre sa souffrance, sans chercher un soulagement qui ne fait que la différer, c'est la transformer et s'en délivrer.

En ce sens, le stoïcisme est une voie de guérison, une voie de sagesse, fondée sur une connaissance profonde du psychisme humain. Les stoïciens ont bien vu cette étonnante capacité qu'a l'homme de ne pas sentir, ne pas souffrir ses propres souffrances : il les rend inconscientes. Ces souffrances, agissant dans l'ombre, gâchent notre vie et celle des autres. Comment s'en guérir, dès lors, si ce n'est en acceptant de les vivre consciemment ?

Le complet détachement

Le stoïcisme nous invite ainsi à prendre conscience que nous agissons la plupart du temps pour nous soulager d'une tension ou d'une souffrance. Et il ne s'agit pas seulement de nos « mauvaises » actions ! Nous travaillons pour ne pas sentir l'angoisse de manquer ; nous rendons service pour ne pas nous sentir rejeté ; nous nous engageons politiquement pour ne pas souffrir de l'injustice... Ces actions sont louables d'un point de vue moral ; mais, destinées à nous préserver d'une part de nous-même, elles maintiennent cette coupure d'avec soi, ce refus de sa propre totalité qui n'est autre que l'absence de sagesse : notre malheur.

L'action juste, au contraire, naît d'un oui. Oui à la situation présente, telle qu'elle est ; mais oui aussi à ce désir que je rencontre en moi de la changer ; et oui encore, oui d'avance aux conséquences de mon acte, quelles qu'elles soient. L'entraînement stoïcien, c'est d'agir dans un complet détachement. Il dépend du tireur à l'arc de viser parfaitement la cible et de réaliser un tir juste ; mais que la flèche atteigne son but dépend de facteurs qui lui échappent. Le sage stoïcien est comme un acteur qui jouerait le rôle d'un amoureux : il fait tout pour séduire sa belle, mais si le scénario prévoit son échec, il ne s'en afflige pas ! Car il n'est pas identifié à son personnage.

Les maîtres stoïciens nous questionnent : ne vivons-nous pas comme un acteur devenu fou, qui se prendrait pour son personnage ? ●

YEVGEN KRYUKOV/SHUTTERSTOCK

Choisir la voie du bon sens avec les taoïstes

Privilégier l'être au paraître, écouter sa nature profonde, s'accorder à l'univers… L'enseignement de Lao Tseu n'a jamais été si moderne. Il nous transmet quelques principes simples pour avancer sereinement dans la vie, un pas après l'autre. Présentation de huit d'entre eux.

PAR **PASCALE SENK**

Tao. Trois lettres pour dire l'axe central de l'univers, « d'où tout part et où tout revient ». Trois lettres pour une philosophie orientale qui va bien à notre époque. Moins connu que le bouddhisme, souvent confondu avec le zen, le tao nous indique « ce qui marche » pour favoriser la vie. « Il émousse ce qui tranche, démêle les nœuds, discerne dans la lumière, assemble ce qui, poussière, se disperse », écrivait son fondateur Lao Tseu. Le sinologue Cyrille Javary est plus direct : « Tao veut dire "voie", mais on pourrait presque le traduire par "machin", explique-t-il. Avec lui, les Chinois ont inventé le pragmatisme souriant. »
Voici huit principes du tao. À utiliser sans modération.

1
RECHERCHER L'ESSENCE, FUIR L'APPARENCE

« Celui qui ne perd pas sa racine peut durer. »
LAO TSEU

Les taoïstes ont recherché la véritable nature des choses, une démarche qui invite à aller au-delà des apparences. Ainsi, en plein mois de novembre, les Chinois voient déjà le printemps. Ils savent qu'il faut retourner la terre pour préparer les futures floraisons. Le tao privilégie l'être au paraître. « Un taoïste aujourd'hui recherche la simplicité en tout. Aux meubles alambiqués, il préfère la beauté d'un bois brut. Aux vêtements synthétiques, la pureté du coton », explique Gérard Edde, enseignant de qi gong et auteur notamment de *Traité de qi gong* (Dangles, 2018).

2
SAVOIR QUE L'ON EST RELIÉ AU MONDE ET QUE LES RYTHMES DU MONDE SONT EN SOI

« Grand est le ciel,
grande est la Terre, grand, l'être. »
TAO TE KING, 25

Le tao offre la vision d'un monde holistique, car il part de l'existence d'un flux d'énergie commun, le *ch'i,* qui baigne aussi bien le soleil, les planètes que chaque être humain. « Tout homme, parce qu'il se sait en interaction avec toute chose vivante, se sent donc à sa place dans l'univers », explique Galya Ortega, spécialiste du massage taoïste. Cette conscience du *ch'i* est à la base de nombreuses techniques aujourd'hui très prisées : le feng shui, qui cherche à harmoniser le *ch'i* d'une habitation avec l'énergie des personnes qui y vivent ; ou l'acupuncture, qui travaille sur les points énergétiques du corps afin d'accorder le « climat intérieur » de chaque individu avec la saison qui arrive, et prévenir ainsi les maladies.

3
EN TOUTE CHOSE, RECONNAÎTRE LA DANSE DU YIN ET DU YANG

« Le yin est ce qui a envie de devenir yang, et le yang, ce qui a envie de devenir yin. »
CYRILLE JAVARY

Vivre le tao, c'est avoir conscience de ces deux énergies contraires nées du vide primordial et qui se relaient sans cesse : le yang (dureté, masculinité, action, être, lumière) succède au yin (féminin, douceur, passivité, ténèbres, non-être, nuit). Pour trouver l'harmonie, on recherchera sans cesse le point d'équilibre entre les deux. En cuisine, on associe des aliments yin (sucre, fruits, légumes verts, etc.) et yang (viande, œufs, fruits de mer, etc.). Au quotidien, on alterne des temps de repos (yin) et d'action (yang), de retour à soi (yin) et d'extériorisation (yang). « Et le tao nous rappelle que se retirer, attitude très yin, peut aussi être une stratégie puissante, car c'est ce qui permet de restaurer l'énergie yang », affirme Cyrille Javary. Parfois donc, reculer, c'est progresser. ●●●

GETTY IMAGES/UNSPLASH

NAISSANCE DU TAOÏSME : CONFUCIUS REMIS EN QUESTION

Le taoïsme est un courant philosophique né dans le sud de la Chine au VIe siècle avant J.-C. La doctrine de Confucius avait alors le monopole en matière de pensée. Concernant aussi bien les mœurs que la politique, cet ordre établi du « bien-pensant » fut remis en question par Lao Tseu (« Vieille Oreille longue »). Ancien conseiller de la cour royale, celui-ci refusa de cautionner plus longtemps le pouvoir impérial qu'il jugeait décadent, quitta la société et entreprit un voyage au cours duquel il écrivit le *Tao Te King* (Le Livre de la voie et de la vertu). Ce texte fondateur déroulant les préceptes clés de la philosophie taoïste est un recueil de maximes, d'aphorismes et de dictons, divisé en quatre-vingt-un chapitres. Les deux autres pères du taoïsme sont Tchouang Tseu et Lie Yukou.

●●●

4
S'ACCORDER AUX CYCLES

« Les quatre saisons changent et se transforment continuellement l'une en l'autre. C'est ainsi qu'elles peuvent accomplir la durée du temps. »
YI KING, HEXAGRAMME 32

Toute chose vivante est soumise à des cycles de destruction et de régénération. Les événements n'échappent pas à cette loi de la mutation : chaque aventure de la vie a ses propres temps d'action et d'immobilisation. La thérapeute américaine Diane Dreher affirme que « la sagesse, c'est de savoir reconnaître la fin d'un cycle, de ne pas se battre contre l'incontournable et de savoir quand bouger ». Dans la journée, par exemple, à quelle heure nous sentons-nous au top de notre énergie ? À quel moment décline-t-elle ? Selon Diane Dreher, nous sommes plongés dans la confusion quand nous avons négligé de repérer à quel moment de son cycle en est telle ou telle relation affective ou situation professionnelle qui nous pose problème. Le tao peut alors se faire réconfortant puisqu'il nous chuchote à l'oreille : « Il n'y a qu'une chose qui ne change pas, c'est que tout change tout le temps. »

5
RÉSOUDRE LES OPPOSITIONS

« Sous la pluie, voir le soleil brillant. Dans les flammes, boire à la source fraîche. »
ANONYME

Pour nous, cartésiens, qui pensons en termes de bien ou mal, noir ou blanc, le tao permet de délier les conflits cornéliens qui nous emprisonnent. « Le un se divise toujours en deux » : toute situation se déliera à un moment en une situation yin et une situation yang, rien dans la vie n'est univoque. Le tao nous propose donc de pratiquer la double vision. William Martin, auteur d'un bréviaire taoïste à l'usage des parents d'aujourd'hui (voir encadré « Pour aller plus loin »), invite à prendre en compte cette dialectique des antagonismes dans l'éducation d'un enfant : « Si vous voulez que vos enfants soient généreux, vous devez d'abord les autoriser à être égoïstes. Si vous voulez qu'ils soient disciplinés, vous devez d'abord les laisser être spontanés. [...] Une qualité ne peut être pleinement apprise sans la pleine compréhension de son opposé. »

6
S'ASSEOIR ET OUBLIER

« Le sage rejette toute influence et demeure centré. »
TAO TE KING, 12

Aujourd'hui, l'un des écrivains taoïstes les plus créatifs, Doctor Barefoot, se définit comme un « guerrier spirituel ». Individualiste, il méprise la politique car il sait que le travail intérieur prime sur tout et que pour agir en accord avec le tao, il faut d'abord être à l'écoute de sa nature profonde. « N'oubliez jamais : tout ce que vous voyez à la télévision, tout ce que vous lisez sur le Net, dans la presse ou dans les livres, tout ce que vous entendez à la radio, tout (y compris mon guide) est la pensée d'un autre. » Pour lui comme pour les ermites du VIe siècle avant J.-C., la sagesse vient de l'intuition intérieure. Pour contacter celle-ci, une seule voie : entrer dans le silence intérieur et méditer. « C'est la "voie de l'eau", explique Gérard Edde. On ne médite pas pour gagner plus de sagesse ou de sérénité mais, au contraire, on s'assoit pour perdre chaque jour quelque chose : une idée erronée, un mauvais comportement, une émotion conflictuelle... et ainsi rejoindre l'unité primordiale. »

7
VIVRE L'ACTE SEXUEL COMME UN PUISSANT ÉCHANGE ÉNERGÉTIQUE

« Pendant l'amour, l'homme prend le yin qui lui manque, et la femme, le yang dont elle a besoin. »
GÉRARD EDDE

Aujourd'hui, le « tao sexuel » apparaît comme une invitation à l'extase perpétuelle. En réalité, si les ermites du VI[e] siècle avant J.-C. ont mis au point ces techniques sophistiquées d'union sexuelle – qu'ils pratiquaient avec des prostituées et suivant un calendrier très précis –, c'était avant tout pour purifier leur énergie vitale. Rien de romantique, donc, dans cette pratique qui, comme le qi gong ou la méditation, a pour but essentiel de favoriser l'union avec le tao : « La maîtrise et la rigueur nécessaires aux amants étaient liées à leur manque de passion amoureuse », analyse Gérard Edde. L'acte sexuel est vécu comme un puissant moment d'échange énergétique, ayant à ce titre des répercussions sur toute la vie : « Lorsque votre énergie sexuelle circule librement dans tout le corps (et pas seulement dans les parties génitales), vous vous sentez plus élevé spirituellement et davantage connecté à vos impulsions », déclare Doctor Barefoot.

8
APPRENDRE À « NOURRIR LA VIE »

« Les hommes d'autrefois respiraient profondément jusqu'aux talons. »
TCHOUANG TSEU

Les premiers taoïstes, qui affirmaient leur désir d'atteindre l'immortalité, ont mis au point des centaines de techniques de régénération interne. Ces pratiques millénaires n'ont pas bougé d'un pouce. Vivre dans le tao à notre époque revient encore à prendre conscience et à faire fructifier l'énergie vitale qui est en soi grâce à ces techniques raffinées : taï-chi, qi gong, massages taoïstes, médecine chinoise préventive, acupuncture, respiration énergétique, etc. Aujourd'hui, les cours permettant de s'initier fourmillent. Mais n'oublions pas le défi essentiel sur lequel elles ont été conçues : chacun doit savoir se régénérer, et devenir ainsi de plus en plus autonome. À chacun son tao, donc. ●

DR

UNE ADRESSE POUR S'INITIER

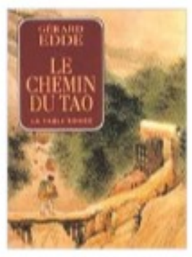
Aux Temps du corps, on peut découvrir le *yang sheng,* ensemble de pratiques de santé (qi gong, taï-chi, danse énergétique, etc.), suivre des cours de mandarin ou des conférences sur Confucius.
Cyrille Javary, spécialiste de la civilisation chinoise, propose une initiation au *Yi King* (Le Livre des transformations) taoïste, et des explications aux tirages individuels de ces hexagrammes une fois par mois. Une bonne façon de s'accorder au tao.

10, rue de L'Échiquier, Paris X[e]. tempsducorps.org.

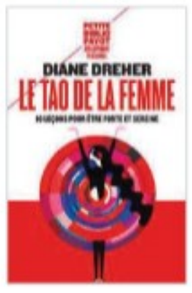
5 LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN



Tao Te King
de Lao Tseu, préface de François Cheng (Litos, 2023).



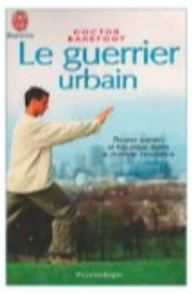
Le Chemin du tao
de Gérard Edde (La Table ronde, 1997).



Le Tao de la femme
de Diane Dreher (Payot, "Petite Biblio", 2018).



Le Tao Te King des parents
de William Martin (Synchronique, 2025).



Le Guerrier urbain, rester serein et heureux dans le monde moderne
de Doctor Barefoot (J'ai lu, 2004).



Apprendre l'essentiel avec les pratiquants du zen

Le mieux-vivre à la japonaise se cultive par la simplicité et la persévérance. Deux ingrédients capitaux pour rester relié à l'essentiel, ce qui à la fois nous allège et approfondit notre existence. Mise en pratique en compagnie de Nicolas Chauvat, spécialiste des traditions zen. PAR **LUCIE CAUX**

DACH_CHAN/SHUTTERSTOCK

Au Japon, la notion de bien-être, psychique et physique, est contenue dans le mot-concept *genki*. *Gen* signifie « la source », et *ki*, « l'énergie », rappelle Nicolas Chauvat, auteur de *Genki, les dix règles d'or des Japonais* (voir encadré « À lire »). Ces règles existentielles ont pour objectif de nous apprendre à donner du sens à ce que nous faisons. Proches de la tradition zen, ces principes invitent à mettre en pratique une politique des petits pas, seule susceptible d'opérer des changements profonds et durables dans nos comportements. Mieux vaut un peu chaque jour que beaucoup de loin en loin, ainsi que le préconisent les partisans du *kaizen*, cette méthode d'amélioration mise au point après la Seconde Guerre mondiale pour redresser l'économie japonaise.
Nous avons retenu cinq des dix principes proposés, choisissant ceux qui nous semblaient les plus susceptibles d'apporter des changements significatifs.

Jiyu
ÊTRE LIBRE

Jiyu (prononcer « djiyou ») est composé d'un caractère qui signifie « soi-même » et d'un autre qui signifie « essence ». Être libre signifie donc essentiellement être soi-même. Être conscient de sa singularité, de son être profond, et capable de le déployer dans le monde. Ce qui, dans la tradition japonaise, signifie tout sauf « faire ce que je veux, comme je veux, quand je veux », mais être suffisamment conscient de soi pour museler ses pulsions, prendre le temps de la réflexion sur ce qui est juste, ce qui sert nos intérêts personnels sans desservir ceux du groupe, sans céder aux envies passagères ou aux tentations qui risquent de nous éloigner de nous-même et de nous faire gaspiller notre énergie vitale. Laquelle se recharge et se maintient à flot lorsque nous sommes en position d'équilibre, physique et psychique.

La méditation, en nous offrant la possibilité d'un retour sur nous-même apaisé, nous exerce à prendre du recul et à changer de perspective tant sur nous-même que sur notre environnement. C'est pour cela qu'elle est l'une des voies privilégiées pour trouver en soi le calme et la clarté mentale nécessaires pour faire le tri dans nos envies, nos besoins et nos croyances. Grâce à cette pratique, en nous délestant des pensées parasites, des comportements automatiques, nous nous rapprochons de notre nature profonde, nous nous libérons.

En pratique : initiez-vous à la méditation zen

• Choisissez un endroit où vous serez seul et au calme.
• Asseyez-vous sur un coussin dur ou un tabouret. Vos genoux doivent être en contact avec le sol. Soit en position de lotus ou demi-lotus, soit en faisant passer vos jambes de part et d'autre du tabouret ou du coussin.
• Posez vos deux mains sur vos cuisses. Collez vos doigts les uns contre les autres, puis passez votre main droite sous votre main gauche et faites se toucher le bout de vos deux pouces (ongles vers le ciel), ramenez ensuite le tranchant de vos mains contre votre bas-ventre.
• Baissez à présent légèrement votre tête en ramenant le menton vers votre cou, et fermez les yeux ou bien laissez tomber votre regard à un mètre cinquante devant vous.
• Entamez maintenant un cycle de respirations nasales, profondes mais sans forcer, et focalisez-vous sur la sensation du trajet de l'air frais qui entre et de l'air tiède qui sort.
• Si vous perdez le fil, si des pensées vous parasitent, comptez vos inspirations et vos expirations jusqu'à dix, puis recommencez.
• Commencez à pratiquer cinq minutes par jour, vous n'augmenterez la durée que lorsque vous pourrez méditer pendant cinq minutes sans être déconcentré. ●●●

•••

2 *Gambaru* PERSÉVÉRER

Ce mot-concept renvoie à la concentration sur un objet, une tâche, un objectif. Dans la culture japonaise contemporaine, il est fréquemment employé pour « inciter à se méfier de l'envie perpétuelle de nouveauté et de bénéfices immédiats ». *Gambaru* (prononcer « gambalou ») signifie, de manière générale, que l'on va rester concentré, que l'on va se consacrer à cette tâche ou à cet objectif le temps qu'il faudra pour obtenir des résultats satisfaisants. L'esprit *gambaru* est à la source de l'efficacité et de l'excellence. Qu'il s'agisse de production matérielle, artisanale ou artistique. Un proverbe japonais dit : « Rester trois ans sur le même caillou. » Les moines zen débutants balayaient la cour pendant sept ans avant de passer à d'autres tâches.

En pratique : listez les tâches que vous reportez ou abandonnez

- Notez-les et planifiez leur exécution ou leur réalisation en les inscrivant sur un agenda.
- Au quotidien, mettez le plus souvent possible de la conscience dans ce que vous faites de manière automatique ou approximative (faire son lit, cuisiner, se laver, s'habiller).
- Pensez à vos activités préférées (culturelles, sportives, manuelles) et demandez-vous comment vous pourriez vous améliorer, dans le but d'obtenir encore plus de plaisir dans leur pratique. Cela peut passer par un stage, une formation, du temps supplémentaire à leur consacrer...
- Dans tous les cas, il s'agit de bien faire ce que l'on a à faire, sans se décourager ni être négligent, car, au final, c'est notre perception de nous-même, notre estime de soi (et celle des autres) que nous renforçons.



BYJENG/SHUTTERSTOCK

3 *Muda* ALLER À L'ESSENTIEL

Ce mot-concept est formé d'un caractère désignant les bagages que l'on transportait sur des chevaux et d'un autre désignant l'absence. *Muda* (prononcer « mouda ») invite à voyager léger, sans excédent de poids. Au Japon, l'essentiel n'est pas seulement le léger ou le frugal, il renvoie à la notion de justesse corrélée à celle d'efficacité ; tout ce qui vient en plus du nécessaire est jugé contre-productif et dangereux pour la santé car dévoreur d'énergie. Au travail particulièrement. Au final, il s'agit de développer et de cultiver un minimalisme stratégique qui requiert une bonne maîtrise de soi ainsi que la capacité à projeter son esprit dans le temps jusqu'au résultat, de manière à trouver les moyens les plus sûrs et les plus efficaces d'y parvenir. Cela passe par limiter les gestes, les déplacements, les actions superflues. Dans le *chanoyu,* la cérémonie du thé japonaise, chaque geste correspond à la meilleure manière d'effectuer une tâche. Dans la tradition zen, qu'il s'agisse de la méditation assise ou de la méditation marchée, de balayer ou de faire la vaisselle, chaque geste, chaque mouvement, chaque déplacement est fait pour produire l'acte juste, le résultat le plus proche de celui que l'on désire atteindre.

En pratique : prenez un peu de temps chaque matin

Ce temps doit être utilisé pour décider ce que vous voulez et devez faire de votre journée, en donnant bien

évidemment la priorité aux tâches urgentes et importantes.

• Ne vous laissez pas aller à l'instantanéité – par exemple répondre immédiatement à un appel ou à un mail. Méfiez-vous du « multitâchisme », qui épuise et qui va rarement de pair avec l'efficacité ou l'excellence.

• Faites une seule chose à la fois en essayant de trouver les gestes, la manière de faire qui donnent les meilleurs résultats sans vous fatiguer ni vous faire perdre de temps.

• Délestez-vous autant que possible de papiers, d'objets, de vêtements, de relations, etc., qui vous envahissent sans procurer de la joie, du confort ou du sens.

4 *Mitate*
CONSTRUIRE UNE VISION

Ce mot-concept signifie littéralement « voir et construire ». *Mitate* (prononcer « mitaté ») est utilisé par les moines zen comme une rampe de lancement vers les états de méditation et de visualisation. Les plus connus sont les jardins secs que l'on trouve aux abords de certains temples ou monastères. « Les jardins secs permettaient aux moines japonais qui habitaient les temples au milieu de la capitale de visualiser l'océan alors que celui-ci se trouvait à plusieurs jours de marche. » Dans nos sociétés saturées d'images publicitaires, de pollution sonore, les *mitate* peuvent nous aider à reposer notre esprit en lui permettant de s'évader.

En pratique : délocalisez votre esprit

Dès que vous sentez que le quotidien, la routine, les contraintes vous pèsent, il est temps d'utiliser un *mitate*.

• Nul besoin pour cela de créer un jardin zen ; un bouquet, une feuille, un joli caillou, une image inspirante suffiront à délocaliser votre esprit pour l'apaiser et à ouvrir les portes de votre imaginaire.

• Vous pouvez aussi choisir une image qui symbolise ou représente la réalisation d'un de vos projets : une maison construite, un potager chargé de légumes, une médaille de récompense... Le ou la regarder régulièrement et vous projeter dans l'espace-temps de sa réalisation vous (re)motivera et vous aidera à passer les caps difficiles qu'inévitablement vous rencontrerez.

5 *Omotenashi*
PRATIQUER L'HOSPITALITÉ

La psychologie positive comme la psychologie sociale nous ont enseigné que des relations de qualité, des relations intimes, étaient indispensables à notre équilibre et à notre bonheur. En japonais, le mot-concept d'*omotenashi* (prononcer « omoténachi »), qui évoque l'accueil, « n'est pas une simple hospitalité de façade, c'est avant tout une façon de penser à son hôte et de se comporter à son égard afin de créer un moment de sincère humanité ». L'*omotenashi* insiste donc sur la sincérité plus que sur l'excellence. La tolérance et la simplicité sont les deux principaux ingrédients qui favorisent cette alchimie.

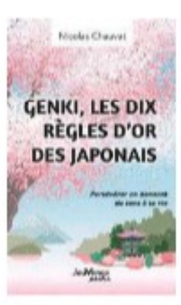
En pratique : allez vers l'autre avec simplicité

• N'essayez pas de l'impressionner et/ou de lui imposer vos convictions, vos modes d'agir. Prenez-le comme il est sans lui faire sentir la moindre désapprobation ou réticence. Peu importe si un dîner, une rencontre, des vacances ne se passent pas comme prévu ; l'important est de faire preuve de souplesse, de chaleur et de tolérance.

• Demandez-vous régulièrement ce qui pourrait faire plaisir à vos proches (votre famille, vos amis) et faites-leur des petites et grandes surprises pour leur témoigner votre attachement.

Enfin, chaque fois que vous passez un bon moment ensemble, même s'il n'a rien d'extraordinaire, prenez la peine d'exprimer votre contentement à voix haute. Souligner le plaisir, la gratitude que l'on a à être réunis renforce notre sentiment de bien-être et de bonheur, et nous incite à renouveler ces moments le plus souvent possible. ●

À LIRE



Genki, les dix règles d'or des Japonais de Nicolas Chauvat. L'auteur explique les dix concepts traditionnels japonais qui peuvent donner plus de sens et de joie à notre vie (Jouvence, "Poche", 2024).

DR

Trouver la sérénité avec les moines reclus

Pour accéder au calme intérieur, inutile d'enfiler une robe de bure. Plus simplement, nous pouvons nous inspirer chaque jour des principes de sagesse communs aux grands ordres religieux.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**



Se retirer des turbulences du monde, s'offrir le luxe du temps et du silence, plonger en soi pour redonner du sens à sa vie. Ce n'est pas un hasard si les retraites spirituelles connaissent un succès croissant. On y vient chercher un rythme apaisant ; on y vit, pendant quelques jours au moins, comme ces hommes ou ces femmes que l'on se prend parfois à envier, tant leur existence semble pleine et sereine.

Ces vies vouées à la spiritualité, construites sur les deux piliers que sont l'intériorité et la communauté, sont également source d'inspiration. Parce qu'elles peuvent nous aider à donner une assise à notre quotidien, plus d'attention à nos relations, nous avons choisi d'adapter à la vie profane les cinq grands principes communs à toutes les règles monastiques, occidentales et orientales. Une ascèse à pratiquer avec constance et modération, comme le précise saint Benoît, auteur des fameuses règles de la vie monastique au VIe siècle et qui invite son lecteur à « n'établir rien de rigoureux ni de trop pénible[1] ».

1. *La Règle de saint Benoît* (Abbaye de Bellefontaine/Éditions du Cerf, 2019).

1 ENTRER DANS LE SILENCE

« Vous éviterez avec grand soin de parler beaucoup. Celui qui parle inconsidérément en éprouve les effets malheureux. L'apôtre nous recommande le silence lorsqu'il nous ordonne de travailler. Et le prophète témoigne également que le silence est l'observation de la justice. Dans le silence et l'espérance sera votre force. »

RÈGLE PRIMITIVE DE L'ORDRE DE NOTRE-DAME DU MONT-CARMEL[1]

Le bénéfice : seul un temps conscient de silence peut redonner du sens et du poids aux paroles que l'on prononce en quantité et qui, venant s'ajouter au brouhaha ambiant, ne font que renforcer au fond de soi le sentiment d'une grande solitude existentielle. Faire silence, ce n'est pas se retirer, s'extraire, mais au contraire vivre sa présence au monde d'une façon plus profonde, plus consciente. Le silence entraîne l'observation, la contemplation, il éclaire souvent la compréhension et donne aux échanges une saveur et une valeur nouvelles. Y entrer permet également – c'est une évidence, mais encore faut-il l'expérimenter pour s'en convaincre – de mieux écouter, dans le sens d'un accueil généreux de la parole de l'autre.

La pratique : se fixer un rendez-vous de silence régulier (par exemple le jeudi de 18 heures à 20 heures) et noter les émotions et sensations éprouvées.

- Avec son ou sa partenaire : faire une balade dans la nature, en silence, et échanger seulement au retour.
- Avec les enfants : ménager des temps sans écrans ni son, autour d'activités manuelles (cuisine, modelage, peinture, construction...).
- Au bureau, pour ceux qui le peuvent, choisir de travailler une matinée entière en silence, en prêtant une attention critique à ce que l'on aurait dit (questions, réactions) en temps ordinaire.
- Au cinéma, au musée : s'abstenir de commenter en direct, différer la parole pour aiguiser sa réflexion et pouvoir mieux argumenter.

1. carmel.asso.fr/Regle-primitive-de-l-Ordre.html.

2 MÉDITER ET PRIER

« Ce que tu médites le matin, garde-le dans l'esprit tout le jour : applique-toi diligemment à cela, c'est d'un grand profit. »

SAINTE THÉRÈSE D'AVILA[1]

Le bénéfice : dans la plupart des traditions religieuses, les deux notions se confondent. Méditation et prière consistent en effet à plonger en soi pour mieux se déployer à l'extérieur. Il s'agit de s'ancrer dans l'ici et le maintenant, via ses sens, ses émotions, puis de se relier à plus grand que soi. Dans ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, les angoisses s'apaisent et le mental se clarifie. Méditer – les études scientifiques le confirment ●●●

MATHILDE LANGEVIN/UNSPLASH

désormais – est l'un des meilleurs antidotes à l'anxiété. Dans un monde vécu comme de plus en plus menaçant, trouver en soi un lieu-ressource procure un sentiment de sécurité. Par ailleurs, méditer, même quelques minutes par jour, renforce la concentration et régule les fonctions cardiaques. Prier, en étant en demande, aide à prendre conscience de ses vrais besoins – les souhaits égocentriques et superficiels s'éteignent rapidement –, à solliciter de l'aide et à sortir des jeux de rôle.

La pratique : émailler sa journée de pauses sensorielles de « pleine conscience » – je respire vraiment, je regarde vraiment, j'écoute vraiment, je touche vraiment, je goûte vraiment.

- Au réveil et au coucher, prendre cinq minutes pour inspirer et expirer – inspirer, compter jusqu'à dix, expirer lentement, puis recommencer –, les yeux fermés, jusqu'à ce que l'on se sente détendu et allégé.
- Oser prier à haute voix – demander pour soi, pour les autres, ou bien remercier – ou écrire ses prières dans un cahier prévu à cet effet.

1. *Thérèse d'Avila, œuvres complètes,* présentation de Marie du Saint-Sacrement (Les Éditions du Cerf, 2023).

3
PRATIQUER L'HOSPITALITÉ

« Lorsqu'un moine étranger se présente au monastère, on le recevra autant de temps qu'il le désire pourvu qu'il ne trouble point le monastère par ses exigences. »
SAINT BENOÎT[1]

Le bénéfice : en dépit des apparences, l'altérité est le parent pauvre de notre culture, qui favorise l'individualisme et incite à former des groupes de « mêmes ». Pourtant, rien n'est plus fécond que la rencontre avec la différence, l'étrangeté inhérente à l'autre : elle est source d'étonnement, d'enrichissement et de renforcement de sa propre identité. Accueillir celui qui ne nous ressemble pas, mais qui nous respecte, bouscule nos croyances et nos préjugés. Accueillir l'autre dans notre univers, recevoir sa différence nous permet également d'éprouver nos limites, nos valeurs et notre capacité à nous remettre en question. Cette ouverture – d'esprit et de territoire – développe notre empathie et réduit nos peurs imaginaires, toutes fondées sur la crainte de l'inconnu.

La pratique : adopter de temps en temps, mentalement, un point de vue différent, voire opposé au sien, afin de voir le monde et les autres à travers un autre prisme.

- Ouvrir son groupe, amical, professionnel ou familial, en déjeunant, en recevant, en travaillant avec une personne que l'on n'aurait pas choisie spontanément.
- Ouvrir sa maison en échangeant avec des inconnus, en accueillant des enfants défavorisés en vacances, en lançant des invitations spontanées...

1. *La Règle de saint Benoît* (Abbaye de Bellefontaine/Éditions du Cerf, 2019), ou encalcat.com/a-mediter/la-regle-de-saint-benoit.

4
CULTIVER LA STABILITÉ

« Même si votre situation est difficile, ne soyez pas pressé d'aller ailleurs. Ne suivez pas l'exemple de ceux qui viennent d'atteindre le sommet d'une montagne et s'imaginent trouver mieux à côté. »
THICH NHAT HANH[1], MOINE BOUDDHISTE VIETNAMIEN

Le bénéfice : la stabilité, par la répétition consciente des actes et des gestes, est un facteur de progrès spirituel, intellectuel et manuel, et la garantie d'un vrai plaisir de faire, car c'est par la constance que vient la maîtrise. Autre bénéfice : la stabilité renforce le sentiment de sécurité intérieure et d'appartenance au groupe, familial, amical, professionnel. Enfin, la persévérance face aux difficultés est sans doute l'un des meilleurs antidotes à la confusion mentale et à l'insatisfaction chronique, deux maux propres à notre culture du zapping. C'est en effet en persévérant que l'on peut se découvrir de nouvelles ressources et que l'on renforce son estime de soi.

La pratique : réintroduire des rites collectifs – repas, rendez-vous, fêtes – dans son groupe familial ou amical.

• Ritualiser ses rendez-vous – papiers administratifs, sport, méditation, soins – à jours et à heures fixes, puis mesurer les progrès obtenus.
• Lister ces progrès dus à la persévérance, dans tous les domaines.
• Essayer d'honorer tous les rendez-vous de la semaine, du mois, sans les reporter ni se trouver d'excuses.
• Énumérer, à l'aide d'un ami chargé d'apporter la contradiction, les avantages qu'il y aurait à changer de relation, d'emploi, de lieu de vie...

1. *L'Art de vivre* de Thich Nhat Hanh (Le Courrier du livre, 2018).

5
OSER L'HUMILITÉ

« Soyez toujours un débutant. »
SHUNRYU SUZUKI ROSHI[1], MOINE DE L'ÉCOLE ZEN SŌTŌ, FONDATEUR DE MONASTÈRES ZEN AUX ÉTATS-UNIS

Le bénéfice : adopter la posture du débutant permet de sortir des jeux de rôle de l'ego imposés ou choisis, d'évoluer dans la connaissance de soi et des autres, de ne pas s'accrocher à des croyances erronées ou limitantes et de se rendre disponible aux opportunités que la vie nous envoie. Sortir de la toute-puissance du « moi je » nous déleste d'un poids considérable et rend également les relations avec les autres plus fluides et plus authentiques. Autre bénéfice de l'humilité : elle favorise la prise de conscience des principes d'impermanence de toutes choses et d'interdépendance entre les êtres.

La pratique : accueillir la critique argumentée et respectueuse et examiner ses actes, ses choix, son comportement par son filtre. Elle entraîne une remise en question, facteur de progrès.
• Oser dire simplement « je ne sais pas » lorsque c'est le cas, sans se justifier.
• Demander de l'aide, des conseils à son entourage privé ou professionnel, établir des relations égalitaires et enrichissantes.
• Reconnaître ses erreurs, ses fautes, savoir s'excuser. ●

1. *Esprit zen esprit neuf* de Shunryu Suzuki (Points, 2014).

DR

ÉCOUTER LES MESSAGES DE FEMMES ÉVEILLÉES

La vie et les écrits de femmes mystiques comme Thérèse d'Avila, Hildegarde de Bingen, Eileen Caddy ou Mâ Ananda Moyî peuvent-ils nous inspirer au quotidien, dans notre monde toujours changeant? C'est une évidence pour Flavia Mazelin Salvi, autrice et ancienne rédactrice en chef de *Psychologies*. Dans son nouveau livre, elle nous rappelle que la voie mystique n'est pas forcément réservée à une poignée d'élus éloignés de la société. Elle est celle de l'expérience, du libre arbitre et de la libération, quel que soit notre milieu. Il ne s'agit donc pas de vivre en reclus ou en prophète mais de pleinement incarner sa vie de tous les jours. « Après l'extase, la lessive », comme le résume l'enseignant Jack Kornfield! Avoir le courage de s'affirmer et d'entreprendre, oser la confiance, pratiquer l'humilité, savoir relier et prendre soin sont ainsi quelques-unes des leçons transmises par ces femmes de toutes les époques qui ont su s'émanciper par la voie spirituelle.

Patrick Chompré

À LIRE



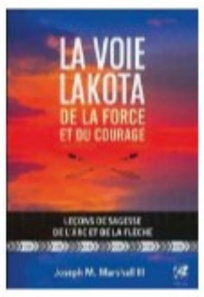
Ces mystiques qui nous éclairent et nous inspirent
de Flavia Mazelin Salvi (Le Courrier du livre, 2025).

S'adapter avec les Indiens lakotas

La souplesse de l'arc, la grâce de la flèche, la patience de l'archer… Ce sont ces qualités, essentielles à une vie puissante et digne, que nous propose de cultiver l'écrivain et historien lakota Joseph Marshall III. Ce passeur a consacré sa vie à la transmission de la sagesse de sa tribu. En voici les axes principaux, que nous pouvons mettre en pratique dans nos vies.

PAR **ÉLOÏSE RÈ**

À LIRE



La Voie lakota de la force et du courage de Joseph Marshall III. Fort de l'enseignement de son grand-père, l'auteur transmet les leçons de sagesse des Lakotas. Il explore des thèmes comme la spiritualité, la compassion, la résilience ou l'importance des proches en s'appuyant sur son héritage culturel (Éditions Vega, 2016).

Le Voyage de Crazy Horse
de Joseph Marshall III.
Lecture audio de son livre par l'auteur lui-même (« The Journey of Crazy Horse Audiobook », sur youtube.com).

Les légendes contées par ses grands-parents lakotas ont bercé l'enfance de Joseph Marshall III, élevé dans une famille traditionnelle de la réserve indienne de Rosebud dans le Dakota du Sud. « Ces histoires sont notre don au monde. Ce ne sont pas des secrets, mais des repères sur le chemin de la vie – les réponses qui s'élèvent au-dessus des grandes plaines de nos vies portées par le vent de la sagesse pour nous aider », écrivait celui qui fut aussi un éducateur.
Parmi ses nombreux livres, le plus connu, *La Voie lakota de la force et du courage*, propose une initiation aux traditions amérindiennes au travers d'histoires et d'expériences personnelles. L'auteur, qui est également fabricant d'arcs et archer, a sélectionné cinq enseignements : les plus importants, selon lui, parmi tous ceux qui lui ont été transmis. ●●●

MYSHKOVSKYI/SHUTTERSTOCK, DR

1
LA TRANSFORMATION

La leçon : pour les Lakotas, la vie est avant tout une succession de transformations. « Certaines, lentes, comme ce que subit la tige pour devenir un arc. D'autres, rapides, comme la tige verte que mon grand-père a taillée, assainie et fait durcir au-dessus du feu. » L'important, nous dit Joseph Marshall III, est d'en être conscient afin de ne pas les subir. « Comme les facteurs d'arcs, qui abordent leur tâche avec respect, douceur, attention, de façon à fabriquer le meilleur arc possible. »

La pratique : il s'agit de renforcer et favoriser les transformations positives. Une fois par semaine, prenez le temps de vous repasser le film des derniers jours en les revivant.

• Visualisez les moments, ressentez les émotions qui leur sont associées. Puis essayez de repérer d'une part ce qui, dans vos relations, vos tâches, votre organisation, vous procure du plaisir et un sentiment d'équilibre et, d'autre part, ce qui vous agace, vous inquiète, vous agresse ou vous épuise.

• Une fois ces deux pôles identifiés, réfléchissez à ce qui pourrait menacer votre pôle positif et à la façon dont vous pourriez trouver un nouvel équilibre satisfaisant ; puis à ce qui pourrait améliorer votre pôle négatif. Planifiez une série d'actions concrètes à réaliser au jour le jour, avec patience et ténacité.

2
LA SIMPLICITÉ

La leçon : « Chaque aspect de la construction d'un arc et d'une flèche était réduit à sa forme la plus simple possible. Cette conception rendait la construction facile. Préserver les choses simples était bien plus qu'une philosophie. Cela avait une application pratique au jour le jour. Mes grands-parents avaient choisi un style de vie simple afin de pouvoir exploiter au mieux les ressources disponibles », écrit Joseph Marshall III, en précisant que leur vie ne l'était pas toujours, tant s'en faut, mais que la solution qu'ils choisissaient pour atteindre un objectif était celle qui était la plus aisée, la moins dispendieuse, celle qui respectait une forme d'équilibre et d'harmonie naturels. Pour l'auteur, ralentir, trouver des endroits calmes, en soi et à l'extérieur, faire la différence entre le suffisant et le trop sont les seuls moyens de nous faire apprécier la saveur de la vie et de ne pas dilapider l'énergie, la nôtre et celle de notre environnement.

La pratique : prendre conscience que tout est énergie (les pensées, les mots, l'argent, la matière...) et que, en tant qu'êtres vivants dans un monde fini, nous ne disposons pas d'un capital énergétique illimité. Tout ce que nous produisons et consommons a un coût. Mieux nous gérons notre énergie – physique, psychique et spirituelle –, mieux nous vivons. Dans cette perspective, la simplicité devrait être notre boussole, celle qui guide notre façon de communiquer (authenticité, discrétion) mais aussi de consommer (responsabilité, sobriété).

• Entraînez-vous chaque jour à qualifier vos actes (propos, achats, décisions...) de « justes » ou de « trop », « trop compliqué ou excessif ». Faites confiance à votre petite voix intérieure, qui sait mieux que votre mental ce qui nourrit la simplicité ou l'excès.

• Identifiez ceux qui, dans les « trop », vous ont procuré du plaisir ou du bien-être, puis réfléchissez à la façon dont vous pourriez obtenir ces mêmes bénéfices sans en passer par l'excès.

3
L'OBJECTIF

La leçon : « Peu d'objets tels que l'arc et la flèche symbolisent à la fois le but et la fonction. Combinés, ils trouvent leur fonction mutuelle : atteindre un but », affirme l'auteur. Il précise que, même si nous avons le sentiment de ne pas avoir de buts particuliers, nous pouvons, si nous le décidons, les trouver ou leur permettre de nous trouver en les laissant jaillir de nous. L'objectif de Joseph Marshall III était de continuer la transmission des récits de ses ancêtres. Dans la sagesse lakota, celui que tous devraient tenter d'atteindre est d'aider les autres avant de penser à soi. « Crazy Horse[1] nous a appris que s'occuper des autres et être dans le don était la chose la plus juste à faire. » Chacun à sa manière, avec ses moyens. L'important est

d'avoir le sentiment de prendre un engagement pour soi, et non de faire quelque chose par obligation ou par devoir.

La pratique : apporter sa pierre, même minuscule, au mieux-être du monde ne peut se faire si l'on ignore laquelle nous convient, à manier et à transporter. De même que l'archer, l'arc et la flèche ne font qu'un, il faut savoir choisir la forme de don qui nous ressemble le plus, celle qui émane de notre être profond. Certains sont doués pour écouter, d'autres pour conseiller, d'autres encore pour apporter de la gaieté ou de la beauté, pour dénoncer ou pour construire.

• Ce sont les autres, vos proches, qui connaissent souvent mieux que vous votre talent altruiste particulier. Ils l'expriment avec leur gratitude lorsqu'ils vous remercient parce que vous les faites rire, apaisez leurs inquiétudes, dénouez une situation compliquée, ou que vous les écoutez avec bienveillance. C'est simplement cette qualité qui est à cultiver, à dispenser généreusement, chaque fois que vous le pouvez.

1. Crazy Horse, chef lakota sioux (1840-1877) qui a lutté, comme Sitting Bull, contre les colons militaires américains.

4
LA FORCE

La leçon : « Soyons comme l'arc en bois vert que mon grand-père faisait sécher au-dessus du feu. La chaleur l'a rendu plus fort. Sans cela, la tige ne serait jamais devenue un arc. N'importe quel facteur d'arc sait que la chaleur est le meilleur catalyseur. » L'expression « l'épreuve du feu » n'a jamais été aussi éloquente que sous la plume de Joseph Marshall III, qui nous rappelle que nous avons volontiers l'impression qu'il n'y a pas de solution à nos problèmes. « Et souvent, nous oublions que ces situations sont des opportunités d'acquérir de la résistance émotionnelle et mentale. » Peu importe que nous parvenions ou pas à surmonter l'épreuve. La vraie force réside dans le fait d'affronter le problème, et de manifester résistance et combativité. Faire face à l'obstacle révèle des ressources que les « temps de paix » laissent en sommeil.

La pratique : laissez venir à votre mémoire les différentes épreuves que vous avez eues à affronter dans votre vie. Ne vous focalisez pas sur l'issue, heureuse ou malheureuse, mais portez votre attention sur les ressources que vous avez eues à déployer.

• Qu'avez-vous appris sur vous ? En ressentez-vous de la déception ou un étonnement agréable ? Qu'avez-vous fait de ces expériences ? À la lumière de ce que vous avez appris de vous et de la vie, comment les affronteriez-vous aujourd'hui ?

• Une fois ce travail accompli, prenez un temps pour honorer votre force intérieure. Félicitez-vous, allumez une bougie, faites-vous un cadeau… Gardez à l'esprit que la vraie force est d'essayer de faire au mieux de ce qu'on peut, sans se mentir.

5
LA RÉSILIENCE

La leçon : « Une caractéristique incroyable de l'arc primitif lakota est sa capacité de résilience. Il y a trois raisons à cela : le bois que le facteur a choisi, le design simple et efficace de l'arc, l'habileté de l'artisan. » Le bois pour les qualités intrinsèques de l'être humain, le design pour l'orientation de ses actions et de ses choix, et l'habileté pour sa manière de les conduire. Pour continuer après une épreuve, Joseph Marshall III nous incite à nous reposer « sur les qualités et les aspects de notre tempérament, qui sont, par nature, aussi puissants que ce qui nous a mis face à cette difficulté ». Et si nous ne pensons pas avoir les ressources requises pour surmonter l'obstacle, il nous invite, comme le veut la tradition lakota, à nous appuyer sur notre entourage, à nous inspirer de la manière dont d'autres, avant nous, ont pu se redresser et poursuivre leur chemin.

La pratique : notre monde moderne dispose heureusement de ressources comme la thérapie pour nous permettre de nous relever des épreuves, de panser et d'apaiser nos blessures. Mais si le choc n'est pas trop fort, si nous sentons que nous avons besoin d'un simple coup de main pour nous redresser, nous pouvons essayer d'être pour nous-mêmes cette main secourable.

• Pourquoi ne pas tenter de vous prodiguer les soins et les conseils que vous fourniriez à un être qui vous est cher ? Et si vous ne parvenez pas à vous relever seul, pourquoi ne pas solliciter des proches, qui pourront se relayer et vous apporter de l'aide et du soutien afin de favoriser votre convalescence ? ●

“

Quand j’ai une pointe dans le cœur
Je la retourne
J’écris

”

DELPHINE BURNOD
53 ans, Châtel-Montagne, lauréate
du grand prix Voyageurs
au concours 2025 Grand Prix poésie RATP.

monpsy

J'ai gagné en simplicité, en visibilité, en liberté.



En rejoignant **MonPsy**, j'ai allégé mon quotidien de praticien. Prises de rendez-vous, paiements, factures : tout est automatisé.

Je choisis mes horaires, mes tarifs, mon rythme. Et surtout, je suis plus visible, tout en gardant la main sur ma pratique.

Aujourd'hui, j'exerce comme je l'ai toujours voulu : sereinement.

monpsy.fr/pro

Illustration : Freepik / Storyset

Rendez-vous sur
monpsy.fr/pro
1er mois offert
Puis 79,90€/mois

monpsy × Hellocare

Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

GOODFELLAS ET IRIS FILM PRÉSENTENT

PAR LE RÉALISATEUR DE

LA LOI DE TÉHÉRAN
ET **LEÏLA ET SES FRÈRES**

WOMAN
AND
CHILD

FESTIVAL DE CANNES
SÉLECTION OFFICIELLE 2025
COMPÉTITION

UN FILM DE
SAEED ROUSTAEE

AVEC PARINAZ IZADYAR PAYMAN MAADI SOHA NIASTI

AU CINÉMA LE 25 FÉVRIER*

SensCritique · LA SEPTIÈME OBSESSION · positif · PSYCHOLOGIES · LE FIGARO

LE CERCLE NOIR POUR FIDELIO