



L'écriture ce n'est pas (que) de la littérature !

« Ce que tu écris te ressemble » Proverbe arabe

Romaniste et psychanalyste existentielle, Cécile anime des ateliers d'écriture de différents types, et notamment des ateliers qui combinent récit de vie et fiction, ainsi que des ateliers où l'écriture et le dessin entrent en dialogue. Elle recueille des récits de vie et accompagne également des personnes qui souhaitent écrire elles-mêmes leur récit de vie.

A côté de l'écriture créative et littéraire, le fait d'écrire peut aussi être un acte thérapeutique en soi, qu'il soit recherché ou non. En ce sens, l'écriture est un outil de développement personnel. Cela peut donc être un miroir de nous-même. Il en est ainsi de l'écriture de soi, pratiquée dans les ateliers d'écriture de récit de vie, ou de l'écriture pratiquée dans un cadre thérapeutique. Les effets thérapeutiques de l'écriture peuvent être libérateurs, permettre d'élaborer la pensée, de découvrir de nouvelles capacités à réparer des blessures intimes en leur donnant du sens.

Ecrire, c'est une manière de raconter des histoires, écrit Nancy Huston dans « L'espèce fabulatrice ». Et ces histoires ne sont pas nécessairement des œuvres d'art... mais elles peuvent l'être aussi ! Raconter, c'est se relier à soi, à son passé, à son présent, pour mieux appréhender de nouveaux projets futurs. C'est faire sens. C'est ainsi que le philosophe Paul Ricœur définit l'identité narrative, comme la somme de toutes les histoires que nous racontons de nous-mêmes. Dans ce sens, le linguiste, pédopsychiatre et psychanalyste Bernard Golse montre comment le récit tisse les premières interactions de l'histoire relationnelle entre le bébé et l'adulte. Il dit que c'est une histoire qui s'écrit, qui se tisse dans le sens initial du mot texte (*).

Ce tissage de liens dans l'écriture donne à voir noir sur blanc un sens qui était perdu. Ainsi certaines de nos blessures intimes et identitaires se sont déroulées dans le silence d'une sidération, d'un traumatisme. Or, écrire est un acte qui se pose dans le silence. « Ecrire, c'est hurler sans bruit », écrit Marguerite Duras. Le silence est alors un pont qui permet de retisser des « morceaux » conscients et inconscients de nous-mêmes avec des mots.

Quel que soit le but recherché pour les personnes qui souhaitent écrire en atelier (littéraire, créatif, récit de vie, développement personnel ou thérapeutique) il est important de choisir un atelier d'écriture qui offre un cadre clair et sécurisé, et dont les objectifs sont bien définis, qu'ils soient thérapeutiques ou non. De manière à se sentir pleinement en confiance dans l'écriture.

« J'écris pour pouvoir lire ce que je ne savais pas que j'allais écrire. » - Claude Roy

Plus d'infos - www.ouvrir-des-portes-avec-les-mots.be

(*) Texte vient du latin textus (« tissu », « trame (du récit) », « **texte** »), participe passé du verbe texere (« tisser », « tramer »). Le glissement sémantique entre le « tissu » et le « **texte** » se retrouve en français dans des expressions comme « trame du récit » ou « intrigue cousue de fil blanc ».