



Se révéler par l'écriture

J'écris, je m'épanouis,
je m'ouvre au monde!

Sophie Papaz
& Catherine Persuy



*Se révéler
par l'écriture*

J'écris, je m'épanouis,
je m'ouvre au monde!

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

*SE RÉVÉLER PAR L'ÉCRITURE. J'ÉCRIS, JE M'ÉPANOUIS,
JE M'OUVRE AU MONDE.*

ISBN : 978-2-84835-587-0

© 2020 Éditions In Press

Illustrations de couverture et intérieures : Myriam Desclèves

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Milagros Lasarte

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Se révéler par l'écriture

J'écris, je m'épanouis,
je m'ouvre au monde !

Sophie Papaz
& Catherine Persuy

Sommaire

Introduction	9
Les auteures	11
1. Qui sommes-nous?	11
2. Notre parcours à travers l'écriture	12
3. Ce que nous vous proposons.....	13

Partie 1 - Retrouver l'écriture

Pourquoi écrire?.....	19
1. Reconquérir le geste créatif de l'écriture	20
2. Retrouver la mémoire du geste	20
3. S'offrir une respiration.....	21
4. Retrouver confiance dans ses sensations	21
5. Être en accord avec la vie en soi.....	22
Les territoires de l'écriture	25
1. Réinventer ses mots	26
2. Se raconter	26
3. Amie ou ennemie, où vous situez-vous?.....	28

Partie 2 - Se découvrir et trouver ses repères

Les règles du "JE"	33
1. De la simplicité avant toute chose	33
2. La régularité favorise la créativité	34
3. Les 7 clés pour faire de l'écriture votre alliée	36

Vos premiers pas	45
1. Des mots et des malices	45
2. Des mots qui viennent de loin.....	48
3. Faire l'état du stock.....	52

Partie 3 – Apprivoiser l'écriture

Écrire comme on respire	69
1. Penser l'écriture comme un rituel	70
2. Une journée sous la loupe	73
3. L'imagination au pouvoir.....	76
 Donner du corps à votre écriture.....	 87
1. L'union fait la force : mobilisez vos talents	87
2. À l'écoute de son corps.....	90
3. Sentir, ressentir.....	96
4. Conversations intimes avec ses émotions.....	100

Partie 4 – Lego en roue libre

Cela fait du bien de parler de soi	111
1. Écouter le silence en soi.....	111
2. Parler de soi ou l'art du champ-contrechamp	112
3. Faire son autoportrait.....	117
 Vivre la vie, vos récits	 127
1. Votre vie n'a rien d'ordinaire.....	127
2. Les déplacements et les battements du cœur	130
3. Secrets dévoilés.....	135
4. Inhibitions, défense d'afficher	137
5. Flagrants désirs	141

Partie 5 - L'écriture plurielle

L'écriture à voix haute.....	151
1. Écrire en atelier, un partage créatif.....	151
2. Jouer sans contrainte.....	154
3. Prendre la parole.....	159
 Promenades avec l'amour, la mort, la nature.....	169
1. Parlez-moi d'amour.....	169
2. La mort est un commencement... pour l'écrivain.....	178
3. La nature et moi.....	186
 Conclusion.....	199

Introduction

Nous avons tous le pouvoir d'être coscénariste de nos vies grâce à l'écriture. À tout moment, on peut rentrer en soi pour choisir ses mots et donner le sens que l'on veut aux histoires qui nous arrivent. Ces mots, qui nous appartiennent, disent ce qui se passe en nous, ce que nous sommes, ce que la vie propose. Plus il y a de mots, plus il y a de propositions, plus la vie prend racine.

Dire est souvent plus difficile qu'écrire. Écrire pour ouvrir son cœur, pour être celle ou celui qui est là, écrire pour imaginer tous les possibles, s'approprier et peut-être changer d'histoire.

Écrire, une clé magique pour toutes les histoires qui dessinent les couleurs de nos vies. Cette clé, nous l'avons tous mais elle nous intimide. Le mystère et la difficulté sont nos aventures.

L'écriture est partout, elle a le pouvoir de nous faire exister et d'inventer notre vie pour la vivre. C'est un des moyens de construire notre liberté. Mettre le passé et le futur au présent, rendre tangible et partageable notre monde intérieur, deviennent possibles grâce à l'écriture.

Quel monde nous engage à palpiter avec lui? Le fait que l'écriture attire autant aujourd'hui est le signe que nous avons besoin de nous raconter et de nous connecter à ce qui serait notre monde idéal, un monde qui nous donnerait pleinement notre place. Mieux se connaître, aiguïser nos talents, nous stimulent pour nourrir les

échanges entre nous et les autres en nous, le comique, le poète, l'imaginaire, l'analytique...

Nous sommes tous à la recherche d'une vie dont on serait le héros, mus par notre inépuisable envie d'amour, de beauté, de désir, de force, de justice.

Les auteures

1. Qui sommes-nous ?

Sophie,

« Je suis née dans une bibliothèque, j’ai grandi dans les odeurs de papier, de cuir et d’encre. Le monde s’est présenté à moi sous la forme la plus hétéroclite possible, du traité de philosophie à l’histoire d’une mondaine à la belle époque, du voyage d’une Parisienne à Lhassa aux livres de cuisine. Beaux papiers ou papiers bouffants, ces livres ouvraient à la curiosité et à la diversité. Et la lecture m’a naturellement conduite à l’écriture. Enfin, presque naturellement... »

« Échapper au flou, maintenir le corps et l’esprit dans le même axe... J’ai passé ma vie à “faire le point” ».

Daniel Pennac

Journal d’un corps, Éditions Gallimard, 2012 et 2014, p. 341.

Je garde inscrit en moi le bien-être ressenti lorsque j’ai participé à mon premier atelier d’écriture. Dyslexique, j’ai parcouru l’univers scolaire et professionnel avec la sensation d’une perte ou d’une quête impossible. La rencontre avec les ateliers d’écriture a été un déclic. Je me souviens avoir ressenti de la légèreté, comme une nouvelle respiration. J’écrivais facilement, le corps et l’esprit en accord, étonnée de cette voix que je faisais entendre, si près de moi et pour la première fois, clairement vivante.

Formée au CELSA, je suis consultante en communication écrite, associée dans un cabinet d’écriture. J’anime des ateliers d’écriture créative et développement personnel pour les entreprises et les particuliers. »

Catherine,

« Je suis née à Nancy dans une famille nombreuse, entourée de familles nombreuses. On faisait de la luge dans les rues, on courait dans les bois, toujours dehors. San Francisco en 1966, Nanterre pour un Master de lettres modernes en 1968, Bamako en 1971 puis départ en 1973 pour une vie d'agricultrice bio.

J'écrivais la nuit pour confier mes chocs émotionnels et partager mes découvertes.

La nature me passionne, me nourrit, me soigne. Les mains dans la terre, je sais qui je suis, j'aime les outils anciens, j'aime être en action. Je me sens héritière de toutes ces femmes qui ont accueilli et transformé avec passion la nature qui soigne et nourrit.

Prendre soin de la terre est une inspiration, un véritable message d'amour envers soi.

Une formation à Terre et Humanisme (l'association de Pierre Rabhi) m'a fait prendre goût à l'animation et à la transmission. Et les ateliers d'écriture, animés par ma sœur, Sophie, m'ont reconnectée au plaisir des mots, m'ont donné envie d'explorer et de communiquer cette diversité infinie de la langue, capable de transcrire la richesse de la nature et de nos émotions. »

2. Notre parcours à travers l'écriture

Écrire est devenu un rituel, une gymnastique intellectuelle et ludique, une occasion de nous retrouver, de nous inspirer pour notre quotidien... Les mots sont venus pour dire une réalité de nous-mêmes que nous ignorions, que nous avons pris plaisir et gourmandise à pratiquer.

Nous avons eu l'idée d'unir nos compétences et nos convictions pour tracer un chemin d'écologie, questionnant notre nature intérieure et la nature qui nous environne.

« Ceux qui prétendent toucher la nature intérieure tels les musiciens ne doivent-ils pas avoir reçu la bénédiction de la nature extérieure. »

François Terrasson

La mobilisation actuelle pour protéger la nature en danger et tenter de sauvegarder ce qui disparaît nous a fait comprendre que ce combat a lieu aussi à l'intérieur de nous. Face à cette mutation en cours, nous avons compris que la préservation du monde dépend de la compréhension de notre nature profonde et l'écriture nous y invite.

3. Ce que nous vous proposons

L'écriture est tout un monde, un sport, un art. Elle demande une mise en condition pour pouvoir construire un chemin fertile de l'émotion à l'expression ; du bruit au silence ; de soi vers les autres. Les propositions de ce livre vont vous familiariser avec ces techniques. Grâce à la saveur et la force de vos mots et de votre langue, sans effort, vous pourrez vous rendre plus libre, aller à la rencontre de vous-même.

Nous avons conçu cet ouvrage de telle manière que vous puissiez vous approprier cet outil et jouer avec tous les ressorts de l'écriture quel que soit votre rapport personnel et/ou professionnel à l'écrit. Nous vous proposons d'explorer les ramifications, les enjeux, les voyages dans notre culture et notre histoire. Et, au fur et à mesure de cette progression, transformer, connaître et exprimer vos liens émotionnels au monde et à la nature.

Ce livre est un outil pour fertiliser le terreau des mots, étape par étape, pour sortir du cadre et renouveler le plaisir d'être au monde. Des consignes d'écriture ludiques à faire seul ou en groupe, en famille ou avec des amis, en séminaire d'entreprise ou en formation, des jeux et des surprises, des textes inspirants, des écrits produits en ateliers

– nous vous suggérons toute une démarche pour guider cette exploration : faire le point sur votre rapport à l'écriture, aborder l'écriture spontanée et découvrir la richesse des mots, développer votre finesse de perception pour comprendre vos émotions. Et ainsi affirmer votre singularité et cultiver votre lien à la nature.

De la connaissance de soi à l'amour, de la mort à la relation aux autres et avec la nature, nos propositions sont une invitation au voyage. Vous pourrez naviguer librement entre les différentes parties du livre pour piocher ici ou là des propositions d'écriture qui vous inspirent pour le moment présent. Chaque proposition est toujours accompagnée d'une consigne précise d'écriture et en général illustrée de textes produits en atelier et de citations inspirantes pour en faciliter la compréhension, l'appropriation et la mise en œuvre. Vous pouvez bien sûr les détourner à votre façon.

Vous rendre disponible pour développer et pratiquer l'écriture, c'est une toilette, un soin intérieur. Dire et relire transforment les mots en bulle de vie qui vous invitent sur d'autres chemins.

Comment l'écriture permet-elle de se découvrir ? Comment aide-t-elle à s'ouvrir aux autres et au monde ?

En abordant les bienfaits de l'écriture et ses vertus, ce livre ouvre au **plaisir d'écrire**. Écrire pour partir à la reconnaissance de soi, pour entraîner son intelligence émotionnelle, pour s'approprier sa parole et gagner en liberté d'expression. Guidés par les deux auteures, nous avançons pas à pas sur le chemin qui nous conduit à apprivoiser l'écriture. **Faire corps avec son écriture, exprimer ses blocages, accepter que sa voix compte...** chaque exercice nous fait franchir une étape. Le propos toujours clair et le ton chaleureux invitent à faire **les premiers pas pour se lancer**.

Tous les registres sont abordés, du grave au léger, du quotidien au plus intime, de l'enfance à l'amour, de la mort à la nature. Les multiples entrées et exercices permettent de **développer la finesse de son écriture, trouver son style et reconnaître la qualité de ses écrits**.

Chacun trouvera dans ce guide de quoi nourrir ses envies d'écriture, que l'on soit en délicatesse avec l'écrit ou au contraire virtuose.



Sophie Papaz, formée au CELSA, est consultante en communication écrite, associée dans un cabinet d'écriture et anime des ateliers d'écriture créative et développement personnel pour les entreprises et les particuliers.

Catherine Persuy est une ancienne agricultrice bio. Après une formation à Terre et Humanisme, elle prend goût à l'animation et à la transmission. Et transmet, au travers des mots, la richesse de la nature et de nos émotions.



ISBN : 978-2-84835-587-0
12,90 € TTC – France

Illustration de couverture :
© Myriam Desclèves

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •