

# Ateliers d'écriture thérapeutiques

## Chez le même éditeur

- Créativité et art-thérapie en psychiatrie*, par P. MORON, J.-L. SUDRES, G. ROUX.  
Collection « CPNLF ». 2004, 2<sup>e</sup> édition, 264 pages.
- Deuils et deuillés*, par A. DE BROCA. Collection « Médecine et psychothérapie ».  
2006, 3<sup>e</sup> édition, 216 pages.
- La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques*, par D. SERVANT. Collection  
« Pratiques en psychothérapie ». 2009, 200 pages.
- L'évaluation en art-thérapie. Pratiques internationales*, sous la direction de  
R. FORESTIER, AFRATAPEM. 2007, 200 pages.
- Manuel de psychologie et de psychopathologie clinique générale*, par R. ROUSSILLON.  
Collection « Psychologie ». 2007, 720 pages.
- Mécanismes de défense : principes et échelles d'évaluation*, par J. C. PERRY,  
J.-D. GUELFY, J.-N. DESPLAND, B. HANIN. Collection « Pratiques en psychothérapie ».  
2009, 2<sup>e</sup> édition, 184 pages.
- Psychologie pathologique*, par J. BERGERET. 2008, 10<sup>e</sup> édition, 384 pages.
- Soigner par l'hypnose*, par G. SALEM, É. BONVIN. Collection « Pratiques en  
psychothérapie ». 2007, 4<sup>e</sup> édition, 344 pages.

# Ateliers d'écriture thérapeutiques

Nayla Chidiac

Docteur en psychopathologie

Psychologue clinicienne

Clinique des maladies mentales et de l'encéphale

Centre hospitalier Sainte-Anne (Paris)



ELSEVIER  
MASSON



Ce logo a pour objet d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, tout particulièrement dans le domaine universitaire, le développement massif du « photo-copillage ». Cette pratique qui s'est généralisée, notamment dans les établissements d'enseignement, provoque une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que la reproduction et la vente sans autorisation, ainsi que le recel, sont passibles de poursuites. Les demandes d'autorisation de photocopier doivent être adressées à l'éditeur ou au Centre français d'exploitation du droit de copie : 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris. Tél. 01 44 07 47 70.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, les courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (art. L. 122-4, L. 122-5 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

© 2010, Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.  
ISBN : 978-2-294-70618-9

---

Elsevier Masson SAS, 62, rue Camille-Desmoulins, 92442 Issy-les-Moulineaux cedex  
[www.elsevier-masson.fr](http://www.elsevier-masson.fr)

*En hommage à Bertrand Samuel-Lajeunesse*

*À mes patients,  
À Jacqueline Parant  
pour son éclairage avisé,  
ses corrections, son amitié.*

## PRÉFACE

Enfin un manuel consacré aux ateliers d'écriture, bien référencé, situé très clairement dans le champ thérapeutique et qui repose sur une expérience d'exception. Passionnée de littérature et de poésie depuis son enfance, docteur en psychologie, Nayla Chidiac livre dans cet ouvrage ses connaissances, son sens clinique aiguisé et sensible et ses techniques thérapeutiques affinées par près de quinze ans de pratique au sein de l'unité d'art-thérapie de la Clinique des maladies mentales et de l'encéphale.

Le phénomène de l'art-thérapie, né dans les pays anglo-saxons entre les deux guerres, a évolué au cours des cinquante dernières années. Au départ, c'était « l'art qui guérit ». Il n'était pas encore question de cadres psychothérapeutiques au sein desquels la création artistique serait l'outil principal d'expression. C'est pourquoi les pratiques qui utilisaient des médiations artistiques étaient alors reléguées, pour le monde médical et psychothérapeutique, au rang des thérapies occupationnelles. Dans un second temps, les psychanalystes se sont intéressés à l'art-thérapie et surtout aux productions des patients. L'interprétation du contenu de leurs productions, quelle qu'en soit la forme, était de mise, avec comme autre objectif principal la verbalisation. Au terme de cette évolution et en se dégageant progressivement de la psychanalyse et de la parole verbale, une place prépondérante a pu être donnée à la médiation artistique dans ces cadres thérapeutiques nouveaux. En ce sens, l'expression de « psychothérapie à médiation artistique » paraît plus adaptée et plus juste que celle d'« art-thérapie ».

Les différentes médiations utilisées peuvent être la peinture, le modelage, la musique, la danse, le théâtre et l'écriture. Ces médiations ont toutes leurs particularités et leurs *vertus* propres, et ne peuvent pas être proposées indifféremment à tout patient qui en fait la demande. C'est pourquoi une réflexion préalable sous forme d'entretiens d'évaluation est nécessaire avant de proposer une psychothérapie de cette nature et pour choisir la médiation la plus adaptée à chaque patient à un moment donné. « Entre toutes les différentes expressions qui peuvent rendre une seule de nos pensées, il n'y en a qu'une qui soit la bonne. » (La Bruyère, *Les Caractères*, 1, 17)

S'il fallait retenir quelques notions de base pour approcher le phénomène des thérapies médiatisées, les principaux mots qui pourraient être évoqués sont médiation, expression, élaboration artistique et psychique.

La notion de médiation est essentielle et renvoie aux notions de résolution de problèmes, pour lesquels des solutions directes ne peuvent être trouvées. La médiation sert d'intermédiaire dans la communication et la notion de processus est essentielle.

Ces nouvelles psychothérapies ont prouvé leur efficacité, et leur développement est actuellement majeur. Certes, pour la plupart d'entre elles, la parole reste un moyen d'échange ou d'information essentiel, mais elle n'est pas l'unique outil du dispositif psychothérapeutique. C'est dans ce contexte-là que la place, la particularité et la spécificité de l'utilisation de la médiation écrite présentent un intérêt majeur.

Les modalités de mise en place des ateliers empruntent des concepts que l'on retrouve dans les psychothérapies d'inspiration analytique. Néanmoins, dans un cas, la parole est le médiateur essentiel, alors que dans l'autre, elle est contingente. Même si l'œuvre produite par un patient est le point de départ d'associations, de remémorations et d'élaborations verbales, on ne peut faire abstraction ni de son existence en temps qu'œuvre ni du processus qui a précédé sa réalisation.

Par ailleurs, les productions qui résultent d'un atelier d'écriture sont bien entendu le fruit d'une démarche personnelle, mais elles sont aussi dépendantes de la relation avec un tiers (l'art-thérapeute) ou avec un groupe.

La notion d'expression libre méritait également d'être abordée et développée, et cet ouvrage apporte à cet égard des précisions indispensables.

Lorsque l'art-thérapie est évoquée, la notion d'*expression libre* est toujours sollicitée. Pourquoi le recours à une pratique d'écriture conférerait-elle au patient une liberté que le langage verbal ne peut donner, du moins de façon systématique ? Sans doute parce que l'engagement dans un processus de création, par les contraintes qu'il impose, permet une autre forme de langage et l'établissement d'un processus thérapeutique et éventuellement artistique.

Il faut des conditions particulières pour que cet autre langage, médiatisé par la pratique de l'écriture, prenne sens ou soit le vecteur d'un processus de changement.

Il existe des *règles* et des conditions préalables pour qu'une *thérapie à médiation artistique* puisse se mettre en place et être investie comme telle (c'est-à-dire comme une démarche psychothérapeutique). Ces règles sont des contraintes de deux ordres. Il y a les règles qui définissent l'espace thérapeutique en termes de temps, de durée, de fixité du lieu, de définition des objectifs et de position respective de chacun. Parallèlement, il y a les règles spécifiques liées à la nature de la médiation artistique. Celles-ci sont liées à la technique, mais pas uniquement. Chaque forme d'art se réfère à une technique mais aussi à une histoire, à une connaissance, à des modèles, à des formes.

Ce n'est que dans cet environnement codifié, bien défini, surdéterminé et avec des contraintes contenant qu'un patient peut se sentir suffisamment rassuré pour expérimenter, découvrir, s'ouvrir à d'autres champs de connaissance, à d'autres champs de plaisir, et donc éventuellement à d'autres facettes de lui-même.

C'est aussi cette double contrainte du cadre et de la nature de la pratique de l'écriture qui permet à chacun de s'inscrire dans une stratégie du détour par rapport à ses mécanismes défensifs, sans être pour autant dans une dynamique d'évitement.

Mais ce n'est parfois pas suffisant pour que la liberté d'exprimer ou la liberté de créer soit possible. C'est pourquoi Nayla Chidiac propose dans ses ateliers d'autres contraintes formelles ou thématiques comme moteur créatif, à l'instar du groupe des Oulipiens qui prônèrent l'écriture sous contrainte. C'est déjà ce que Baudelaire écrivait à propos de la forme « sonnet » dans *Petits poèmes en prose* : « Parce que la forme est contraignante, l'idée jaillit plus intense ! »

Les ateliers thérapeutiques d'écriture de Nayla Chidiac reposent certes sur les règles communes à tous les ateliers psychothérapeutiques, à savoir l'instauration d'un cadre contenant et structurant. Cependant, leur conception et leur fonctionnement sont en lien direct avec l'énoncé d'un thème et avec les contraintes formelles de l'écriture.

La rigueur des contraintes et la nécessité du choix des mots aident à capter l'essence même de la pensée et de l'émotion ; si bien que cette forme d'écriture apparaît comme potentiellement structurante pour la pensée et facilitatrice de l'expression d'émotions qui ne pourraient pas se déployer dans un autre cadre.

Enfin, l'objectif de ce dispositif n'est pas seulement de permettre aux émotions de se dire, à la pensée d'exister. Il est qu'une élaboration s'ensuive et puisse stopper le processus de répétition, donner accès à une vie imaginaire et parvenir à un mode de création de soi-même.

Docteur Anne-Marie Dubois  
*Centre d'étude de l'expression, CMME,*  
*Centre hospitalier Sainte-Anne, Paris*

## INTRODUCTION

L'écriture est la représentation visuelle du langage par un système de signes graphiques adoptés par une communauté de sujets. Elle est une projection de l'homme sur un support. Ces supports sont infiniment variés (pierre, terre séchée ou cuite, papyrus, écorce d'arbre, carapace de tortue, peau d'animaux, tissu, papier et, maintenant, microfilm, écran d'ordinateur ou de téléphone, etc.) et permettent de communiquer dans le temps et à travers l'espace. De même, les outils rendant possible l'inscription sur ces supports ont été multiples et variés, allant du calame de roseau au pinceau chinois, en passant par les poinçons, plumes, stylets, crayons, craies, stylos, etc., et depuis peu les doigts sur des touches de machine à écrire, d'ordinateur et directement sur des écrans tactiles...

Initialement, l'écriture a permis de rendre visibles la pensée, le sens et la parole. D'abord instrument d'enregistrement comptable, puis outil administratif au service du pouvoir, permettant de fixer la pensée et également la parole divine ou de transcrire un dialogue avec l'invisible, l'écriture permet de pérenniser le prosaïque, l'éphémère, aussi bien que le sacré et l'essentiel. Un de ses buts est aussi de conserver la mémoire des faits et des événements, et un autre de communiquer à travers l'espace et le temps avec les autres.

L'usage a consacré différentes acceptions du mot « écriture ». Dans un sens large, s'agissant de littérature et d'autres expressions artistiques, ce mot peut désigner la manière de conduire un récit ou un exposé, au croisement des notions de « style » et de « forme ». Au sens propre, celui qui prévaut dans les sciences humaines, il désigne tout système de signes essentiellement visuels, capable d'encoder n'importe quel énoncé linguistique, et donc de transposer une matérialité phonique en matérialité optique. À la différence des autres systèmes de notation symbolique, l'écriture établit une correspondance univoque entre un signe ou une suite de signes et un énoncé particulier, et se distingue par là d'autres systèmes de notation.

Historiquement, si l'écriture est attestée très anciennement, et dans des civilisations fort éloignées les unes des autres, ce n'est toutefois qu'une invention relativement récente au regard de l'*Homo erectus*. Et si l'homme utilise un langage articulé depuis environ cent mille ans, ce n'est que depuis un peu plus de cinq mille ans que sont apparues les premières écritures. Elles naquirent au sein de sociétés en plein développement et furent le fruit de la nécessité, car l'essor du commerce et l'urbanisation ont entraîné des besoins nouveaux avec l'obligation et la nécessité de laisser des traces fixes (listes comptables, répertoires, etc.).

Ce furent d'abord des systèmes pictographiques créés par les Égyptiens, les Mésopotamiens, les Chinois, les Aztèques, etc.

Il existe trois grands systèmes d'écriture.

Les *systèmes idéographiques* dans lesquels chaque signe représente un objet (pictogramme) ou une idée (idéogramme). *A priori*, ces systèmes peuvent être compris par des gens qui ne parlent pas la même langue, même si chaque culture a sa représentation propre d'un concept : ainsi chez les Égyptiens, l'eau est représentée par une vague en mouvement, chez les Chinois par une évocation du courant, et chez les Aztèques par la couleur bleue à l'intérieur du récipient figuré. Cette écriture exige des milliers de signes et un long apprentissage.

Les *systèmes syllabiques*, dans lesquels chaque signe représente un son. Ils demandent en moyenne de quatre-vingts à cent-vingt signes.

Les *systèmes alphabétiques*, dans lesquels chaque signe représente un son décomposé, plusieurs signes devant être regroupés pour représenter un son. Avec la combinaison multiple de ces sons, une trentaine de signes sont nécessaires pour rendre compte d'une langue. Ces systèmes alphabétiques font intervenir l'image. En effet, un même son peut s'écrire de manière différente, et son sens n'est reconnaissable qu'en le voyant retranscrit graphiquement (ver, verre, vert, vair, vers).

La revendication d'une écriture mère de toutes les autres est sans fondement scientifique. Il n'existe aucun système dont on puisse dire qu'il a été véritablement premier. Les Grecs ont inventé l'alphabet, certes, mais en prenant appui sur le système phénicien, lequel était déjà issu d'un remodelage du cunéiforme. De même, les systèmes idéographiques de Mésopotamie, d'Égypte ou de Chine ne constituent pas une origine de l'écriture, car ils résultent de la combinaison de deux modes de communication qui les avaient précédés, la parole et l'image, chacune correspondant à des structures et à des usages différents de la communication sociale. La parole est le système qui permet à une communauté de pouvoir communiquer grâce à différents signes vocaux. Quant à l'image, qui combine deux données spécifiques – une surface et des figures produites ou non par la main de l'homme –, sa fonction sociale est différente de celle de la parole. Elle établit une relation entre les sujets du groupe et le monde extérieur à ce groupe, où sa langue est incompréhensible ou sans pouvoir. Ainsi, la mythologie dogon nous renseigne sur la corrélation entre parole et image établie par les sociétés orales selon lesquelles Dieu a créé l'univers en produisant des figures, mais que seul le fait de les nommer par l'homme a pu leur donner vie.

Au cours du temps, les écritures évoluent, se transforment. L'écriture chinoise a perdu sa figurativité originelle ; rares en sont désormais les éléments représentant des réalités immédiatement identifiables.

Certaines écritures ont disparu. Le système des hiéroglyphes de l'Égypte pharaonique, qui, selon Warburton, étaient « des imitations

plus ou moins exactes d'objets existants dans la nature », moribond à la fin du iv<sup>e</sup> siècle de notre ère, disparaît complètement au début du v<sup>e</sup> siècle.

D'autres écritures, au contraire, se répandent en s'adaptant aux besoins : ainsi, l'écriture protosinaïtique se répand au Proche-Orient et donne naissance à l'écriture hébraïque et à l'écriture phénicienne. À partir de cette dernière, qui est un alphabet au sens large, est créé un alphabet, l'alphabet grec, et à travers lui les alphabets phrygiens, cyrilliques et latins. Puis, à la fin du v<sup>e</sup> siècle, l'écriture arabe supprime les anciennes écritures sud-arabiques. Portée par l'expansion de l'islam, elle en vient à être utilisée dans des langues appartenant à des familles linguistiques différentes comme le persan et le turc. Dans la notation de cette dernière langue, elle sera remplacée par l'alphabet latin à la suite de la réforme d'Atatürk. Mais avant d'en arriver à ce système imposé en 1928, les peuples turcs, au hasard de leurs migrations et de leurs incursions en pays étranger, ont écrit successivement en caractères runiformes, tibétains, ouïgours, arabes, latins, cyrilliques, etc.

En Occident, nous n'utilisons l'alphabet romain (latin) que par hasard ; en effet, les textes fondateurs de la religion chrétienne ayant été traduits du grec au latin, ils furent ainsi conservés au moyen de cette écriture. Langue de culture, le latin a survécu à la chute de l'Empire romain. Les peuples barbares conquérants, instruits par des adeptes de la culture latine, adoptent l'alphabet latin. Ce dernier a bénéficié ensuite de la primauté intellectuelle de l'Europe occidentale. Et c'est ainsi que les conquistadores et les colons diffusèrent dans tout le continent américain ce mode d'écriture issu du latin.

L'écriture est aussi modifiée par les aléas de l'histoire : on est ainsi passé de la capitale romaine à la cursive mérovingienne puis à la minuscule caroline, à l'italique, etc.

La tendance générale est à la réduction du nombre d'écritures utilisées : actuellement une vingtaine seulement perdure, alors qu'il y en a eu des centaines.

Les fonctions de l'écriture sont de différentes natures : parce qu'elle véhicule des productions linguistiques, elle sert à communiquer, et parce qu'elle les soustrait à l'instantané de la parole, elle sert à les fixer durablement. Aussi a-t-elle longtemps conféré à ceux qui la possèdent un avantage utilisé pour maintenir leur domination sur ceux qui l'ignorent. Les historiens ont depuis longtemps souligné son rôle, et ont bien mis en évidence combien elle a contribué à renforcer la mainmise et le contrôle sur la production et la circulation des biens. Il serait toutefois réducteur d'expliquer par ce seul vecteur l'origine de toutes les écritures.

Il semble que les plus anciennes écritures attestées relèvent de motivations idéologiques et religieuses. Ainsi, en Chine, les premiers textes sont inscrits sur des écailles de tortue servant à la divination ; en

Méso-Amérique, les supports sont monumentaux. En fait, ces écritures ont une fonction « performative », dans le sens où elles désignent un énoncé qui crée, par sa seule énonciation, l'acte même qu'il signifie ; au sens large, il désigne la capacité de faire advenir ce qu'on exprime, le mot étant lié magiquement à la chose.

En Égypte, mais aussi dans bien d'autres civilisations, on prête souvent à l'écriture une vertu « performative » au sens large, dans la mesure où, sous certaines conditions rituelles et matérielles, un message écrit est censé pouvoir réaliser ce qu'il signifie. Dès lors, elle est un moyen de pérenniser une grande variété d'énoncés.

L'écriture est en évolution permanente. Ainsi, pour pouvoir se faire comprendre d'une population internationale, on utilise volontiers aujourd'hui des pictogrammes compréhensibles par tous dans les gares, les aéroports, sur les routes. Et les adolescents et les jeunes adultes ont eux aussi inventé une écriture spécifique qu'ils utilisent pour communiquer par Internet ou par l'intermédiaire de leurs téléphones portables ; il s'agit le plus souvent d'abréviations, d'onomatopées, de systèmes phonétiques, soulignés ensuite d'émoticones qui servent à communiquer des sentiments.

Dans un tout autre ordre d'idées, on peut signaler que l'écriture peut avoir une fonction ludique. Ainsi en est-il du *tifnagh*, écriture utilisée par les Touaregs. Une fois le camp dressé, les bêtes attachées, les jeunes gens se réunissent et se livrent à des concours de devises en les écrivant sur un pan de sable lissé. Le lendemain, toute trace est effacée, et la page, pour ainsi dire, tournée à jamais.

À ses débuts, l'écriture avait essentiellement une connotation religieuse ; mais l'alphabet, né chez les Phéniciens, donna à ce peuple de marchands une technique qui leur permettait d'inscrire leurs comptes et de transmettre les instructions commerciales d'une rive à l'autre de la Méditerranée. Ainsi le divin et le matériel s'unirent-ils pour diffuser l'écriture.

L'écriture, au départ simple dessin de choses, fut transformée par la découverte de l'alphabet chez les Phéniciens ; il était initialement formé uniquement de consonnes exprimant la racine des mots. *Aleph*, première lettre de l'alphabet, vient du mot « bœuf », et son tracé initial évoque une tête surmontée de cornes ; *bêt*, la deuxième lettre, découle du mot « maison » ; le son littéral primitif du mot « alpha-bet » est le bœuf dans la maison. Du phénicien *aleph* qui représentait une tête de vache, on est ensuite passé à l'*alpha* grec, puis à un trait de descente verticale de l'alphabet arabe pour figurer la lettre A.

Il est à remarquer que l'écriture n'a jamais été considérée dans l'Antiquité grecque comme une découverte fondamentale. Socrate la cite dans une liste hétérogène d'inventions parmi lesquelles « la science du nombre avec le calcul et la géométrie, l'astronomie, le trictrac et les

dés ». Les philosophes antiques l'envisageaient comme un moyen de transmission dérisoire par rapport à la dextérité et à la finesse de la mémoire vivante. Ainsi, *L'Illiade* et *L'Odyssee* (Homère) ne seraient que des compilations d'histoires transmises oralement pendant des générations par les rhapsodes qui allaient de village en village, tout comme le faisaient il y a peu les griots en Afrique.

Pendant des siècles, la fonction religieuse de l'écriture fut au premier plan. Il suffit de rappeler ainsi que le commentaire de la Torah, le « Targum », représente un corpus de plusieurs milliers de volumes et que le peuple du livre a essaimé tant chez les chrétiens avec les écritures saintes que chez les musulmans chez qui le Coran tire son étymologie du verbe *qu'ran* : réciter, appeler.

L'écriture des idéogrammes orientaux, comme celle des calligrammes arabes par exemple, impose la perfection du geste car l'écriture est aussi un mouvement. En Extrême-Orient, les idéogrammes ont donné lieu, de par la place importante donnée à la maîtrise de soi, à une véritable mystique de la discipline. En Chine, un artiste doit contrôler son énergie psychique : « Si vous maîtrisez bien votre pinceau, le trait sera rond et plein, sinon il n'aura aucune consistance » (Mitéi, XI<sup>e</sup> siècle).

Il ne faut pas oublier que même à notre époque les liens entre l'écriture et le dessin sont évidents. Il suffit de rappeler Paul Klee (éd. 1984) qui enseignait à ses élèves qu'« écrire et dessiner sont la même chose », ou le groupe Cobra qui, après la Seconde Guerre mondiale, produisait des poèmes rêves, des peintures mots, des gouaches proses, etc.

Le mouvement de l'« *action painting* » aux États-Unis incarné par Pollock et Rothko se rapproche par ailleurs de l'art des calligraphes. En projetant leur peinture sur la toile, ces peintres reprennent le geste élémentaire des soufis ou des maîtres chinois. En peinture comme en poésie, l'abstraction nous renvoie au mystère de l'écriture.

La plume d'Apollinaire tout comme le pinceau d'Alechinsky, et avant eux les calligraphes chinois ou arabes, ont appris à composer des œuvres avec le vide : ils laissent le lecteur ou le passant comprendre, reconstituer et, pour une part, inventer l'œuvre d'art.

L'aspect littéraire et le rôle éventuellement thérapeutique de l'écriture ne sont apparus que tardivement, même si au premier siècle avant Jésus-Christ, un médecin romain du nom de Soranus avait prescrit la poésie à ses patients.

Désormais, on reconnaît que l'écriture, loin de s'épuiser entièrement dans le simple encodage des énoncés linguistiques, a créé un domaine spécifique dans la culture humaine. Écrire n'est pas seulement décrire ou inventer. Écrire, c'est aussi vivre d'une certaine manière narcissique et conjurer le destin, en se projetant de façon plus ou moins délibérée.

Nous avons remarqué que ces différentes fonctions de l'écriture telles que nous l'enseigne l'histoire se retrouvent au fil des séances de nos

ateliers thérapeutiques. Certaines séances peuvent tourner autour d'un thème mystique ou philosophique, alors que d'autres seront dévolues à un aspect ludique ou purement relationnel.

Les ateliers d'écriture répondent-ils à des démarches d'ordre psychologique, pédagogique, ou bien ne sont-ils qu'un effet de mode ? Leurs origines ne sont pas des plus claires ; sans doute viennent-ils des États-Unis où depuis longtemps existent des *creative writing workshop* (ateliers d'écriture créative).

Ces ateliers à visée psychothérapeutique se multiplient depuis plus d'une décennie tant dans les institutions publiques que privées. Souvent, ils sont inclus au même titre que d'autres médiations artistiques dans les centres d'art-thérapie et sont pratiqués soit en groupe, soit à titre individuel. L'écriture n'est en effet qu'un des médias utilisés, et peut-être moins fréquemment que ne le sont actuellement la peinture, le dessin, la sculpture, la musique ou les divers arts de la scène.

Ces psychothérapies avec médiations artistiques ont actuellement le vent en poupe, d'autant que leur pratique est issue de différentes théories psychologiques telles que la psychanalyse ou le cognitivisme. Comme souvent, il existe un fossé plus ou moins large entre les théories, dont se réclament les animateurs de ces ateliers, et les pratiques exercées. Par ailleurs, l'aide apportée à la création, à elle seule, est considérée par certains comme un facteur thérapeutique. Leurs indications sont encore renforcées par le fait que ces psychothérapies sont accessibles aux personnes dont l'expression verbale seule est limitée.

Dans le domaine de la formation, les techniques d'expression et de communication se sont répandues à partir des années 1970. Dans les ateliers, l'accent est souvent mis sur l'expression de soi. La libération de la parole, l'intérêt culturel, la recherche de soi ou le désir de changer sont parmi les motivations les plus fréquentes des participants.

Nous verrons, dans les chapitres suivants, combien ces ateliers thérapeutiques permettent un développement de soi et, dans les situations pathologiques, constituent une véritable catharsis avec pour objectif l'élaboration des conflits psychiques. Et à travers quelques présentations de cas, nous pourrons évaluer leur aspect positif pour nos patients.

PARTIE I

**Contexte historique  
et théorie**



## CHAPITRE 1

# Les ateliers d'écriture aux États-Unis et en France

La littérature sur les ateliers d'écriture est trop vaste pour qu'il soit possible ici d'en donner un compte rendu exhaustif. Limitons-nous aux États-Unis et à la France pour en avoir une vue d'ensemble.

### Aux États-Unis

Des groupes d'écriture se sont développés dès 1753, en particulier dans des universités telles celles du Wisconsin et de l'Iowa. Leur arrivée dans le cursus universitaire est datée du printemps 1897 ; le premier cours fut consacré à une « classe de versification » (*verse making class*).

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, les études supérieures incluaient le latin, le grec, les mathématiques, l'histoire, la logique, la théologie et les sciences naturelles. Elles étaient réservées à l'élite masculine, et formaient des médecins, des hommes de loi et des pasteurs. La littérature et son étude n'entrèrent à l'université qu'en même temps que les femmes y furent admises.

Bien après les pionniers (Iowa puis Stanford University), les *creative writing courses* ou *workshops* se sont multipliés dans les universités à partir des années 1960. Se crée alors l'Associated Writing Programs (AWP) qui, en 1990, estimait le nombre de cours dispensés à 340.

En dehors des universités, il est intéressant de noter que dans le premier hôpital pour malades mentaux, le Pennsylvania Hospital fondé en 1751 par Benjamin Franklin, existaient plusieurs traitements prenant en compte les écrits des patients et leur publication, reproduits dans un journal, *The Illuminator*.

Toujours aux États-Unis, le docteur Leedy publie le premier livre sur la *poetry therapy* (« thérapie par la poésie ») en 1969. Simultanément, de plus en plus de professionnels s'y intéressent et utilisent la poésie dans un but thérapeutique.

Plus récemment, on a vu se multiplier depuis les années 1990 des ateliers pour des publics spécifiques comme les femmes juives, les homosexuels, les anciens alcooliques, les artistes, etc.

On trouve dans les rues de New York et depuis plus de dix ans des journaux gratuits avec des annonces de *writing workshops*, au même titre qu'étaient distribués le *Financial Times* ou autres quotidiens, ce qui prouve que les ateliers d'écriture, à New York, font partie du quotidien des Américains et sont accessibles à tous, puisque les adresses proposées sont nombreuses et diverses.

Il est à noter que la grande différence entre les ateliers d'écriture américains, que ce soit à l'université ou ailleurs, et les ateliers d'écriture français consiste en ce que les ateliers d'écriture américains sont essentiellement des ateliers de lecture de ce qui a été écrit avec pour objectif principal leur publication.

Les pays anglophones possèdent d'une part une littérature volumineuse sur les ateliers de poésie en milieu hospitalier et d'autre part toute une production, mais bien moins importante, sur les ateliers d'écriture en milieu psychiatrique.

On assiste depuis ces dix dernières années à la multiplication en France des ateliers d'écriture centrés sur le « mieux-être », le « développement de soi » ou la « réinsertion ». Ainsi trouve-t-on des ateliers d'écriture à visée professionnelle, des ateliers d'écriture pour le théâtre, des ateliers d'écriture pour la radio, des ateliers d'écriture de chansons, des ateliers d'écriture au sein de l'entreprise, des ateliers d'écriture en prison, des ateliers d'écriture à l'armée, etc.

Il semble que dans chaque pays se développent des structures dont les modalités et surtout les finalités diffèrent.

## En France

### Ateliers thérapeutiques d'écriture

En effectuant une revue de la littérature sur l'écriture dans le domaine de la psychopathologie, on relève les points suivants :

- au XIX<sup>e</sup> siècle, on trouve peu de chose sur l'écriture dans un cadre thérapeutique. Il existe cependant quelques écrits sur l'écriture renversée et la graphomanie. Au début du XX<sup>e</sup> siècle sont publiées des études portant sur les délires et leurs formes psychomotrices, le rythme et la variation de l'écriture chez les aliénés. En 1906, Massonet, à Bordeaux, consacra une importante thèse sur le sujet mais qui tomba dans l'oubli pendant de nombreuses années. En 1926, dans la revue médicale spécialisée *L'Encéphale*, le sujet fut repris par W. Sterling ;
- autour des années 1970, les recherches s'étendent surtout sur les troubles de l'écriture chez l'enfant, les désordres et la rééducation de l'écriture, l'anorexie et l'écriture, la neurologie et la graphomanie, avec Henri Ey et Daniel Lagache ;

- Marc Bourgeois, en 1971, dans un article sur l'écriture et la psychose, souligne la rareté des travaux sur l'écriture et s'interroge sur les raisons de cet apparent désintérêt. Au même moment Lacan (1975), dans son séminaire sur Joyce, disait en parlant de la souffrance des patients : « faites-les écrire » ;
- on voit apparaître dès 1991 un regain d'intérêt pour l'écriture avec toutefois une nouvelle orientation. Dans son article « L'automate et son maître » de 1991, Berranger insiste sur l'automatisme des surréalistes, sur l'inspiration, l'interprétation, le dédoublement et le stéréotype ; il analyse Breton et les champs magnétiques ;
- en 1991, Cadoux, dans son article « Un petit commerce d'écritures », traite de l'atelier d'écriture comme capable de restaurer un certain « commerce » avec les autres et soi-même. Il examine les différents régimes d'écriture qui vont de la simple trace à la fiction. Par « commerce » (en référence à Jean Oury, 1986), il entend ce que l'on désigne comme le « pathique », à savoir un certain rapport primordial au monde et à travers lui aux autres, rapport constitutif de l'existence. « Être en commerce avec » comprend aussi bien les relations affectives, intellectuelles, guerrières qu'amoureuses, financières ou épistolaires.

Or, ce qui fait cruellement défaut à certains patients comme à toute personne vivant selon le mode du « toujours plus vite et toujours plus performant », c'est une capacité de commerce avec l'entourage ; de là est venue l'idée de l'atelier qui favorise l'échange avec autrui.

Un article de Demengeat de 1991 souligne l'intérêt des premières expériences d'écriture automatique de Breton et de Soupault, en se référant à l'interprétation des rêves, mais en déplaçant l'intérêt de l'observation du psychisme à celui de la création à travers l'écriture.

Déjà, en 1924, Breton et Soupault prônaient l'écriture automatique. Leur premier *Manifeste*, en 1924 précisément, amarrait le surréalisme à l'automatisme par lequel on se propose d'exprimer, soit verbalement, soit par écrit, le fonctionnement de la pensée en l'absence de tout contrôle exercé par la raison, en dehors de toute préoccupation esthétique ou morale. L'idée que l'étude des écrits des patients pouvait contribuer au diagnostic a longtemps été avancée.

Un article de Roux de 1991, « Écriture spontanée, identité et psychoses », met l'accent sur le concept d'identité qui ne peut être séparé de l'écrit. Quelques exemples de documents écrits par des patients psychotiques illustrent certains aspects particuliers de l'écriture au cours de l'évolution de la maladie (c'est-à-dire l'écriture hémorragique du schizophrène).

Il faut noter aussi que, pendant une longue période, on enregistra pléthore d'articles et d'ouvrages sur les analyses de personnalités des écrivains célèbres à travers leurs écrits.

En 1991, Lafargue, dans son article « L'écriture CRU, ou écrire en liberté contrôlée », part du principe que, dans toute expérience créatrice expressive, le créateur accepte de se placer dans une situation dans laquelle il ne censure pas l'émergence du refoulé dans la production du symbolique. L'activité créatrice doit être considérée comme une fonction d'élaboration des potentialités psychiques latentes au moyen d'une libre activité langagière. C'est pour cet auteur l'intuition fondatrice du mouvement surréaliste avant qu'il ne s'aliène dans l'activité littéraire.

L'« écriture CRU » permet l'ouverture d'un champ d'expression créatrice dont la finalité serait l'élargissement de la perception, la mise au jour avec la réalisation des potentialités de créations inhibées, et l'intégration du substrat affectif qui gouverne plus ou moins consciemment le comportement des individus.

## Ateliers pédagogiques d'écriture

Le Groupe français d'éducation nouvelle (GFEN), fondé en 1920, développe à partir de 1966-1967 un secteur de recherche, « poésie écriture », créant ainsi tout un réseau de recherche et de réflexion.

En 1974, Michel Cosem définit les ateliers « comme [étant un] outil de création, comme lieu de mise en travail de l'écriture et comme mise en jeu de l'imagination ». Le GFEN organise alors des stages d'ateliers d'écriture, en particulier pendant le festival d'Avignon. Cependant, il est intéressant de noter que pour le GFEN l'objet de l'écriture n'est pas de travailler sur soi mais sur l'autre, d'où l'importance de faire la distinction avec les ateliers à visée thérapeutique, tels les mouvements Freinet dans le cadre de l'Institut coopératif de l'école moderne.

Les ateliers d'écriture se propagent au départ essentiellement dans le monde de l'éducation. Un moment important de leur développement est celui représenté par la création de l'OuLiPo : ce mouvement naît dans la foulée de mai 1968. Apparaissent ensuite les ateliers centrés sur l'écriture personnelle ou la personne, souvent inspirés de la démarche d'Elisabeth Bing (1976) où les préoccupations pédagogiques sont en retrait.

Il y a des ateliers formalistes, des ateliers pédagogiques, des ateliers officialisés (Bing, Aleph, Adrac, etc.) et les deux grandes « usines », pour reprendre l'expression de Claire Boniface (1992), à savoir le Groupe d'encouragement au spectacle (GES) et la Maison des gentils intervenants (MGI). Par ailleurs, on trouve des ateliers d'écriture de scénarios, de théâtre, de radiophonie, de chansons, d'autres encore consacrés à la formation continue (Bull, SNCF, etc.), des ateliers pour ceux qui sont en prison, à l'armée, à l'hôpital, etc.

Depuis 1999, la majorité des revues « grand public » vantent ces ateliers. Une exposition intitulée « L'Aventure des écritures : matières

et formes », à la Bibliothèque nationale de France, s'attache également, et toujours depuis 1999, à dénombrer les différentes façons d'écrire et leurs multiples supports : argile, papyrus, écorce de bouleau, parchemin, etc. « L'Aventure des écritures... » : le titre de cette exposition ne s'arrête pas là, puisque la bibliothèque se propose chaque année de revenir sur ce sujet avec une exposition thématique accompagnée d'activités pédagogiques, d'ateliers et de débats divers.

« Vous prendrez bien un vers ? » *Le Printemps des poètes*, au printemps 1999, est né sous le signe de la poésie, à l'initiative de Jack Lang. Le but de cette manifestation nationale est de promouvoir la poésie dès le début du printemps, au mois de mars. À l'instar de la fête de la musique, cette manifestation se veut être celle de la rue.

Il faut enfin citer l'existence de diverses associations qui proposent des ateliers d'écriture ; l'une s'intitule « Écritures » ; une autre « Expression et communication » ; une autre encore « Écriture et toxicomanie ». Bien évidemment, nous ne saurions en faire la liste exhaustive...

Ce rapide survol historique montre l'intérêt, au sein de nombreuses médiations possibles, de l'écriture. Il est clair que, plus encore que pour les arts plastiques ou la musique par exemple, l'écriture est un procédé d'expression et de communication valorisé dans nos cultures.

L'écriture dans des ateliers, psychothérapeutiques ou pédagogiques, doit être envisagée comme un procédé très diversement utilisé. Comme on l'a vu, l'écriture peut aussi bien être seulement l'objet d'un apprentissage *per se* que celui d'une œuvre artistique, telle que la rédaction de poèmes ou de tout autre forme littéraire. De surcroît, essentiellement dans les ateliers à visée thérapeutique, l'écriture peut être utilisée comme substitution à la parole, parfois manquante et bien souvent défaillante, car elle est souvent considérée comme seule capable de permettre l'accession aux processus cachés, et ainsi de prendre en compte le trouble alors mis au jour et de le soigner. On est ici proche de la notion de créativité où la médiation artistique a en soi une valeur thérapeutique.

L'écriture en tant que médiation a l'intérêt de permettre une gamme étendue de compositions et l'avantage de ne nécessiter aucun matériel particulier. Un papier et un crayon suffisent. À l'instar de l'utilisation de médiations plastiques, la production écrite issue des ateliers peut être à l'origine d'une œuvre qui n'est pas éphémère et qui comme telle peut être source de valorisation permanente pour son auteur.

Cet ouvrage s'en veut le témoignage.

L'écriture n'est donc qu'une des médiations utilisées en art-thérapie qui a pris lors des dernières décennies un développement considérable.

## CHAPITRE 2

# De l'écriture cathartique à l'écriture thérapeutique

Par écriture cathartique, nous entendons toute écriture qui provoque une décharge émotionnelle importante. En empruntant ce terme au grec *catharsis* – purification, purgation – nous nous approchons de la terminologie de Freud et de Breuer : cette catharsis, cette purgation, est provoquée en général par l'abréaction, dont le terme serait tout aussi adéquat lorsque nous parlons de traumatisme, l'objectif de l'abréaction<sup>1</sup> étant, par une décharge émotionnelle, de libérer le sujet d'un affect encore attaché au souvenir traumatique, afin qu'il ne reste pas ou ne devienne pas pathogène. Mais le fait de revivre une scène traumatique n'en abolit pas sa nocivité intrapsychique. Alors, *quid* de cette écriture spontanée ? Se rapproche-t-elle du journal intime ? Une mise au point s'impose.

### Écriture de soi, journal intime ?

Le journal intime suppose le recueil de notes courtes, datées, présentées par ordre chronologique, point de départ d'impressions ou de sentiments enregistrés au jour le jour par une personne. Le récit de voyage, par exemple, adopte souvent la forme du journal.

En anglais, il y a une différence entre le *diary* et le *journal*. Le premier renverrait à un relevé du quotidien, alors que le second, moins attaché à ses notes, aurait une dimension d'introspection et d'analyse faisant défaut au *diary*. Historiquement, c'est dans l'Antiquité gréco-latine que nous retrouvons des traces de certains écrits qui pourraient être apparentés aux sources du journal intime. Dans la culture gréco-romaine des I<sup>er</sup> et II<sup>e</sup> siècles, c'est avec Épictète qu'apparaît l'écriture comme exercice personnel, régulièrement associée à la méditation pour se préparer à affronter le réel.

---

1. Moyennant la purification de la tragédie, puisque la catharsis lui est empruntée, Médée mère aimante, Antigone fille et citoyenne, Prométhée dieu et homme, reconstruisent la vie de l'ensemble. Par la catharsis, le théâtre tragique permet à la catastrophe de se transmuier en connaissance.

Les *hypomnemata* datent des I<sup>er</sup> et II<sup>e</sup> siècles. Ce terme grec peut se traduire tout simplement par « support de mémoire ». Michel Foucault en 1983 parle de carnets individuels servant d'aide-mémoire. Car historiquement, sans les *hypomnemata*, le risque était grand de sombrer dans l'agitation de l'esprit, c'est-à-dire dans une instabilité de l'attention, avec changement des opinions et des volontés. L'écriture des *hypomnemata* s'opposerait donc à cet éparpillement. Nous retrouvons là l'écriture comme quasi-colonne vertébrale solide de la constitution de soi. Mais, paradoxalement, il ne semble pas s'agir ici d'une constitution de soi élaborée par l'introspection seule, mais par un recueil rassemblant des éléments extérieurs, comme si se constituer, ou du moins ne pas se perdre, passait par une organisation écrite, une trace.

Les *hypomnemata* sont des carnets dans lesquels l'auteur note des citations lues ou entendues, des réflexions personnelles ou d'autrui, des actions vécues ou dont il a été témoin. C'est bien différent d'un journal intime, même si la forme en constitue les prémices. Il en diffère en ce sens où il n'est point un récit de soi-même. Ce qui est intéressant, c'est de replacer cette pratique dans le contexte historique ; il faut savoir qu'à cette époque, la culture était marquée par le traditionalisme du discours des Anciens, alors que parallèlement se développait un souci de soi. Les *hypomnemata* répondaient donc aux besoins de l'époque : en s'appropriant par l'écriture des fragments de discours des Anciens, des citations, on contribuait en quelque sorte à la constitution d'un soi éthique et réfléchi.

L'*autobiographie*, quant à elle, peut être définie comme un récit rétrospectif en prose de la vie d'un auteur, écrit par lui-même. Les *Confessions* de saint Augustin sont une préfiguration du genre au sens moderne. Personne avant lui n'était allé aussi loin dans l'approfondissement du « je suis » ni dans son dévoilement. L'auteur des *Confessions*, qui voulait louer Dieu, a ouvert la voie à l'introspection, à l'expression de la subjectivité, à son expression littéraire. Au XIV<sup>e</sup> siècle, c'est Pétrarque qui fait office de successeur.

Au XV<sup>e</sup> siècle, on retrouve le livre de raison qui est plus proche d'un livre de comptabilité domestique que d'un livre de pensées. Mais on assiste petit à petit à des annotations dans ces livres de comptes, des annotations plus personnelles relevant de consignations d'éléments de la vie intérieure.

Il faudra attendre Montaigne, avec *Les Essais*, pour avoir le premier modèle de l'autobiographie moderne, avec pour ouverture le fameux : « Je suis moi-même la matière de mon livre. » Montaigne et Descartes sont, de façon différente, à la recherche d'eux-mêmes. Ils racontent moins ce qu'ils sont que la façon dont ils se sont composés. L'autobiographie est le moyen pour l'un de s'assurer dans son être et, pour l'autre, de s'abandonner sans regret ni remord à la métamorphose des

choses. Depuis que le concile de Latran, en 1215, a privilégié l'aveu, la littérature a changé de nature, comme l'a noté Michel Foucault dans *La Volonté de savoir* : on est passé du récit héroïque ou merveilleux à une littérature « ordonnée à la tâche infinie de faire lever du fond de soi-même, entre les mots, une vérité que la forme même de l'aveu fait miroiter comme l'inaccessible ».

Ainsi, en Europe, de la Renaissance à la Révolution française, apparaissent différentes formes de journaux, livres de raison, journaux de voyage, etc. Et pour n'en citer qu'un, mentionnons le très curieux *Journal* de Samuel Pepys, fonctionnaire anglais qui étudie de façon minutieuse et à la façon d'un entomologiste la vie de ses contemporains et même sa propre vie privée, relatant les grands événements dont il fut le témoin de 1660 à 1669. Ce n'est que dans la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle que la notion de vie privée émerge dans la bourgeoisie<sup>2</sup>.

Quant à Jean-Jacques Rousseau, son désir est de montrer l'humanité à travers un homme particulier, mais un homme révélé dans son intimité et ses secrets. Lorsqu'il ébauche une présentation de ses *Confessions*, Rousseau oppose sa démarche à celle des *Essais* de Montaigne. Il s'agit d'un modèle autobiographique que certains de ses contemporains (Diderot, Casanova) renonceront à suivre. Ce qu'il a de révolutionnaire pour l'époque et qui lui a valu sa rupture avec les hommes de lettres parisiens, c'est qu'il a voulu se donner à voir en bousculant les bienséances. Dans la forme définitive des *Confessions*, il reviendra sur le préambule initial et abandonnera l'idée de peindre l'homme en général, mais il persistera dans le recueil des événements minimes de la petite enfance qui pourront avoir une teneur spirituelle. Les *Confessions* sont quand bien même une autobiographie couvrant les cinquante-trois premières années de sa vie, en douze volumes !

Stendhal, quant à lui, dénonce l'écriture autobiographique comme une forme de complaisance vaniteuse, tout en la pratiquant selon des modes variables. Il use d'un anglicisme pour décliner ces paradoxes autobiographiques : l'égotisme, terme abondamment repris par Virginia Woolf, après sa lecture de *Souvenirs d'égotisme* de Stendhal. Néanmoins, les romans de ce dernier sont remplis de détails que l'on peut qualifier d'« égotistes », ce qui nous fait dire que l'autobiographique chez Stendhal s'étend à l'œuvre toute entière, à l'opposé de Chateaubriand pour qui l'écriture romanesque est nettement séparée de l'écriture autobiographique. Mais alors que la définition première de l'égotisme retenait la notion d'« habitude blâmable de parler de soi », le mot a évolué dans le temps, passant de son sens primitif péjoratif à

---

2. Cette notion de « vie privée » accompagne l'invention de la modernité politique. L'existence de l'État moderne implique, afin de définir l'espace de liberté laissé à l'individu, la distinction entre État et société civile.

celui, plus positif, de l'affirmation d'un moi fort. Ce que Stendhal dit dans une lettre à sa sœur Pauline en août 1805 nous intéresse fortement à propos de l'importance d'écrire et du danger que cela peut aussi représenter. Il dit qu'en cherchant par l'écriture à être « soi », en s'ordonnant de fuir les modèles et les mots des autres, il fait l'expérience de l'étrangeté à « soi ». Il souligne l'originalité de cette expérience et de même, au sein de nos ateliers, nous la considérerons ainsi mais avec précaution, en raison des pathologies que nous pouvons rencontrer où une expérience d'étrangeté à soi peut être autant féconde pour certains que dangereuse pour d'autres. Il s'agira du cadre thérapeutique avec la mise en abyme de ses différents cadres ou contraintes qui permettra cette expérience ; ce thème sera développé dans la partie réservée à la théorie et au déroulement de l'atelier d'écriture. Restons encore un peu dans la sphère historique de l'autobiographie, du journal intime et des écrivains.

En 1977, le terme d'autobiographie va encore se moduler, se transformer : on va parler d'*autofiction* avec Serge Doubrovsky qui refuse l'appellation d'autobiographie ou de mémoires pour son roman *Fils*. Il se frotte à la psychanalyse et explore la liberté à travers la syntaxe chez Joyce et Céline. Très vite, alors que ce terme d'autofiction est passé dans le langage littéraire, Doubrovsky prend ses distances. Quelle serait la différence ? Le roman autobiographique consiste à raconter des événements personnels sous le couvert de personnages imaginaires, tandis que l'autofiction ferait vivre des événements fictifs à de vrais personnages, qui sont réels, qui portent le même nom, qui habitent à la même adresse, etc. L'exemple majeur après Doubrovsky est Alain Robbe-Grillet qui crée une vraie fausse autobiographie et qui ainsi redonne une place majeure à l'autofiction.

Un autre aspect nous intéresse : c'est la mutation du terme qui qualifie cette forme d'écriture ; nous passons de « confessions » à « mémoires », d'« égotisme » à « biographie solidaire », et encore, comme nous l'avons constaté avec Doubrovsky par exemple, à « autofiction ». Cette mutation nous donne la liberté en atelier de bien souligner que nous ne nous attachons à aucune norme ; ce qui est de l'ordre de l'autobiographique pour l'un peut ne pas l'être pour l'autre ; nous ne demanderons jamais à ce que l'on écrive sous une forme expresse autobiographique même si, et nous le savons bien, ce que l'on écrit vient du plus profond de soi. Cette liberté et cette connaissance de l'histoire de l'autobiographie, avec ses multiples avatars, donnent en atelier d'une part une grande liberté d'écriture, voire de non-écriture, pouvant parfois relever d'une écriture cathartique répétitive, et d'autre part le challenge pour certains de trouver une nouvelle forme, de participer à cette évolution historique de l'autobiographie. Ce n'est pas un but en soi mais certains participants aiment à se prêter à ce jeu.

Pour clore ce survol historique sur l'évolution de l'autobiographie, nous retiendrons, mis à part la liberté nécessaire lorsque l'on écrit, que le récit de l'enfance, même s'il découle d'une sincère aversion pour cette période de la vie, compose le cœur même de l'autobiographie. En atelier d'écriture thérapeutique, c'est aussi ce message que nous cherchons à véhiculer afin de déculpabiliser toute tentative vaine pour certains de rester dans une défense intellectualisée ou, à l'inverse, reconforter ceux qui se plaignent de ne pas savoir écrire autre chose que se raconter. Nous leur apprenons à écrire d'abord dans un cadre contenant et ensuite à explorer d'autres formes, d'autres thématiques qui permettront de passer d'une écriture cathartique à une écriture libérée.

Mais au XIX<sup>e</sup> siècle, on va assister à un développement de la pratique du journal intime qui va être reconnu de plus en plus comme genre spécifique (encore que cette forme d'écriture soit plus une annexe littéraire, un outil de travail sans publication). Mentionnons le *Journal* de Jules Renard, dont les pensées et les portraits parfois cruels sur le monde des salons parisiens, la politique et les femmes en font un témoin précieux pour l'étude et la compréhension du XIX<sup>e</sup> siècle. Quant au *Journal* des frères Goncourt, ces Dioscures de la littérature, il brosse un tableau intéressant de la vie littéraire de la seconde partie du XIX<sup>e</sup> siècle, avec des échos des cours d'assises et des prisons, des études de cas médicaux, des relations de faits historiques, toute une mine pour les historiens spécialistes de ce siècle.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, la pratique du journal intime est vivement conseillée aux jeunes filles de la bourgeoisie, mais dans une perspective éducative et non pas introspective, et encore moins cathartique. Mais au même moment, il faut noter l'émergence d'un écrivain, insuffisamment connu pour son journal, *Histoire de ma vie*, et qui pourtant en a renouvelé la forme ; il s'agit de George Sand. Ce texte relativement peu lu est, de ce fait, injustement mis à l'écart lorsque l'on parle de tradition autobiographique, sous le prétexte donné par les spécialistes que Sand, elle qui avait trop à taire sur son existence (puisqu'on ne trouve pas grand-chose sur Musset qui fut, on le sait, sa grande passion), a fait d'*Histoire de ma vie* une construction artificieuse. Elle s'en défend bien lorsqu'au deuxième chapitre elle écrit : « Mon histoire par elle-même est fort peu intéressante. Personne n'a plus rêvé et moins agi que moi dans la vie ; vous attendiez-vous à autre chose de la part d'un romancier ? » Elle tentera de se démarquer des modèles laissés par Rousseau et Chateaubriand en inventant une nouvelle forme qu'elle intitulera la « biographie solidaire » : il s'agit d'une écriture de soi où l'on partage ses souffrances, ses expériences, ses craintes et ses espoirs, et qui ne vaut que dans l'économie de l'échange. George Sand a ouvert aux femmes la voie de l'écriture autobiographique libre.

Ce n'est que vers 1910 que le journal intime sera considéré comme un genre littéraire à part entière. André Gide et Julien Green acquièrent la célébrité avec leurs journaux. Avec *Si le grain ne meurt*, Gide demeure le père fondateur de l'autobiographie moderne. Et mis à part le chef-d'œuvre de l'autobiographie avec Michel Leiris et *L'Âge d'homme* en 1939, il faudra attendre les années 1960 pour que de nombreux romanciers – Sartre, Malraux, Camus, etc. – s'intéressent à l'autobiographie : citons *Les Mots* de Sartre, *Les Antimémoires* de Malraux et *Le Premier Homme* de Camus.

On a vu progressivement l'impact des évolutions du contexte sociologique sur les changements de représentation du rôle de l'écriture. On peut ainsi imaginer à quel point l'introduction de la psychanalyse va jouer un rôle important dans l'écriture, du journal intime notamment, mais pas uniquement.

Ce qui différencie le journal intime d'autres genres littéraires, c'est, d'une part, l'aspect temporel – en règle générale l'auteur écrit au moment où l'action se passe –, et, d'autre part, l'aspect spatial : ce sont des fragments ; c'est un genre discontinu. Sa thématique est différente et variée, allant du recueil des événements de la vie privée aux interrogations de la vie spirituelle, en passant par la prédilection du prisonnier (Lacenaire), du malade (Hervé Guibert) ou du peintre (Klee) à tenir un journal jusqu'aux écrivains qui s'interrogent sur le processus d'écriture (Joyce Carol Oates). Certains évoquent un « refuge matriciel », surtout à l'adolescence, à cause du mouvement du dehors au dedans ; d'autres parlent de catharsis, la feuille blanche étant le réceptacle des émotions fortes. Le journal intime peut aussi être perçu comme une construction d'un soi effracté (on pense ici à Virginia Woolf).

C'est ce qui nous permet avec ce dernier exemple d'entrevoir les limites du journal intime comme outil thérapeutique ; le danger réside dans la répétition très souvent présente dans le journal intime (ruminations, répétition sans élaboration, etc.), alors qu'il pourrait être un vecteur linéaire sauvant du morcellement par l'unité retrouvée sur la feuille blanche, et permettant la mise à distance des conflits ; c'est un outil pour développer ou revivifier une créativité. D'où la profusion des *diary workshops* dans les pays anglo-saxons.

L'écriture de soi, quelle que soit sa forme (autobiographie, journal intime, témoignage, etc.), dévoile toujours la figure commune de ce témoin interne dont parle Jean-François Chiantaretto (2005), qui permet de faire œuvre de résistance intérieure. Il s'agit d'un besoin vital et plus encore lorsqu'il s'agit de résister à la détresse ou à la destruction qu'ont connues les survivants des traumatismes collectifs du xx<sup>e</sup> siècle, comme nous allons le voir plus loin.

## La répétition dans le trauma et sa clinique

« Répéter n'est pas ressasser. »  
J.-B. Pontalis

S'interrogeant sur le sens et la fonction des cauchemars de répétition des névroses de guerre, qui viennent à l'opposé du principe du plaisir en rappelant au rêveur des événements douloureux, Freud les compare à la répétition du jeu de la bobine chez l'enfant. Il postule alors l'existence d'une compulsion de répétition, mode de défense archaïque préalable à l'établissement du principe de plaisir et assurant sur sa représentation imaginaire la maîtrise tardive que le psychisme n'a pu établir sur l'événement inaugural désagréable.

Postulat qui ne séduit pas les élèves de Freud. Alors, pour rendre compte du syndrome de répétition, Freud a recours à la métaphore de la « vésicule vivante » : le traumatisme psychique est comparé au choc mécanique de l'événement traumatisant sur l'organisme psychique, qui est présenté comme une vésicule vivante protégée par une couche superficielle de défenses (le pare-excitation). Le traumatisme serait l'effraction au travers de cette couche, provoquant l'inclusion de l'événement au sein du protoplasme et la mise en œuvre de vains efforts réitérés de la vésicule pour l'assimiler ou l'expulser. Cela rend bien compte du dynamisme du processus traumatique et de sa relativité par rapport à l'état de préparation de l'organisme qui le subit.

### Dépassement de la répétition en écriture : projection enfin possible dans le futur ?

« Ce qu'il importe, ce n'est pas de dire, c'est de redire et, dans cette redite, de dire chaque fois encore une première fois. »  
Marguerite Duras

Pour bien situer le problème de la répétition dans l'écriture, prenons par exemple l'œuvre de Marguerite Duras, qui se situe dans la conscience de la répétition. Répétition comme voie, comme substance même de l'écriture qui scande son avancée.

Cet auteur français, née en 1914, a longtemps vécu en Indochine avant de rentrer définitivement en France en 1993. Sa vie a été jalonnée de guerres, de ruptures, de séparations et de deuils. Dans *Le Magazine littéraire* d'avril 2006, son ami Enrique Vila-Matas raconte que Marguerite Duras lui avait clairement avoué qu'elle écrivait pour ne pas se suicider. Son écriture, telle une ancre qui la relie à la vie ainsi qu'une tentative permanente de tissage afin de donner un sens à sa vie, peut être perçue comme une tentative réussie d'un point de vue littéraire, et aussi comme étant significative d'une répétition traumatique non

élaborée. Ses manuscrits sont surchargés de ratures avec deux points essentiels sur lesquels porte la réécriture : les pronoms personnels et les temps verbaux. Nous verrons dans la troisième partie de l'ouvrage combien il est important d'observer le style et le choix d'utilisation de la conjugaison et de la grammaire. Nous pouvons supposer que ses ratures et réécritures sont une manière de ne pas céder au débordement, de rester en quelque sorte dans l'impression d'un contrôle.

Le corpus durassien a passionné le champ psychanalytique et l'on peut en faire différentes lectures avec la thématique du deuil et de la jouissance, du trauma et de la perte, le tout inscrit dans la répétition.

On pourrait dire que cela demande le courage d'écrire, l'autonomie, l'indépendance, mais surtout une possibilité de rêver, de laisser affluer les idées, les sentiments, les images, les contradictions, et avant tout de sortir de la répétition, ou du moins arriver à la transformer : « L'écriture c'est l'inconnu. Avant d'écrire on ne sait rien de ce qu'on va écrire. C'est l'inconnu de soi, de sa tête, de son corps. Ce n'est même pas une réflexion, écrire, c'est une sorte de faculté qu'on a à côté de sa personne, parallèlement à elle-même, d'une autre personne qui apparaît et qui avance, invisible, douée de pensée de colère, et qui quelquefois, de son propre fait, est en danger d'en perdre la vie (Duras, 1993). » C'est cette acceptation de l'inconnu qui permet en quelque sorte la sortie d'un enfermement traumatique répétitif ; accepter d'aller vers l'inconnu, le non-maîtrisable, c'est croire enfin qu'il y a peut-être une projection possible. L'atelier, de par son triptyque théorique, vise, à travers l'écriture, à tendre vers cet inconnu à appréhender.

L'écriture serait indissociable de la vie pour les écrivains, mais aussi de tous ceux qui, submergés par un événement traumatique, ne peuvent ni le verbaliser ni l'élaborer. Ou encore, comme le dit explicitement Appelfeld<sup>3</sup> (2004) en parlant du traumatisme : « La guerre, c'était terré dans mon corps, pas dans ma mémoire. » Ce sont plus des sensations physiques, mais peu de représentations mentales, à la différence de Levi et Semprun. C'est à l'âge de sept ans qu'il plonge dans l'horreur : « Chez les enfants, la mémoire est un réservoir qui ne se vide jamais. »

Souvent le récit imaginaire organise et canalise, grâce à la fiction, des pulsions débordantes liées à l'évocation d'une période terrible. Ainsi, moins le personnage principal ressemble à l'auteur, mieux il peut lui faire exprimer son identité la plus secrète. Également, l'utilisation d'une autre langue d'écriture permet d'exprimer l'indicible ou, au contraire, l'émotionnel retenu dans la langue usuelle. *A contrario*, certains arrivent à mieux écrire leur violence à travers une langue étrangère, quand bien même elle est maîtrisée (*cf.* une partie de l'œuvre de Samuel Beckett). Ainsi Elias Canetti, fils de juifs espagnols, qui, né en Bulgarie, a

3. Auteur que nous retrouverons plus explicitement plus loin dans ce chapitre.

baigné dans le multilinguisme : l'hébreu était la langue sacrée, l'espagnol la langue du quotidien, le bulgare employé avec les domestiques, l'allemand, langue secrète des parents, puis l'anglais à partir de six ans, la famille ayant emménagé en Angleterre après la mort brutale du père. Sa mère décida alors de lui enseigner l'allemand, cette langue tellement chargée émotionnellement qu'il la considérera comme sa langue maternelle.

Dans un atelier thérapeutique d'écriture, il faut être en permanence vigilant à ce « train de l'écrit », savoir l'attendre patiemment, le repérer et l'aider à arriver en gare ; ainsi, lorsqu'il s'empare du sujet, il ne s'inhibe pas, ne se déverse pas, ne déraile pas, s'exprime et se pose enfin.

Émerger du rêve, dit-on dans le langage courant ; on ne dit jamais émerger d'un cauchemar ; la rêverie est quelque chose que l'on oriente plus ou moins, alors que le rêve et le cauchemar ne sont pas orientables. L'écriture serait ainsi la rêverie dirigeable selon la force des vents de notre pensée.

## **De l'écriture de soi à l'imaginaire : qu'en est-il du processus créatif ?**

Tout d'abord, nous aimerions préciser que, pour certains, le passage de l'écriture de soi à l'imaginaire ne se fait pas toujours dans ce sens-là. Il y en a pour qui il sera plus souple, pour qui il sera possible de passer de l'écriture de fiction à l'écriture de soi. Cela complique les choses et demande encore plus de vigilance au sein de l'atelier. Ainsi, comme Appelfeld, notre patiente Louise a d'abord eu besoin d'écrire des choses imaginaires avant de pouvoir passer à son histoire vécue. En général, c'est plutôt le contraire que l'on observe : il y a d'abord écriture et réécriture avant de pouvoir s'en détacher et de passer à un processus créatif. Du créatif à l'intime ou de l'intime au créatif, peu importe, l'ordre ne joue pas : ce qui compte c'est le mouvement et la circulation entre les deux. C'est-à-dire de ne pas rester figé dans une répétition ou, à l'inverse, rester figé dans l'imaginaire et ne pas pouvoir puiser dans son histoire, qui, lorsqu'elle est traumatisante, parasite le processus de penser. Pendant des années, Louise (Chidiac, 2008) n'a pu écrire que de l'imaginaire. D'une manière défensive, elle a créé des personnages ubuesques qui paraissaient en même temps très éloignés d'elle ; néanmoins, quelque chose semblait la perturber et nous avons attendu, le temps qu'il fallait, avec l'aide nécessaire et des consignes différentes, pour l'amener à la possibilité d'une écriture de personnages plus proches d'elle.

Dans cet exemple, l'écriture est à envisager comme support externe d'un processus de subjectivation, à partir du moment où une expérience traumatique est en jeu. En atelier d'écriture, Louise, à un moment intermédiaire caractérisé par une écriture toujours orientée vers la fiction,

a pu, comme à son habitude, détourner la consigne. Elle a quand bien même répondu... mais sans répondre.

La consigne était : lors d'un emménagement, vous tombez par hasard sur les pages d'un journal intime ; à vous d'écrire ces pages déchirées d'un journal intime d'une personne inconnue. Très vite, Louise s'était mise à écrire en trente minutes sans correction aucune, et en voici le résultat :

### *Journal intime d'une petite fille*

*Dimanche 10 mars 1910*

Je ne dirai rien. Chaque jour j'écris comme en ce moment. Elle m'observe du coin de l'œil par la fenêtre de ma chambre. Elle a compris certainement que j'écris un journal intime ou, plutôt, je le lui fais croire. Alors, elle s'imagine qu'un jour, elle va tout savoir, qu'elle va voir que je révèle le lourd secret que je partage avec elle. Mais elle se trompe.

Mon secret, il est bien caché dans ma tête, dans un petit coin de mémoire inviolable.

Alors, j'écris.

J'écris qu'elle ne saura pas. J'écris que je ne veux pas parler. J'écris, et ça m'amuse d'imaginer la tête qu'elle fera en découvrant ces lignes. Elle comprendra que je me suis bien moquée d'elle. Elle qui croit que je suis en train de me dévoiler « à l'insu de mon plein gré ». Tiens, elle me regarde. Elle esquisse un malin sourire qui voudrait me faire croire qu'elle veille sur moi. Je ne suis pas dupe. Je lui adresse un sourire en retour et j'écris, je décris la scène qui se joue en ce moment, alors, quand elle lira ces quelques lignes, elle se dira « que j'ai été naïve ». Elle s'en mordra les doigts de m'avoir laissée tous les jours m'isoler dans ma chambre, de m'avoir permis de gagner du temps, de lui avoir fait perdre le sien. Elle comprendra que j'ai joué à faire semblant, que ce journal n'en est pas un.

Mon journal, je le garde pour moi, pour moi seule dans ma tête. Je sais qu'elle va fouiller ma chambre, soulever chaque pile de vêtement, soulever mon matelas, chercher dans mon secrétaire – le contenu de ma tête lui est inaccessible. Alors, bientôt, quand elle quittera la maison pour aller s'occuper d'enfants dans une autre famille, elle partira bredouille, avec des questions, avec seulement ces lignes à moitié vides, ces pages de journal noircies sans que je ne me livre vraiment. Elle partira sans savoir si je lui parlerai un jour du mal qu'elle m'a fait. Elle aura peur. Alors, pour la faire trembler, j'écris ceci, car elle va le lire. Oui, un jour, je parlerai, je dirai tout. Je me ferai aider. Oui, elle aura des comptes à rendre. Oui, j'écris aujourd'hui pour qu'elle le sache. Ce journal-ci, c'est la promesse du journal à venir, du journal qui s'écrira au grand jour et qui révélera la vérité. Elle me regarde. Je lui souris. Je ferme mon journal pour aujourd'hui.

Demain, la mascarade recommencera, jusqu'au jour où je laisserai traîner ce drôle de journal qui n'en est pas un.

Les champs lexicaux ainsi que les thématiques mises en abyme sont d'une grande richesse. Néanmoins, nous voyons comment Louise a saisi la consigne et se l'est appropriée en l'adaptant à son histoire personnelle et à son ambivalence du moment, à savoir : dire ou ne pas dire. En tout état de cause, Louise, qui n'était que dans des écrits défensifs, se livre à moitié ici, dans une forme particulière qui est celle du journal intime d'une petite fille de dix ans au début du siècle dernier (éloignement spatio-temporel).

L'écrit de Louise est l'exemple presque parfait des contradictions que l'on peut avoir face à l'écriture. Il se situe à l'opposé de la littérature classique de l'écriture des enfances blessées. Précisément, la littérature fournit de nombreux exemples de récits d'enfances blessées qui viennent dire l'innommable, raconter l'inceste, la guerre ou la privation. Dans ces écrits, les personnes éprouvent le besoin impératif d'écrire leur histoire et de la publier, mais ces récits racontent les traumatismes et laissent apparaître les cicatrices ; ils sont les témoins essentiellement des souffrances ancrées mais aussi des ressources qui ont permis à l'adulte de se reconstruire.

Mais ce n'est pas le cas pour tous, parce que pour certains, comme pour Louise et Appelfeld, quelque chose de l'ordre de l'impossible à dire fait défaut. Si de surcroît cet indicible entrave le reste de la personnalité et rend insoutenable la capacité à vivre, comme pour Louise, alors l'écriture dans un cadre thérapeutique peut devenir salvatrice.

En référence à Michel de M'Uzan (1977), « le vrai public du créateur correspond d'abord à une fonction interne du créateur, qui, en lui, se cherche au-dehors un partenaire objectif ». Dans la souffrance mentale avec troubles psychologiques importants, cette recherche peut être étayée par l'atelier. L'écriture éminemment subjective du parcours de vie devient en quelque sorte le maillon manquant en raison de l'effraction provoquée par le traumatisme. Même s'il y a pour certains le besoin de témoigner, c'est surtout une forme de sublimation qui s'opère dans la rédaction de leur écrit, dans la mesure où l'écriture est une forme de mise en sens du trauma adressée à l'autre.

La transmission peut s'effectuer sous différentes formes : témoignages, fiction, récit, poésie... mais selon Anzieu (2003), nous nous situons sur des plans différents lorsque nous parlons de création ou de créativité.

Lorsque nous évoquons la créativité, nous nous référons à ce qu'Anzieu (2003) entend par ce terme : « Un ensemble de prédispositions du caractère et de l'esprit qui peuvent se cultiver et que l'on trouve, sinon chez tous, du moins chez beaucoup. » Quant à la création, il s'agira selon lui de « l'invention et la composition d'une œuvre, d'art ou de

science, [qui] répondent à deux critères : apporter du nouveau et voir sa valeur reconnue par un public ».

Nous pouvons donc considérer que les récits de sujets blessés ne relèvent pas de la création. Cependant, ces productions, uniques, se constituent dans une aire transitionnelle, témoignant d'une créativité en marche vers la création, un espace intermédiaire se situant entre créativité et création. En revanche, le terme de création apparaît comme véritablement légitime lorsqu'il concerne les auteurs qui puisent dans leur histoire le moteur et les ressources de leur création artistique et qui deviennent ainsi de véritables écrivains.

Le besoin de narrativité est là, afin de mettre du sens sur la souffrance, en donnant à voir et à savoir l'expérience intime ; la sublimation serait ici, à travers l'écriture, une forme de mise en sens du trauma adressée à l'autre. Ce travail, à travers l'écriture, permet une représentation et une élaboration de la souffrance ainsi partageable, partage par l'écriture puis par la publication, d'où une réconciliation entre le « moi intime » et le « moi public ». Cette confrontation à la réalité extérieure permet de témoigner aux autres et à soi de la valeur positive du monde interne de l'auteur. L'atelier devient ce premier tiers étayant, premier public. L'atelier, à l'aide de son triptyque théorique, permettra autant que faire se peut de passer de l'enfermement cathartique à une élaboration, à une transformation puis, dans un autre temps indépendant de l'atelier, à la publication. Par exemple, ne serait-ce que par la forme, nous pouvons, grâce à la possibilité donnée en atelier d'explorer des formes et des thèmes si différents, favoriser la sortie d'une répétition cathartique et ainsi voir des patients passer d'une écriture effractée à une écriture plus rassemblée (transformation ici formelle).

Voyons maintenant cinq auteurs qui, chacun à leur manière, sont passés de l'écriture thérapeutique à l'écriture créative.

## Jorge Semprun : mémoire et oubli

À titre de rappel, en février 1944, Jorge Semprun, sous son nom de guerre Gérard Sorel, passera 72 dimanches, comme il dit, au camp de Buchenwald. Un itinéraire littéraire long et lent a suivi cette douloureuse expérience et, à l'opposé de l'écriture dans l'urgence, son cheminement ne fait qu'accentuer notre croyance en ce temps psychique pour donner du sens au non-sens, nécessaire pour chacun et tellement différent de l'un à l'autre. Il se situe ainsi à l'opposé de Primo Levi, qui, lui, publia très vite après sa libération des camps.

Dans divers interviews et ouvrages, Semprun exprime bien sa démarche, « volontaire et volontariste », d'oublier et donc de ne pas écrire. Pour lui, à la sortie du camp, écrire était synonyme de danger de mort.

Il précise ses tentatives pour oublier, quand bien même les cauchemars et les angoisses étaient omniprésents.

Il dit n'avoir jamais écrit pour témoigner. Son livre *Le Grand voyage* (1963) s'arrête aux portes des camps, et le suivant, *L'Évanouissement* (1967), évoque la sortie des camps. Mais il n'écrivait toujours pas sur la vie à l'intérieur des camps. Il lui a fallu quarante ans avant de pouvoir témoigner sur cet indicible, et le titre de son ouvrage exprime bien cette dualité interne, *L'Écriture ou la vie* : « Il me fallait choisir entre l'écriture ou la vie. J'avais choisi celle-ci. J'avais choisi une longue cure d'aphasie, d'amnésie délibérée pour survivre. » On peut dire qu'il s'est donné tout le temps de retrouver sa voie, après sa libération de Buchenwald. Mais une fois cette voie trouvée, il ne s'est plus arrêté.

Cet espace d'écriture, si l'on peut l'appeler ainsi, avant et après le camp, est comme deux contenants, deux portes qu'on édifie, qu'on laisse pour voir leur solidité avant de pouvoir y verser un contenu dont on craint les débordements. L'atelier peut ici avoir ce rôle de contenant sécurisant.

Pour Semprun, l'écriture et la mémoire sont indissociables, amies et ennemies pourrions-nous ajouter. L'écriture a pour lui un effet double et contradictoire sur la mémoire : d'un côté, elle a un effet structurant de la mémoire, donc elle est apaisante ; c'est ce que nous appelons le cadre contenant de l'écriture. Mais d'un autre côté réside le danger de la reviviscence provoquée par l'écriture. D'où l'importance du cadre théorique comme contenant, en atelier.

## Sydney Stewart

Le parcours de Sydney Stewart nous intéresse à plusieurs titres. En 1942, ce jeune Américain fut fait prisonnier par l'armée japonaise. Durant quatre ans, d'un camp à l'autre, il fut déporté des Philippines au Japon puis en Corée dans des conditions effroyables. De retour aux États-Unis, il ressentit le besoin de témoigner, de donner du sens là où il n'y en avait pas et tenta de comprendre pourquoi certains arrivent à sortir de l'enfer, alors que d'autres n'en réchappent pas.

Les lignes qui suivent (tableau 2.1) montrent ce besoin impérieux d'écrire et d'écrire encore – ce que nous appellerons la catharsis. Ici, nous nous retrouvons face à l'enfer du retour et le seul moyen de trouver un certain apaisement est d'écrire. Néanmoins, une fois ce besoin impérieux assouvi, le sujet se retrouve dans la répétition, la monotonie de la redite et la non-élaboration.

Dans nos ateliers d'écriture comme en thérapie individuelle, lorsque nous utilisons l'écriture dans les cas de psychotraumatisme, le cadre thérapeutique et les différentes règles qui encadrent cette écriture vont donner aux patients la possibilité de continuer à écrire, mais surtout

TABLEAU 2.1. Tableau comparatif et récapitulatif

| Extrait d'un écrit de Sydney Stewart  | Ce que l'on note chez nos patients qui ont subi un traumatisme   |
|---|--|
| « Lorsque ma première version fut presque achevée, elle comptait près de 700 pages. »   | Graphorrhée, écriture spontanée et irrépressible.  |
| « Ce n'était ni une histoire ni un récit. Je n'avais cessé de me demander : pour qui suis-je en train d'écrire ? Bien qu'une grande part de ce que je relatais fût horrifiante, le résultat donnait une impression de répétition monotone de la douleur. Malgré la diversité des expériences, l'intensité émotionnelle de chaque récit produisait à la longue un étrange sentiment d'ennui. » | On retrouve la répétition lors des écrits réalisés dans l'immédiat. Ils ne sont pas pensés ni <i>a fortiori</i> remodelés. De plus, une douleur monotone répétée est non seulement fastidieuse à lire, mais souligne par sa répétition l'impossibilité de son élaboration.   |
| « Bien entendu, l'écriture de cette première version avait eu un profond effet thérapeutique sur moi. »   | Le patient ressent bien et exprime l'effet thérapeutique de l'écriture.  |
| « J'avais voulu écrire un livre et tout ce que j'avais entre les mains était un énorme tas de papier dactylographié que je n'avais montré à personne... Les survivants n'avaient pas besoin de mon livre ; ils portaient le leur dans leurs tripes et, quant aux lecteurs, ils auraient déjà lu des reportages sur cette guerre. »  | Lorsque du temps est consacré à l'élaboration psychique, il permet la mise à distance de l'effroi traumatique et, grâce à l'écriture, de laisser une trace. Toutefois, il est essentiel que cette matière produite soit repensée et par conséquent remodelée. Combien d'écrits qualifiés de témoignage sont publiés puis tombent dans l'oubli... |

la liberté de ne pas rester enfermés dans cette lente et anéantissante douleur répétitive. L'essentiel est de ne pas uniquement dire ou écrire sa souffrance, mais de l'élaborer.

## Elias Khoury ou l'autre écriture

Journaliste et romancier libanais, l'œuvre d'Elias Khoury semble ne pas se situer dans la même perspective d'écriture que la littérature concentrationnaire.

Il qualifie son écriture comme tournée vers « l'Autre », raison pour laquelle il pense ne jamais écrire d'autobiographie. C'est peut-être la raison pour laquelle, dans ses romans, l'intérêt est autant dans l'analyse des bourreaux que dans celle des victimes. Quant à son choix de forme de roman, elle viendrait plus en fonction de la situation du personnage. Ainsi son roman *Yalo*, où le personnage principal du même nom est contraint d'écrire sa vie, technique de torture très répandue dans les prisons arabes, ce qui l'astreint à utiliser d'une part la linéarité

et, d'autre part, le mensonge puisqu'il doit avouer un crime qu'il n'a pas commis. En découvrant qu'il peut mentir à l'infini, Yalo se met à écrire en réparant sa vie tout en la réinventant, en reconstruisant sa personnalité brisée par la torture, la guerre et la folie de son grand-père. Le roman ici s'oppose à la linéarité pure et devient circulaire, tout comme le trauma l'est chez les patients chez qui subsistent des « trous » de mémoire, contraints à imaginer ce qui a pu arriver, ou encore la répétition circulaire de l'horreur et de sa reviviscence non élaborée, la répétition. Ici, le personnage reflète la métaphore du trauma ; quant au travail de mise en abyme de l'écriture, il devient la métaphore du travail thérapeutique de l'écriture. Les différentes consignes d'écriture en atelier peuvent donner le choix et l'étaiyage nécessaires pour sortir de cette répétition.

## Imre Kertész

Prix Nobel de littérature en 2002, premier auteur hongrois à recevoir ce prix, il fut déporté à Auschwitz et Buchenwald à l'âge de quinze ans. Ce qui fut le déclencheur de son écriture, sa « madeleine », pour reprendre sa formulation, fut l'installation du totalitarisme soviétique dans son pays après la guerre. Il refuse, même s'il ne peut écrire autre chose que l'Holocauste, de n'être qu'un témoin. Son écriture n'est pas comme pour d'autres « un devoir de survivant », mais une réflexion sur la privation de son propre destin, ou, comme il le dit nettement, « comment on devient ce qu'on n'est pas », constituant ainsi un renversement des concepts existentialistes de Sartre, mais révélateur du vécu des traumatisés. À l'opposé d'Elie Wiesel, il réfute les termes d'« inexplicable » et d'« indicible » puisque, dit-il, cette monstruosité a été créée par des hommes. C'est peut-être la raison pour laquelle son écriture peut déranger ; elle est à notre sens défensive, chacun ayant sa propre façon d'aborder l'horreur, voire de repenser l'effroi. Pour Kertész, cela ne sera pas le chemin écrit du récit témoignage, ou du journal avec témoin interne, pour reprendre les mots de Chiantaretto, mais le chemin de la fiction, du cynisme, une défense en tant que mécanisme psychique mais aussi une manière littéraire de souligner l'absurdité des camps concentrationnaires. Là, on pense et on comprend son engouement pour le film aussi très controversé de Begnini, *La vie est belle*, qui est une écriture cinématographique de l'horreur et sa sublimation par la défense, en quelque sorte maniaque, de ce père qui présente le camp à son fils, afin de le protéger psychiquement, comme un camp de vacances. Un camouflage d'une tranche de vie, comme l'autre héros d'Imre Kertész, Gyurka, dans *Être sans destin*, qui semble plus aller en colonie de vacances que dans un camp de concentration.

## Aharon Appelfeld

Cet auteur a connu la guerre et la séparation violente et traumatique d'avec sa famille à l'âge de sept ans :

“ Hugo eut l'illusion que la guerre allait bientôt se terminer, et que chaque chose retrouverait sa place. Mais au fond de lui il savait : ce qui avait été ne serait plus. Le temps du ghetto et des cachettes était imprimé dans sa chair. Les mots utilisés autrefois avaient perdu de leur force. À présent ce n'étaient plus eux qui parlaient mais le silence. C'était une langue difficile mais, une fois adoptée, aucune autre ne la valait.

Mais pas un mot, pas une phrase, comme si les mots avaient disparu de la surface de la Terre.

*(La Chambre de Mariana, 2008)*

Le récit du survivant semble être, pour certains, la mise en abyme d'un parcours narratif qui dépasse son narrateur, une tentative de reconstruction identitaire par la médiation de l'écriture. L'inscription scripturale de l'expérience traumatique dans le champ littéraire peut participer au processus de restauration du moi effracté par le trauma. C'est à ce moment que nous passons de l'écriture thérapeutique à l'écriture créative, parce qu'enfin élaborée. Après avoir rassemblé ses pensées éparses, il devient possible, pour l'écrivain, de prendre possession de soi, de rétablir une continuité afin de donner du sens et alors sortir du témoignage pur, remanier la représentation du passé par l'écriture sans faire revenir le passé de manière abrupte et possiblement destructurante.

## Pour en revenir aux ateliers d'écriture thérapeutique

Il existe depuis longtemps différentes formes d'ateliers d'écriture. Dans le cadre d'un atelier à visée thérapeutique, l'écriture permet de ressentir un plaisir et d'exprimer une souffrance.

Penser qu'un atelier d'écriture permet l'expression de la souffrance et la libération de certaines angoisses, soit à travers des images poétiques, soit à travers tout autre forme littéraire, est un facteur, certes important, mais insuffisant pour rendre compte de ce qui s'y passe.

De par la manière dont se déroulent les ateliers, qui est propre au thérapeute et à l'interaction entre le thérapeute et le groupe, vont être renforcées les motivations à l'écriture. Ce qui est écrit est lu et repris, le plus souvent sans interprétation, et est la source éventuelle de questionnements. C'est par la capacité d'écrire du participant, sous des formes

diverses, que va peu à peu se mettre en place un cadre permettant un travail d'« assouplissement psychique » et l'expression de ce qui, jusqu'alors, était impensable. Chez certains participants se manifeste d'emblée un plaisir évident. Pour d'autres, ce n'est que lors d'un second temps, après une catharsis, que peut s'apaiser une souffrance et naître un plaisir. Dès lors, penser avec plaisir pourra mener à penser le plaisir. Arriver à écrire avec plaisir est pour la plupart des participants une étape importante dans leur évolution personnelle.

Pour tous, trouver un espace psychique dans un cadre spatio-temporel consacré à l'expression de ses pensées, de son imagination, de ses craintes, de ses peurs et de ses désirs, est souvent source de plaisir. En effet, le plus souvent, ce plaisir survient après un « apprivoisement » de la pensée et une adaptation aux autres membres du groupe.

Une fois la confiance en soi et en autrui installée, l'écriture devient pour tous (chacun ayant son propre rythme) une voie ouverte à l'imaginaire. Cependant, le thérapeute est toujours présent pour cadrer, stimuler et rassurer.

Dans certaines théorisations, l'imaginaire est un tremplin vers la symbolisation et la création, qui peut, *a contrario*, être vécue comme redoutable par ceux qui ont des difficultés à distinguer l'imaginaire de la réalité. Ainsi une participante qui, lorsqu'elle exprimait froidement le désir de sa propre mort, provoquait dans le groupe une inquiétude massive. Elle décrivait dans un autre récit le massacre de deux enfants et de leur mère par des insectes. Ce récit d'allure kafkaïenne, dont les détails morbides pouvaient évoquer certaines images de David Lynch, fascinait le groupe. Avant et après la lecture, l'auteur, malgré quelques réticences et excuses, donnait l'impression de vivre cette histoire avec un sentiment qui traduisait l'horreur de pouvoir réellement commettre de tels actes. Par la suite, il fallut lui demander de réécrire ce récit avec des fins différentes avant qu'elle ne puisse le recadrer dans l'imaginaire.

Ce qui nous importe ici, ce sont ni les théories sous-jacentes ni la pédagogie mise en œuvre, mais la beauté des textes écrits par des sujets dans le cadre d'un hôpital spécialisé en psychiatrie. Aucune catégorisation ni description de la pathologie n'est ici prise en considération. En effet, nos réflexions ne nous portent pas à considérer la production de l'atelier d'écriture comme révélatrice de la psychopathologie du participant.

Il nous semble que le courant, encore soutenu par certains art-thérapeutes, qui consiste à utiliser des œuvres produites comme aide au diagnostic, est d'un intérêt très secondaire. Nous considérons la créativité comme un moyen thérapeutique primordial, quels qu'en soient les intérêts que d'autres peuvent en tirer. Les œuvres produites sont néanmoins le reflet du processus de changement chez le patient, ce qui est d'ailleurs d'un grand intérêt pour le thérapeute.

Nous nous devons de souligner que ces textes, quelle que soit leur forme, ont été réalisés uniquement en situation d'atelier, c'est-à-dire dans un cadre bien précis et dans un temps limité à quarante-cinq minutes au maximum. Il nous a paru parfois surprenant que dans de telles conditions puissent être produits des textes d'une grande valeur esthétique.

L'avantage des ateliers d'écriture est sans doute de pouvoir créer dans un temps limité à une seule séance, ce qui est plus difficile pour d'autres médiations, telles la sculpture ou la peinture.

Bien des ateliers ont une vocation pédagogique ; notre intention en est très éloignée. Encore qu'il ne s'agisse pas d'atelier d'apprentissage de l'écriture, nous avons remarqué qu'au plaisir des participants d'avoir réussi à écrire un texte s'ajoute parfois celui de découvrir, indépendamment de l'atelier lui-même, les joies de l'écriture et de la lecture, puisque certaines consignes peuvent ouvrir à la connaissance d'une œuvre nouvelle, voire d'un auteur nouveau ignoré jusqu'alors. Des participants qui avaient connu, et parfois oublié ce plaisir, peuvent alors le retrouver avec jubilation et réassurance. Louise, que nous avons citée précédemment, explique mieux que n'importe quel manuel théorique ces différents passages d'écriture ; nous la citons encore :

“ Une des fonctions de l'acte créatif me paraît aussi fondamentale et tout aussi liée à la pulsion de vie : c'est le besoin d'éviter la fragmentation de soi, de créer sa propre unité à travers l'œuvre créée, de se rassembler soi-même en rassemblant des instants, des fragments de vie, de ressenti, dans une œuvre qui fige une densité qui menace de se perdre, se diluer à l'épreuve du temps. C'est ainsi créer sa propre identité qui fait office de contenant, d'enveloppe protectrice, même si celle-ci évolue avec le temps, se transforme inévitablement. C'est exister à travers ses propres capacités d'adaptation, c'est construire son être en devenir. J'ai le sentiment que si je ne créais pas, je m'exposerais à une forme de dislocation, à la fois psychique et physique. Je me rassemble dans le geste d'écrire, de dessiner, ces gestes font du lien dans le corps et dans l'esprit. [...]

Enfin, l'acte créatif permet non seulement de consolider ses propres liens internes mais aussi d'en établir avec le monde extérieur. La création induit notre propre dialectique dans un subtil jeu de miroir entre soi et l'œuvre, mais elle en établit aussi avec le monde qui nous entoure. Elle a le mérite d'inscrire celui qui crée dans une réalité humaine et collective.

## CHAPITRE 3

# Le triptyque théorique

Selon Platon, « la connaissance des mots conduit à la connaissance des choses ». On peut dire qu'il avait à la fois raison et tort. On peut connaître le mot soleil sans jamais l'avoir exploré. Il en est de même pour tant d'autres mots ! Ainsi, le mot compassion n'a pas le même sens dans la culture occidentale et dans la culture asiatique. Si nous rétrécissons notre champ de vision à ce qui nous intéresse ici, à savoir l'être, l'autre en soi et en dehors de soi, nous nous apercevrons rapidement que les mots prennent une dimension, une couleur différente pour chacun, mais aussi chez un même sujet à des moments différents de sa vie.

Ce sont ces mots, cette connaissance des mots et ce ressenti qui émergent à travers les mots sur lesquels nous travaillons dans nos ateliers.

Avant toute écriture il y a la page blanche, réceptacle premier d'émotions et de pensées cachées. Sur cette page blanche, des rêves, des peurs, la vie et la mort vont se côtoyer à travers des mots, des sons, une ponctuation ; tantôt une phrase, un début d'histoire, tantôt la fin de cette histoire. Le surlendemain, on y trouvera un sens, un autre jour la compréhension de ce sens et un jour, peut-être, l'élaboration de ce sens. Ce n'est qu'après ce déroulement temporel, unique pour chacun, que va pouvoir apparaître le chemin vers l'autre. L'autre en soi, l'autre à l'extérieur de soi...

Ce long chemin qui parfois peut être douloureux est à la fois semé d'embûches et de plaisir. Le ludique se joint au travail cognitif, le plaisir s'apprend ou refait surface. Nous reprenons ainsi un de nos postulats de base : penser avec plaisir pourra faire penser le plaisir. Ce qui, étant donné les sujets avec lesquels nous travaillons, n'est point négligeable.

Mot après mot, phrase après phrase, une identité apparaît, une pensée prend ou reprend forme, la fracture psychique trouvant un lieu, un cadre pour se réparer. L'écriture est le tissage magistral du passé et du présent, du présent du passé, et enfin du présent du futur, comme l'affirmait saint Augustin.

## Spécificités de l'atelier d'écriture

Dans ces ateliers, l'écriture favorise l'expression d'un certain nombre d'idées et d'émotions. Les associations d'idées, les symbolisations ainsi

permises, sont parfois renforcées par le cadre dans lequel elles sont élaborées. Nous entendons par « symbolisation », au sens large, la représentation indirecte d'une idée, d'un conflit ou d'un désir dont on essaierait de favoriser l'expression par les scénarios possibles en écriture. C'est dans son étymologie que « symbole » nous convient le mieux : chez les Grecs, c'était un signe de reconnaissance formé par les deux moitiés d'un objet brisé que l'on rapprochait afin de le reformer. Ainsi, à l'origine, c'est le lien qui fait sens. Dans nos ateliers, nous tenterons par les thématiques formulées comme consignes d'écriture de favoriser une expression massive de symboles. Ainsi l'écriture, de séance en séance, d'année en année, pourra être un lien générateur de sens.

La production écrite offre ainsi aux participants à la fois la possibilité de se mesurer à autrui et de se fondre dans un idéal de groupe. À ce double investissement se rajoute le thérapeute qui, loin d'être un mentor ou de jouer le rôle d'un simple animateur, est le garant des règles du groupe et un objet de projection.

La différence (marquée) entre une œuvre littéraire (que l'auteur ait ou non des troubles psychologiques) et l'écrit d'un patient lors d'un atelier d'écriture réside dans son élaboration. Le terme d'élaboration psychique, même s'il n'est présent que dans le troisième triptyque, est le fil conducteur de nos ateliers à visée thérapeutique. Il ne s'agit pas uniquement, comme nous l'avons vu dans le [chapitre 2](#) « De l'écriture cathartique à l'écriture thérapeutique », d'une expression du moment par la médiation de l'écriture. L'un des objectifs souhaités est précisément cette élaboration psychique que l'écriture favorise – de par la distance qu'elle permet. Nous entendons par élaboration psychique le travail accompli généralement par l'appareil psychique. Ce travail est supposé maîtriser les excitations qui arrivent à l'appareil à penser afin de réduire le risque pathogène. Il consiste donc à intégrer les excitations dans le psychisme et de favoriser les connexions associatives. C'est un travail psychique permanent, tel un chantier en cours ; nous prenons le risque de faire une analogie entre le travail possible en atelier d'écriture à visée thérapeutique et le mode ainsi décrit du travail de l'appareil psychique lui-même. Pour ce faire, la notion de triptyque théorique est essentielle : les parties I et III du [tableau 3.1](#) seraient le lieu et le temps de travail à être effectué, et la partie II celle qui favoriserait les connexions, la symbolisation, l'expression et surtout le lien et la transformation qui peuvent en découler. Car ce qui est commun à toute pathologie, ce sont ces dysfonctionnements possibles de l'appareil psychique, que le triptyque de l'atelier pourrait aider à « restaurer » et, en tout état de cause, à rétablir. Ce qui se passe au sein de l'atelier avec ces différentes règles qui le régissent (*cf.* partie IV, « Guide du thérapeute ») permettra de relancer le travail d'élaboration psychique. Néanmoins, une relation transférentielle forte doit rester aussi constante dans nos

TABLEAU 3.1. Les trois composantes du triptyque théorique

| Groupe atelier       | Écriture            | Temps              |
|----------------------|---------------------|--------------------|
| Groupe               | Thème               | Symbolisation      |
| Lieu                 | Fond/forme          | Élaboration        |
| Cadre                | Contrainte/liberté  | Assouplissement    |
| Temps                | Mise à distance     | Émotions           |
| Plaisir/déplaisir    | Plaisir/déplaisir   | Plaisir/inhibition |
| Inhibition/démarrage | Surprise Adaptation | Pensées illimitées |
| Contenant            | Contenu/contenant   | Contenant/contenu  |

ateliers en tant que travail thérapeutique. Rappelons qu'une relation transférentielle est une sorte de déplacement de l'affect d'une représentation à une autre. Cette « sorte de déplacement » peut être autant un déplacement vers le thérapeute, que ce dernier devra savoir gérer, qu'un déplacement face au groupe, ou même aux personnages créés dans l'écriture. Encore une fois, la capacité du thérapeute à savoir connaître et/ou reconnaître la symbolique dans la représentation créée est nécessaire. Parfois, toute la difficulté peut résider dans ces difficultés transférentielles avec le thérapeute, un thérapeute à « partager » avec les autres membres du groupe. Mais cette difficulté, essentiellement retrouvée en début de participation à l'atelier, peut être aussi un outil thérapeutique déterminant de la suite du parcours du patient au sein de l'atelier d'écriture à visée thérapeutique. D'où la différence capitale entre un atelier d'écriture à visée thérapeutique, où le thérapeute sera à même de gérer cette sphère transférentielle, et un atelier d'expression par l'écriture.

L'écrit s'inscrit dans une relation, avec des implications transférentielles, et peut ainsi représenter pour certains un matériel interprétable. Quoi qu'il en soit, c'est une communication immédiate dans le moment.

Conduire un atelier d'écriture, *a fortiori* si cela est dans un but thérapeutique, nécessite, indépendamment de la motivation, une formation. Celle-ci impose au thérapeute non seulement une culture artistique, mais encore, et cela nous semble une condition *sine qua non*, un apprentissage socratique, une formation préalable en tant que cothérapeute à des ateliers d'écriture. Il est certain que dans des ateliers à visée pédagogique d'autres qualités sont requises pour les animateurs. Là encore une expérience des groupes, indépendamment d'une formation littéraire, est hautement profitable. Le thérapeute anime son atelier – animation entendue ici au sens où elle peut être un processus par lequel se concrétisent, au cours d'une thérapie de groupe, certaines capacités d'un individu qui n'étaient jusque-là que potentielles.

Neri (1997) définit l'animation comme étant produite par le concours de deux facteurs : « La grande intensité de la participation affective qui caractérise la vie du groupe et la présence à son intérieur de manières de penser parfois très différentes de celles qui sont propres à la famille et au monde dont l'individu provient. »

## Triptyque théorique

Dans notre atelier, nous envisageons la théorie qui nous est propre comme un triptyque constitué de trois panneaux dont les titres décrivent les grandes lignes thématiques de ce qui se fait à chaque fois. Face à ces trois titres (I, II et III) nous en trouvons trois autres (IV, V et VI) qui sont, quant à eux, non plus de l'ordre de la description de ce qui se fait, du lieu ou du comment, mais celui de l'explication. Nous faisons donc référence avec nos trois panneaux descriptifs au contenant pour l'atelier, au contenu/contenant pour l'écriture, et au contenant/contenu pour le penser. À l'intérieur de chaque panneau, nous retrouvons ce qui, d'un point de vue théorique, s'y rapporte et auquel nous nous attacherons tout au long de l'atelier. Nos grilles d'évaluation (*cf.* chapitre 14, « Outils du thérapeute ») ont permis l'affinement de ce triptyque, son évaluation hebdomadaire pendant une durée de deux ans, puis sa consolidation. La légende de ce tableau théorique récapitulatif est indispensable à appréhender si l'on désire mener un atelier d'écriture à visée thérapeutique. Elle résume la compréhension pratique de ce triptyque théorique, dont la phrase suivante en résumerait la compréhension théorique : *un atelier où l'on écrit afin de penser.*

Voyons à présent les composantes phares des trois panneaux de ce triptyque, à savoir le groupe atelier, l'écriture et le temps (tableau 3.1). Ce triptyque théorique est indissociable et les trois panneaux sont interchangeables.

## Groupe atelier

Le groupe atelier représente un contenant constitué des participants et des règles propres qui le constituent. C'est le groupe en tant que contenant qui va permettre la mise en place du dispositif du travail d'élaboration psychique à venir. Ce qui signifie que les consignes, adaptables au coup par coup et donc très fluctuantes, se modifient tout au long des années d'atelier, en fonction des nouveaux arrivants ou des aléas du chemin de chacun, tout en s'articulant autour des règles qui, elles, sont stables.

En ce qui concerne les théories de groupe, nous nous référons essentiellement à Bion, Anzieu et Kaës ; nous avons réaménagé leurs théories pour notre triptyque théorique où le groupe a un rôle déterminant. Le groupe est, selon Anzieu (1981), un cadre contenant permettant

d'aménager un espace de pensée, une aire de symbolisation, au sein d'une enveloppe pare-excitante. Les participants curieux du fonctionnement psychique de leurs pairs éprouvent une certaine excitation accompagnée d'une émulation qui favorisera la symbolisation, la pensée. Cela peut, par exemple, commencer timidement par la curiosité du patient pour le fonctionnement psychique de ses pairs. Ce premier stade est un ressenti soulignant le premier investissement dans le groupe. D'ailleurs, on relève combien ce premier moment va être réutilisé par un patient ; lors d'une rechute ou d'une inhibition, on l'entendra dire : « Je vais mal aujourd'hui, je ne pense pas écrire, j'utiliserai mon joker, mais je suis venu écouter les autres. »

Le joker est une des règles de l'atelier ; il est autorisé une fois par an, soit à la lecture, soit à l'écriture, sans explication et non renouvelable (cf. le joker dans le chapitre 12, « Déroulement de l'atelier »). Il est très rare que ce joker soit utilisé ; pour le thérapeute, il s'agit d'une demande à l'aide de mise en route de la première phrase ou même parfois du premier mot ; il est assez simple, une fois le transfert établi, de lever l'inhibition d'écriture avec des consignes et des conseils spécifiques donnés à la personne en difficulté. N'oublions pas que l'écriture est favorisée lorsqu'une relation transférentielle est établie entre le groupe et le thérapeute.

Mais on va surtout s'appuyer sur l'interaction entre contenant et contenu, au sens où Bion (1965) l'entend ; ce dernier souligne le caractère dynamique de cette interaction : la contenance entraîne toujours une transformation tant du contenu que du contenant. Même si, pour Comte-Sponville (2001), « ce qui change, c'est ce qui demeure. [...] Le changement suppose l'identité, la durée, le maintien dans l'être de cela même qui se transforme. [...] Donc, il faut durer pour changer. Mais la réciproque est vraie aussi : il faut changer pour durer. Vivre, c'est grandir ou vieillir – deux façons de changer », c'est la notion de transformation qui va faire partie des objectifs implicites de l'atelier, la transformation dans le processus de changement.

Le groupe fournit un cadre, une structure, un contenant aux pensées et aux émotions. C'est un lieu d'échange, de rencontre, de partage et de communication à un double niveau cognitif et émotionnel. Il permet le dépassement de soi, de sa propre timidité à lire les textes devant les autres, et la confrontation à différentes formes de pensées et à différents horizons.

« Il provoque une stimulation, j'ai envie par mes écrits d'apporter aux autres et de partager, le groupe me pousse à essayer de mieux faire, je me nourris aussi de ce que font les autres. » Cette participante illustre bien notre propos.

Ce groupe permet selon différentes optiques un renforcement de l'estime de soi.

Nous pouvons percevoir le groupe sous des angles différents mais complémentaires.

- Du point de vue de la théorie psychanalytique, l'accent peut être mis sur les phénomènes de transfert et de contre-transfert qui y sont érigés, tout comme le sont les identifications réciproques. L'identification, qui serait plus qu'un mécanisme psychologique parmi d'autres, c'est-à-dire un travail par lequel la personne se constitue ou se reconstitue.
- Du point de vue comportemental et cognitif, on peut souligner l'importance de l'apprentissage par imitation ou la facilitation, induite par le groupe, de correction de cognitions erronées. La prise de conscience par l'écriture a des effets patents sur la possibilité du sujet à repenser les distances entre la pensée et l'acte, entre soi et les autres.

Par rapport aux autres formes de psychothérapie de groupe, l'atelier d'écriture en groupe va induire des modalités particulières dues à l'utilisation de cette médiation.

On peut dire que l'écriture favorise une « reconstruction psychique ».

- Du point de vue cognitif, on peut parler d'assouplissement psychique de la pensée, de dépassement de la pensée figée jusqu'alors dans des stéréotypes, d'ouverture d'esprit. La créativité est le plus souvent une découverte de possibilités enfouies. Il ne s'agit pas, lorsque nous parlons de créativité, de l'entendre dans le seul sens de créer des productions, mais de l'envisager telle que nous l'accomplissons en atelier, à savoir dans l'axe théorique que nous avons posé, celui de l'assouplissement psychique ; d'où la technique précise propre à l'atelier qui favorise la méthodologie du jeu, au sens winnicottien certes, mais essentiellement au sens philosophique où l'on entend le jeu en philosophie, comme le résume si bien le philosophe Novalis – « jouer c'est expérimenter le hasard » –, c'est-à-dire pour nous, en atelier, oser aller vers des contrées psychiques soit obliées, soit inexplorées, et ce tant au niveau du contenant que du contenu.

Le ludique, pour nous, est un outil de travail ; à l'aide du jeu nous arrivons à proposer des consignes d'écriture très contraignantes qui seront, selon le patient, considérées comme ludiques ou sérieuses. Mais attention, même si beaucoup de nos séances sont drôles et gaies, nous ne jouons pas en atelier ; toutefois nous essayons, par la technique « amusante » de la consigne avec ce qu'elle peut comporter de suspens, de défi et de variété, d'être dans un temps de plaisir dynamisant, intellectuellement, pouvant ainsi favoriser l'élaboration et les connexions dont nous parlions plus haut. Le ludique permet aussi de proposer encore plus de contraintes afin de favoriser la créativité. La contrainte est une notion que nous privilégions dans nos ateliers et nous l'aborderons plus loin dans ce chapitre.

La souplesse de la technique employée ici, principalement l'utilisation de thèmes différents et de formes diverses proposées aux participants, favorise de tels phénomènes.

De même, l'écriture facilite les prises de conscience lors de la rédaction proprement dite, lors de la lecture au sein du groupe et, dans un troisième temps, plus tardif, lorsque le sujet repense à ce qui s'est passé lors de la séance, ce qui représente une perlaboration.

- Sur le plan affectif, le groupe valorise les sentiments éprouvés tant lors de la rédaction de l'œuvre que de sa lecture. Plaisir et déplaisir y sont magnifiés avant que le plaisir n'y domine. La révélation de désirs enfouis a parfois ici valeur cathartique. La catharsis relève d'un des processus de l'atelier et n'en est pas le but principal, ce qui différencie les ateliers thérapeutiques des ateliers d'expression.

Dans notre conception de l'atelier d'écriture, cette dernière est utilisée comme médiation première. Nous souscrivons à l'hypothèse qu'elle pourrait permettre, selon Anzieu (1996), « d'éponger l'excitation par le geste graphique qu'elle implique et avoir une fonction pare-excitante par les codes qu'elle génère ». Selon Freud (1920), les pensées servent à lier l'excitation et à en ajourner la décharge ; d'où la nécessité d'inventer des médiations capables de jouer un rôle pare-excitant, afin de favoriser l'émergence de pare-excitations internes.

Selon les pathologies en cause, rapprocher deux idées, faire des liens ou les associer peuvent se révéler impossible, et ce trop-plein d'excitations peut entraîner une certaine inhibition à penser, d'autant qu'il n'est pas toujours facile d'être dans la parole. Parfois, il ne s'agit même pas de pathologie au sens médical du terme, mais d'une douleur tellement envahissante, écrasante, qu'elle paralyse ou brouille les capacités psychiques. L'écriture, dans un cadre théorique bien déterminé, aura une double fonction : de pare-excitation dans un premier temps, et de déclenchement des processus associatifs dans un second temps, afin de constituer un lien s'il y a eu rupture spatio-temporelle due à un traumatisme, ou inhibition psychique dans la dépression. Ainsi notre patient Edgar A.P., sans aucun antécédent psychiatrique, qui consulte lors d'une hospitalisation dans le service d'accueil pour suicidants et suicidés, son épouse s'étant donné la mort avec leurs trois jeunes enfants. Lors de l'entretien il exprimait clairement sa difficulté, voire son impossibilité à penser : « Je ne suis pas déprimé, c'est juste que c'est game-over pour moi dans ma tête, je n'arrive plus à penser puisque c'est impensable ; alors autant mourir. »

Pour écrire, il faut pouvoir penser. Le travail de création apporte une possibilité de symbolisation ; penser c'est, d'une certaine façon, subordonner le principe de plaisir au principe de réalité. Penser peut être douloureux ; il est nécessaire, lors du développement de l'enfant, de passer du principe de plaisir au principe de réalité. Dans les ateliers, il nous apparaît que l'introduction d'un certain plaisir est nécessaire à l'élaboration de la pensée.

Certes, comme nous avons pu le voir, le groupe est utilisé comme contenant pour favoriser les restaurations narcissiques, contenir les

écrits, aider à la symbolisation, mettre à distance des conflits, mais aussi pour la phase finale de l'atelier, si nous pouvons l'appeler ainsi, à savoir : après l'élaboration, pouvoir contenir le patient dans ce moment qui peut être extrêmement angoissant et qui est celui dont parle Michel de M'Uzan (*De l'art à la mort*, 1977), « le saisissement », moment possible de dépersonnalisation où l'écrivain écrivant se dessaisit de lui-même afin de se laisser saisir par ses personnages. Cela pourrait être inquiétant pour le patient s'il était seul ; c'est d'ailleurs la raison pour laquelle beaucoup n'arrivent pas à écrire chez eux, alors même qu'en atelier leur écriture atteint le stade de la création. Le danger passe par l'incapacité à être seul, car l'unité narcissique du moi peut être ébranlée par la création de personnages. C'est un des paradoxes de la création que de requérir de l'auteur un surinvestissement et une régression narcissique poussés au point où sa propre intégrité narcissique s'en trouve menacée. L'écriture seule ne peut être contenante ; le groupe peut avoir ce rôle contenant et protecteur mais il permet aussi une décharge ; l'écrit est produit en atelier presque « sur commande » puisqu'il est effectué à la demande du thérapeute et restera consigné en atelier (nous parlerons du devenir des écrits dans le chapitre 12, « Déroulement de l'atelier »).

## Écriture

L'écriture extériorise et matérialise les pensées, permettant ainsi une mise à distance des conflits, des souffrances, des problèmes, des pensées négatives ou persécutrices. On pourrait dire qu'il s'agit là de la première étape. La seconde étape est « l'appropriation et la construction, l'équilibration et la structuration » (Anzieu, 2003), ce qui favorise l'autonomie psychique mais aussi la mise à distance des conflits psychiques. L'écriture sert donc de cadre aux émergences pulsionnelles, permettant leur figuration sous des formes symboliques. Une reconstruction du moi peut alors se poursuivre. Dès que l'on est dans une recherche de style, on sort de l'écriture cathartique pour amorcer le processus de sublimation. D'où l'importance de savoir faire la différence entre la plainte réelle d'un patient qui, une fois sorti de sa période d'écriture cathartique, se dévalorise en critiquant son propre style tout en étant à la recherche d'un autre, comme s'il se cherchait lui-même (le style, c'est l'homme), et un patient ancré dans sa dévalorisation narcissique et qui prend comme prétexte la recherche d'un style, s'inhibant ainsi en évitant toute écriture spontanée et s'abritant derrière, soit par une restriction de phrases, voire de mots, soit par une écriture défensive (écrits culturels, journalistiques, sans implication personnelle aucune).

Pour Green (in *La Déliaison*, 1992), l'écriture est une représentation arbitraire (graphique) de l'absence de représentation figurée (imaginai- re) en ajoutant que « seul le déchiffrement de l'écriture donne accès à une

représentation ». Ainsi, au cours de l'atelier, nous voyons bien le triple niveau que devra atteindre le patient : dans un premier temps écrire, dans un deuxième déchiffrer son écrit et enfin accéder à une représentation. Nous ajouterons que cela n'est possible que si le cadre de l'atelier est contenant pour que le patient puisse accéder à l'élaboration.

Pour écrire il faut déjà pouvoir lier, se situer toujours, en référence à Green, dans la liaison de pensée. Tout au long de notre pratique, nous avons pu observer qu'une incapacité à lier était fréquente, par exemple dans le traumatisme psychique, mais aussi dans d'autres formes de souffrance psychique et/ou de pathologies, telles l'inhibition de penser, une phobie de la pensée ou une pensée désorganisée. On pourrait donc dire que l'atelier d'écriture permet de passer de la déliaison de la pensée à la liaison par l'écriture. Celui qui écrit montre quelque chose qu'il transcrit en caractères scripturaux, il convertit des représentations en écriture. Mais cela n'est que le début du processus méthodologique mis en place au cours de l'atelier. Il s'agit d'un processus d'expression, de catharsis, d'élaboration, de création dans un cadre/temps précis avec, comme lieu de projection permanente, la pensée matérialisée par la feuille blanche, accédant ainsi à la symbolisation, à une prise de conscience, le tout continuellement alimenté par les transferts et contre-transferts du groupe. L'écriture permet ainsi d'aller du geste vers la pensée, de l'invisible vers le visible.

La pratique de l'écriture permet d'accéder à une créativité, comme nous avons pu le voir dans le processus méthodologique théorique. Afin de mieux comprendre les mécanismes de créativité, il semble nécessaire d'envisager les interrelations entre corps et appareil psychique : en aucun cas nous ne pouvons les séparer ; il s'agit d'un tango permanent entre les deux. Si la création est un acte émanant du psychisme, elle s'enracine quand bien même dans le corps. La narration (c'est-à-dire exposé écrit et détaillé d'une suite de faits, dans une forme littéraire), que l'on peut différencier du récit (relation orale ou écrite de faits vrais ou imaginaires), permet de prendre une distance plus grande que la parole avec les fantasmes, d'en avoir moins peur et peut-être d'en être moins culpabilisé. L'écrit amène, par la distance qu'il introduit, à « se » voir et à voir l'autre en soi ; il permet aussi la figuration de fantasmes inconscients et même de traces mnésiques archaïques, notamment chez certains (les poètes qui jouissent d'une faculté spéciale, la *figura*<sup>1</sup>), ce qui conduit à élaborer les conflits, à trouver des mécanismes de défense plus adéquats contre les émergences pulsionnelles et les régressions.

---

1. La *figura etymologica*, du grec *figura* (image) et *etymologica* (recherche du vrai sens d'un mot) est une figure de style qui consiste en un assemblage de mots différents venant réellement ou apparemment d'une même racine étymologique, très proche de la *traductio*, qui se fonde sur une répétition de mots ayant même racine, mais variant grammaticalement.

Il faut donc insister sur la possibilité de transformation de l'écriture qui pourra entraîner la transformation de la pensée. Nous retrouvons donc ce processus d'élaboration psychique en filigrane qui sera induit par les mécanismes internes à ce deuxième pan du triptyque qu'est l'écriture.

## Temps

La notion de temps en atelier sera à la fois imposée par le cadre/contenant, à savoir qu'il s'agira d'un temps spécifique d'écriture à l'intérieur même de la séance. Dans cette mise en abyme du cadre temporel vient s'ajouter un troisième cadre temporel qui est le temps interne propre à chacun : le temps de l'atelier qui englobe le temps dévolu à l'écriture pour le groupe et le temps individuel nécessaire à l'écriture. Nous verrons comment, lors du temps dévolu à l'écriture, le thérapeute ponctue ce temps en annonçant le début du temps réservé à l'écriture, en prévenant qu'il reste cinq minutes et enfin, avant de donner la parole à l'écrivain afin qu'il lise son texte, en prononçant ce qui résonne comme le gong final : « On termine ! » Ces trois moments qui scandent le temps consacré à l'écriture au sein de l'atelier seront vécus différemment par chacun et, bien entendu, différemment d'une séance à l'autre. En nous référant au *Temps vécu* de Minkowski, extrapolons pour dire que le vécu du temps sera différent selon les différents troubles psychopathologiques, puisque le vécu du temps et le vécu au temps ne sont pas perçus de façon identique par chacun. Ainsi, dans les syndromes dépressifs on note majoritairement une inhibition psychique où le temps est vécu comme interminable, douloureux. Lors de certains troubles obsessionnels, le temps peut être vécu de manière obsédante, empêchant toute autre pensée. Lors de traumatismes psychiques, il peut arriver que l'effraction psychique causée induise une impossibilité à se projeter dans l'avenir ; le temps semble figé avant et pendant l'événement traumatique, le sujet étant comme englué dans un temps immobile : le temps est ici sable mouvant.

Dans nos ateliers d'écriture, la temporalité est un axe théorique sur lequel nous allons nous appuyer fortement. Par cette mise en abyme du cadre temporel, le patient se verra d'abord placé dans une réalité spatio-temporelle cadrée, ponctuée, imposée, et où il n'est pas seul.

Quelle que soit la pathologie rencontrée, il y a un temps d'adaptation nécessaire, tout comme un temps d'autonomisation ; le patient va devoir s'adapter, répondre à une demande accompagnée d'une consigne et, de surcroît, dans un temps limité ; il va donc devoir apprendre à gérer son temps d'abord de rêverie puis ensuite de symbolisation. Ce temps dévolu à l'écriture va lui sembler soit trop court, et par conséquent insatisfaisant et insuffisant, soit trop long, et par conséquent ennuyeux ou angoissant. Certains resteront par exemple quinze minutes avant de

commencer à écrire, tandis que d'autres commenceront dès la fin de la consigne. Certains auront fini d'écrire après quinze minutes et le temps restant peut leur être difficile à vivre : soit le thérapeute sera sollicité, soit il constatera des manifestations d'impatience qui peuvent perturber le silence nécessaire aux autres. L'information donnée concernant le déroulement de la séance n'est jamais vraiment bien perçue, ou encore elle aura besoin d'être répétée ; pour certains il s'agira d'une difficulté à être seul ; ce temps « seul » encadré sera donc pour eux un apprentissage, alors que pour d'autres il pourra s'agir d'un moment de quiétude privilégié où ils pourront se relire et même parfois rêver. Rêver, ce luxe de plus en plus rare, de plus en plus culpabilisant parce que vécu comme inutile, et même perçu parfois comme dangereux. Après s'être autorisé à ce temps de rêverie, après ce laisser-aller psychique dans ce temps libre qui leur reste, peut surgir un second écrit, qu'ils liront ou ne liront pas, selon leur choix ; le plus souvent, ce second texte leur semble meilleur que le premier et c'est celui-là qu'ils choisiront de lire. Cet apprentissage, en quelque sorte d'adaptation au temps, se fera, tout comme l'écrit, de manière différente selon chacun et selon les séances.

La rêverie représente le premier espace personnel et interpersonnel, premier espace entre soi et soi, entre soi et l'autre, entre soi et le monde. Rêverie, plaisir, premier espace de la création aussi.

Espace permis, autorisé, parfois renforcé chez l'enfant qui a un cadre familial et environnant qui l'autorise. Petit à petit, cet espace va diminuer dans le temps. Ce manque de temps, exacerbé par notre époque où il y a peu de place pour la rêverie (par exemple chez l'enfant, avec la multiplication des activités sportives, l'apprentissage des langues, etc.), va réduire la place accordée à la rêverie qui sera peu à peu limitée et même aboutir à une disparition quasi totale. Cette quasi-disparition peut engendrer des troubles psychiques certes, mais aussi beaucoup de troubles psychosomatiques ; lorsque de surcroît un traumatisme vient bouleverser le vecteur spatio-temporel, le temps accordé à la rêverie devient non seulement difficile parce que déjà rare, mais également redouté, de peur de laisser la place à la reviviscence du traumatisme, au manque, au chaos bouleversant entraîné par ce non-contrôle de la pensée que l'on peut avoir à travers les moments de rêverie.

On retrouve de manière flagrante cette difficulté à la rêverie en atelier d'écriture, accompagnée aussi de la difficulté à être seul en groupe, à être dans l'apparente vacuité du temps libre une fois la consigne d'écriture terminée. Étonnamment, on relève très peu d'inquiétude face à la feuille blanche en groupe d'écriture ; mais en revanche, une fois l'exercice terminé, combien ont du mal à rêver, à écrire autre chose, à attendre tranquillement... Est-ce une difficulté face à ce qu'il y a après la « fin » ou la difficulté à être seul en présence de l'autre, ou encore les deux à la fois ?

Le cadre temporel a donc une grande importance. Quoi qu'il en soit, puisque le vécu du temps est personnel, nous avons choisi de favoriser la notion de contrainte que nous présenterons comme une mise en abyme. Prenons ainsi comme exemple de contrainte la consigne du haïku. Nous en verrons plus explicitement sa définition dans le chapitre 8, « La poésie », mais il faut savoir qu'il s'agit de la plus importante forme traditionnelle de poésie japonaise, constituée de tercets de 5/7/5 syllabes. Cette forme stricte restreint la possibilité d'expression. L'écrivain doit alors se concentrer afin de choisir le mot adéquat, voulu, et de surcroît qui lui plaise. Ce mot choisi devra s'ajuster aux autres mots, choisis eux aussi. Ce choix, déjà restreint par le peu de syllabes autorisées oblige à une sélection précise, où la concentration et la recherche du mot juste qui capture l'essence d'une pensée, d'une émotion, deviennent un challenge. Cela peut entraîner une frustration car l'écrivain doit obligatoirement choisir, voire se contraindre à faire ce choix, mais, comme nous allons le voir, cette contrainte va être rapidement bénéfique et thérapeutique. Paradoxalement, la forme haïku nous est apparue ainsi comme une forme poétique qui structure les pensées, permettant leur expression ainsi contenue. Nous avons constaté combien le haïku constitue pour nos patients un cadre rassurant, sécurisant.

L'objectif n'est pas uniquement d'obtenir la clarté des émotions et des pensées ; mais, en le devenant, les émotions et les pensées peuvent alors s'élaborer pour sortir de la répétition traumatique et ainsi tendre vers la créativité.

En structurant les pensées par cette forme de 5/7/5 syllabes, nous donnons au patient la possibilité de passer de la phase d'écriture cathartique à une possibilité d'élaboration qui mènera à la création.

Il peut à première vue paraître étrange de considérer la mise en place d'un processus d'expression créative avec tant de contraintes ; en tout cas, c'est inhabituel. En effet, pour beaucoup, la créativité ne peut émerger que d'une absence de contraintes, où en tout cas d'un minimum ; nous considérons que pour nos ateliers à visée thérapeutique, c'est le contraire. Nous avons constaté que des contraintes favorisaient la création : l'invasion anxieuse, par exemple, est canalisée et laisse ainsi libre cours l'expression de pensées et d'émotions. Certains souffrent tant des contraintes que suppose le haïku que cela leur sert de tremplin et d'exutoire pour le reste de la séance, puisque la quantité de l'écrit n'entre pas en jeu et que le reste du temps imparti leur est ainsi dévolu. Nous pouvons avancer, après douze ans de pratique de haïku en atelier, que cette contrainte de 5/7/5 syllabes propre à cette forme de poésie semble faire bouclier face au débordement affectif qui permet l'expression de l'indicible sans crainte. D'abord le haïku protège, ensuite il inspire. Nous illustrerons cette contrainte nécessaire par un extrait de séance d'une patiente :

“ Mes images sont arrêtées par le 5/7/5 du haïku, je peux les exprimer sans avoir peur d’être anéantie par mes images comme par mes cauchemars, ce 5/7/5 qui m’énervait devient comme un bouclier géant où les images crues restent à leur place et après, c’est comme si je laissais l’horreur derrière les boucliers de syllabes et je continuais à me promener librement dans ma tête qui peut parfois même me paraître belle.

Ce qui permet ce processus de catharsis, puis d’élaboration et enfin de création, c’est la mise en place d’un dispositif de plusieurs cadres très rigoureux.

- Le premier cadre sera constitué par le lieu où se réunit et travaille le groupe.
- Le deuxième cadre sera constitué par le temps qui, et nous le verrons dans le **chapitre 12**, « Déroulement de l’atelier », est ponctué tout au long de la séance : durée de la séance, durée du temps d’écriture, annonce des cinq dernières minutes, durée du temps de lecture, temps de discussion, temps de la séparation de la fin de la séance.
- Le troisième cadre est constitué par le thérapeute, sa présence, son impact à la fois sur chaque patient et sur le groupe dans sa totalité.
- Le quatrième et dernier cadre est celui de la contrainte littéraire ; nous venons de le voir avec l’exemple du haïku.

La contrainte imposée par ces différents cadres permet d’abord d’exprimer l’anxiété, puis de la canaliser. Un processus d’élaboration peut alors se mettre en place, laissant libre cours à une association possible entre des images effractées, des émotions trop fortes ou encore totalement inhibées, des pensées sauvages, afin de pouvoir les lier, les associer, symboliser et élaborer.

L’assouplissement psychique est le but spécifique de nos ateliers d’écriture thérapeutiques. C’est pour nous une certitude : en soi, le plaisir de la création en groupe a la vertu thérapeutique d’être un levier de l’élaboration psychique. L’atelier permet ainsi une restauration de l’estime de soi qui va donner l’impulsion, le courage et la possibilité d’aller vers cette reconstruction psychique.

À la question « Pourquoi écrivez-vous ? », Saint-John Perse (1972) répondait : « Pour mieux vivre. » Nos ateliers visent ce même but.

PARTIE II

**Indications**



## CHAPITRE 4

# Définition et déroulement

En ce qui concerne les thérapies à médiation artistique dont les ateliers d'écriture font partie, Widlöcher (in *Manuel de psychiatrie*) préfère employer la notion de « thérapeutiques psychologiques » plutôt que celle de « psychothérapies ». Avant d'aborder étape par étape la question : à qui s'adressent les ateliers d'écriture thérapeutiques, ou, en d'autres termes, quelles en sont les indications, nous pouvons d'emblée dire qu'il n'y a pas une seule réponse ; aussi, en examinant chaque situation particulière conviendra-t-il de préciser ce que nous pouvons attendre d'une telle approche thérapeutique.

### Définition

En s'inspirant de l'expérience américaine du *creative writing*, il s'agit d'amener les patients à exprimer leurs affects par la médiation de l'écriture. Du fait de l'élaboration créative qu'elle suppose, cette pratique relève de l'art-thérapie.

Un tel atelier d'écriture doit permettre de favoriser la création à plusieurs niveaux :

- par la médiation de l'écriture entre le patient et lui-même ;
- par la médiation de l'écriture entre le patient et l'autre (le patient et/ou le thérapeute) ;
- par la discussion, au cours de l'atelier, à propos du choix des thèmes.

L'objectif est de créer une dynamique au sein du groupe qui libérera la communication tout en la mettant en forme par un travail relationnel qui contribuera à l'organisation psychique de chacun.

### Historique

Selon certains psychiatres, si les écrits de patients peuvent parfois aider au diagnostic, ils n'auraient cependant aucun effet thérapeutique.

De même, les psychanalystes se sont penchés sur les productions écrites de leurs patients ; il s'agissait toutefois non pas d'écritures à visée thérapeutique, mais essentiellement d'une forme de psychanalyse appliquée (in Clancier, 1973).

## Définition de la médiation

Il nous paraît important de rappeler ce que recouvre le travail de « médiation ». Il ne s'agit pas de réaliser, au cours de ces ateliers, une œuvre symptomatique, avec ses caractéristiques thématiques et formelles, mais plutôt d'être plongé dans une situation originale, une rencontre entre le thérapeute et son patient qui met en jeu de nombreux paramètres liés à la fois à la spécificité du cadre de l'atelier et à ses règles (*cf.* partie IV, « Guide du thérapeute »), à la qualité de la disponibilité du thérapeute, et à la place et au sens de ce type d'activité comparé à d'autres moyens ou stratégies thérapeutiques.

Cette expérience ne peut être rendue à partir de la seule observation centrée sur la production terminale. D'où l'importance des grilles d'observation et/ou des comptes rendus en fin de séance, témoins des informations nécessaires à une bonne compréhension de ce travail psychothérapeutique, et aussi considérés comme un outil d'évaluation.

Si nous nous satisfaisions uniquement du plaisir esthétique ou de l'interprétation de ces œuvres, nous n'en aurions que leur aspect formel. Même si elles ont souvent une valeur esthétique réelle, cela n'est que pour le plaisir supposé du patient et une restauration éventuelle de son Moi. En revanche, si nous voulons utiliser ce travail de création pour une thérapie, alors nous devons considérer les aspects esthétiques comme étant moins importants que les différentes étapes de la création et surtout que ses différents processus de transformation.

Pour Anne-Marie Dubois (in *Manuel de psychiatrie, op. cit.*), « le terme de psychothérapie à médiation artistique paraît plus adapté et plus juste que celui d'art-thérapie ; une définition pourrait en être : toute utilisation d'une pratique artistique à des fins thérapeutiques » ; c'est dans cet axe de pensée que vont se situer nos indications.

## Créativité

Rappelons toutefois que nous parlons de créativité ; faut-il être créatif pour intégrer ces ateliers afin de bénéficier d'une telle thérapeutique ? La réponse est non ; rappelons simplement que la créativité ou plus exactement l'aptitude à créer est en chacun de nous, à tout moment de notre vie, jeune, adulte, malade, en bonne santé... En référence à Winnicott, nous considérons donc la créativité comme étant non pas la création d'un produit fini, mais ce qui permet d'évoluer dans le tracé d'une expérience personnelle. Ce qui vient s'ajouter dans les ateliers d'écriture, ce sont les mouvements transférentiels triangulaires entre le patient, le thérapeute et l'œuvre – un triangle isocèle avec une circulation à double sens.

## Comment se déroule l'indication ?

Un entretien d'évaluation est indispensable avant tout engagement dans un atelier de thérapie à médiation artistique. Son but est de déterminer si une psychothérapie est nécessaire et possible pour un patient. S'il s'avère qu'une médiation par l'écriture est recommandée, alors va se poser la question première : en individuel ou en collectif ? Même si nous favorisons les ateliers en groupe, certaines indications peuvent se faire sous la forme d'une prise en charge individuelle. Nous oublierons d'emblée la question des liens directs entre telle ou telle pathologie, tel ou tel trait symptomatique, et l'utilisation de la médiation par l'écriture. Néanmoins, une capacité d'insight<sup>1</sup> suffisante est requise.

Les critères d'inclusion sont les suivants :

- que le symptôme qui est au premier plan soit bien pris en charge ; sinon il faut s'assurer, lors de l'anamnèse du patient, des traitements antérieurs et/ou actuels, tout en sachant qu'une prise en charge pluridisciplinaire est intéressante, voire nécessaire pour certains. Néanmoins il faut vérifier qu'il n'y a pas redondance d'indications afin de ne pas favoriser des conduites d'évitement ;
- l'accès ou la difficulté d'accès à la vie imaginaire (ceux qui disent en avoir trop la fuient peut-être, alors que ceux qui disent ne pas en avoir n'y ont en fait pas accès) ;
- le changement souhaité ou perceptible lors de l'entretien, ainsi que le niveau de ce changement attendu ;
- bien évidemment, les aspirations personnelles du sujet mais qui sont toutefois à évaluer et à prendre avec beaucoup de précautions : en effet, une trop grande aptitude à écrire et le plaisir trouvé dans l'écriture peuvent constituer une modalité défensive ; sauf pour ceux qui sont en panne de création depuis un certain temps, celle-ci étant possiblement significative d'un autre blocage.

Voyons maintenant les critères d'exclusion :

- les états d'agitation en phase maniaque ;
- les états délirants ;
- les états schizophréniques déficitaires.

## Exemple d'atelier thérapeutique d'écriture

Dans les années 1960, on parlait d'atelier d'expression, puis le terme d'art-thérapie s'est imposé peu à peu. Cette dénomination, qui est propre à induire de nombreuses confusions, a été utilisée en premier lieu en Angleterre et aux États-Unis. Dans un premier temps, la peinture a

1. Par le terme anglais d'*insight*, pratiquement intraduisible en français, et pour lequel on a créé le néologisme d'introvision, on envisage le degré de compréhension que les patients ont de leur état.

été la médiation la plus utilisée. Mais depuis dix ans se sont ouverts des ateliers qui utilisent d'autres outils artistiques : modelage, collage, danse, théâtre, etc. C'est ainsi que nous est venue l'idée de la médiation écriture.

Les origines du Centre d'étude de l'expression, où nous travaillons, remontent à 1954, et sont liées au domaine de la thérapeutique. À cette date, le professeur Jean Delay créa à la Clinique des maladies mentales et de l'encéphale, au sein du centre hospitalier Sainte-Anne, un « département d'art psychopathologique » dont la responsabilité fut confiée au professeur Robert Volmat. En 1963 s'ouvrit le Centre international de documentation concernant les arts plastiques. En 1969, ces deux entités fusionnèrent pour devenir le Centre d'étude de l'expression.

Ce fut le premier centre en France où furent organisés des ateliers thérapeutiques utilisant des médiations artistiques ; soulignons que ces médiations artistiques se différencient nettement des activités occupationnelles pour lesquelles la dimension artistique et créatrice est peu affirmée, le but étant que le malade participe à une activité comme dans n'importe quel atelier d'ergothérapie.

C'est dans ce contexte que nous avons créé, en 1997, et grâce à la bienveillance du professeur Bertrand Samuel-Lajeunesse, le premier atelier d'écriture au Centre d'étude de l'expression. Cet atelier est ouvert aux patients, hospitalisés ou en ambulatoire, sur indication du psychiatre ou du psychologue, également art-thérapeute. Le terme de thérapie à médiation artistique est préféré à celui d'art-thérapie, afin de mieux rendre compte de la diversité des pratiques et surtout des références théoriques. Il est certain que la spécificité de ces psychothérapies repose essentiellement sur l'utilisation d'une médiation artistique et sur la communication non verbale.

Nos patients nous sont adressés soit par des médecins de ville, soit par des intervenants du centre hospitalier Sainte-Anne. La consultation du prescripteur est ensuite suivie d'un entretien avec le thérapeute en charge de l'atelier d'écriture ; il confirme ou infirme (même si cela est rare) l'indication posée. Cette dernière modalité se fera au cours d'un entretien où le thérapeute fait une présentation détaillée de l'atelier et de son déroulement. De surcroît, après trois séances d'atelier d'écriture, un nouvel entretien d'évaluation vérifiera l'adaptation du patient à l'atelier, lui permettant ainsi comme au thérapeute une réévaluation éventuelle après cette période d'essai.

## **En individuel ou en groupe ?**

Confrontés en consultation à différents traits de personnalité et/ou de pathologie, nous avons dû nous rendre à l'évidence que, bien que

préférant le groupe pour son aspect thérapeutique en soi (*cf.* chapitre 3 : « Le triptyque théorique »), nous considérons qu'il est parfois impossible pour certains patients d'envisager de participer activement à un atelier d'écriture thérapeutique en groupe. D'où l'obligation d'adapter nos consignes des séances en groupe à celles en individuel et la création de programmes spécifiques pour un suivi de dix séances individuelles. Bien évidemment, cela restreint la possibilité d'exécution de certaines consignes, par exemple celles effectuées deux par deux ou en groupe, ou encore avec des stimuli, mais ce n'est pas un problème et, pour certains patients, cela peut être un préalable avant leur intégration possible dans un groupe.

Cette méthode en individuel s'applique essentiellement aux patients souffrant soit d'inhibition sociale importante, soit de certains traumatismes récents ou mis au jour récemment ; ce sera le cas pour certaines patientes hospitalisées pour des troubles des conduites alimentaires, un viol, un deuil récent, une hospitalisation pour une tentative de suicide, etc.

Lorsqu'il s'agit de psychothérapie en face à face avec l'utilisation de la médiation écriture, l'expérience montre qu'elle doit, à l'opposé des séances en groupe, être limitée, comme nous l'avons dit ci-dessus, dans le temps – dix séances au maximum. Elles serviront de lien pendant l'hospitalisation, de levier de parole et de tremplin pour une autre approche. Il en est de même pour les séances non spécifiquement thérapeutiques mais à visée de bilan et/ou de réorientation professionnelle. Dans ces séances en individuel, la parole est étayée par l'écrit, lequel est effectué seul par le patient d'une séance à une autre. À chaque fin de séance, une consigne stricte est donnée par le thérapeute à propos du temps imparti, de la forme et du titre de l'exercice qui devra être réalisé avant la séance suivante. Dans un premier temps, cette consigne est donnée oralement, ce qui va permettre au patient d'élaborer, plus ou moins consciemment, cet exercice d'écriture. Pour certains et dans un second temps, la consigne sera donnée sous enveloppe qui ne devra être ouverte qu'au moment où le patient décidera d'écrire, ce qui permet une spontanéité et évite un surcroît d'intellectualisation que l'on rencontre dans certaines pathologies (anorexie mentale et troubles obsessionnels en particulier). En général, et presque en s'excusant, les patients avouent que le texte qu'ils apportent a été réalisé soit juste avant leur venue en consultation, soit même dans la salle d'attente...

L'écriture y a ainsi une double fonction : l'étayage et le lien d'une séance à l'autre ; *a contrario* des séances en groupe, la parole devient l'unique support de la thérapie. Même et surtout si cette parole émane du texte écrit et tourne autour. L'écrit sera le point de départ d'associations, de remémorations et enfin d'élaborations.

Lorsqu'il s'agit de séance en individuel, il faut prévoir un temps suffisamment long (environ une heure). Quant aux séances en groupe, l'atelier peut aller d'une heure et demie à deux heures selon le nombre de participants et le contenu de la séance mais, bien évidemment, le temps de discussion avec chaque patient sera bien plus court en groupe qu'en individuel.

## CHAPITRE 5

# Pour qui ?

Les objectifs seront, dans tous les cas de figure, les mêmes, qu'il s'agisse de patients vus individuellement ou en groupe : *expression* des émotions et des pensées, *communication* à l'intérieur du groupe, *élaboration* recherchée et, enfin, *changement* souhaité.

### L'enfant

Il s'agit d'enfants malades et hospitalisés, ayant subi un trauma ou encore souffrant de troubles de la concentration. Le thérapeute doit mettre l'accent sur l'effort créatif afin de ne pas renforcer la connotation scolaire que peut avoir l'injonction d'écrire.

Les modalités sont les suivantes : de préférence un travail en groupe en multipliant les exercices effectués deux à deux ou à plusieurs (à partir d'une association libre telle que les cadavres exquis, les logogreffes, les contes à trois, rédiger à la manière de, faire des listings à la manière de Georges Perec, etc.). Il est possible chez l'enfant de favoriser le travail continu d'une séance à l'autre dans le cas où son temps de concentration serait limité par la souffrance physique, le traitement, la pathologie, etc. L'utilisation d'un carnet ou d'un cahier qu'il peut garder ou emporter chez lui, comportant ses écrits, semble mieux convenir que les feuilles volantes utilisées à l'atelier. L'objectif est le même : s'exprimer, communiquer, élaborer et changer ; nous favorisons néanmoins les points suivants :

- l'imagination ;
- l'invention ;
- la cohésion du groupe ;
- l'interaction littéraire ;
- la poésie, qui est naturelle chez l'enfant ;
- la projection dans l'avenir.

Dans le cas d'un enfant atteint d'un traumatisme psychique, ses troubles doivent être, selon Ferenczi, considérés comme résultant d'une absence de réponse de l'adulte face à une situation de détresse de l'enfant. Le thérapeute, par sa présence contenante surajoutée à un étayage par l'écrit, formera un appui solide afin de réconcilier l'enfant avec le monde

extérieur et rétablir certaines règles extérieures floues, voire bafouées. Ainsi, pour l'enfant abusé qui se sent fragmenté, la sensation d'un tout retrouvé avec la possibilité d'exprimer ses émotions dans un cadre de confiance établi par un poème à réaliser peut avoir un effet de reconstruction (Mazza, 1999). Également, l'utilisation de l'œuvre d'un poète et la ou les réponses que peuvent donner les enfants sont un départ pour l'expression de leurs émotions, comme un étayage d'abord et une élaboration ensuite. Le groupe pour ce genre de pathologie a aussi un effet de renforcement de l'estime de soi, souvent ébranlée chez ces enfants.

Winnicott (1982, 1987) expliquait sa méthode des « *squiggles* » comme étant dans certains cas le seul moyen d'entrer en contact avec un enfant. Ces *squiggles* peuvent être considérés comme le modèle préexistant aux ateliers d'écriture pour enfants. Afin de mieux comprendre ce que l'on entend par cette idée un peu audacieuse, revenons un instant sur ce que Winnicott entendait par *squiggle*. Le modèle de l'activité représentative, avec Freud, s'appuyait sur le rêve qui pouvait soutenir l'illusion d'une capacité représentative auto-engendrée. Avec Winnicott, l'exploration de zones non représentées de la psyché suppose un modèle différent, celui du jeu. Le jeu favoriserait l'apparition de ce que la symbolisation doit aux objets. Le jeu, le « *playing* », se ferait dans un environnement qui soutient et maintient le sujet, tel un lieu thérapeutique. Le jeu impliquerait la transitionnalité chère à Winnicott ; il se déroulerait donc entre un dedans et un dehors, c'est-à-dire entre le « créé » intérieur et le « trouvé » extérieur. Le *squiggle*, ce jeu du tracé construit à deux, lors des séances de psychothérapie, en est une application, « une espèce de test de projection dans lequel je joue un rôle. Voici en quoi consiste le jeu : je fais un gribouillis et il [le patient] le transforme, il en fait un à son tour, et c'est à moi de le transformer » (Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, éd. 1987, p. 297). Il existerait donc une forme de symbolisation primaire qui ne se concevrait que grâce à l'activité transitionnelle, cette « aire intermédiaire » qui se situe entre le dedans et le dehors. Le corollaire sera que là où le jeu est impossible, le travail du thérapeute visera à amener le patient d'un état où il n'est pas capable de jouer à un état où il en sera capable.

Rappelons – afin de préciser ce que nous entendons par jeu – la définition par Winnicott (éd. 1982) de la psychothérapie et de la psychanalyse. Il considère qu'il s'agit d'« une forme très sophistiquée du jeu ». Le *squiggle*, ce jeu du tracé entre le thérapeute et l'enfant, permet de symboliser l'union de la séparation et, par la voie du jeu, d'accéder à la symbolisation dans une forme de lien et de cadre soutenant. Pour Winnicott, le jeu apparaît ainsi comme l'élément central de la thérapie analytique ; il permet la mise en route des processus de symbolisation et de représentation. Le cadre de l'atelier d'écriture où la manière de présenter les consignes d'écriture permet de voir cette dernière comme un jeu est conçu par nous

comme un lieu de symbolisation, non seulement du fait du travail de déconstruction-reconstruction propre à l'écriture, mais du fait même du lien qui se noue entre le psychisme du thérapeute, du patient et des autres membres du groupe. Toujours en référence à Winnicott, l'atelier aura le rôle du cadre maternel de holding pour l'enfant, et éventuellement pour les patients adultes dans des périodes de régression.

### Exemples de consignes pour les enfants

1. Forme : poème ; sans sujet mais où le premier vers et les vers impairs qui suivront commencent par : « Si je pouvais être... ».
2. Forme : libre ; sujet : « Quel masque aimeriez-vous porter ? ».
3. Forme : haïku ; support visuel : un tableau, une photo.
4. Forme : liste de Perec ; deux listes : « J'aime, j'aime pas ».
5. Forme : assemblage en poème à partir de mots découpés dans un journal ou tirés d'un poème.
6. Forme : conte déjà connu ; inventer une fin, par exemple : « Une autre fin au Petit Poucet ».
7. Forme : lettre au père Noël à qui l'on peut demander ce que l'on veut sauf un objet.
8. Forme : logogreffe (greffer deux mots d'une liste) ; donner une nouvelle définition du mot greffé.
9. Forme : poème dont chaque vers commence par « J'ai peur de ».
10. Forme : dialogue entre deux animaux différents.

## L'adolescent

Lorsque l'on évoque l'adolescence, on pense spontanément au journal intime et aux écrits de témoignage. Mais également à la crise d'adolescence qui sera peut-être réactivée plus tard dans la vie (Chidiac, 1995). Quoi qu'il en soit, la clinique et la psychopathologie de l'adolescence s'inscrivent dans le développement du sujet, tant dans son histoire que dans celle de sa famille, nécessitant ainsi de prendre en compte la linéarité et l'historicité du développement, ce qui s'est passé pendant sa petite enfance et son enfance, et ce qui risque de se passer ultérieurement. Il en est ainsi de ceux qui ont depuis l'enfance une maladie somatique au long cours telle que le diabète ou l'asthme et qui, à l'adolescence, vont réactiver des questionnements divers, ou encore de ceux qui présentent essentiellement des troubles des conduites pouvant inaugurer à l'âge adulte une organisation psychopathologique stable sous la forme de troubles de la personnalité et/ou de l'humeur. On retrouve aussi, mais essentiellement chez les adolescentes, les troubles des conduites alimentaires et les scarifications, souvent révélatrices lors de l'hospitalisation d'abus sexuels et/ou d'inceste. L'écriture, dans une prise en charge multidisciplinaire, a dans ces moments un effet cathartique important, à condition que le cadre soit contenant.

Ce qui est fréquemment retrouvé à l'adolescence et qui peut orienter le choix de certaines consignes que nous privilégierons, c'est la tentative de suicide envisagée comme seule solution, comme seule issue possible face à la thématique récurrente de la perte, tant symbolique que réelle et imaginaire. L'atelier d'écriture, par la diversité des thématiques et des formes, va montrer à l'adolescent ses capacités d'adaptation aux différentes consignes ainsi que sa richesse interne ; cette prise de conscience, certes pas toujours évidente, permet à l'adolescent non seulement de mettre à distance par l'écrit des affects qui le submergent, mais en outre de se rendre compte de ses propres capacités, qu'il niait, ainsi que d'une créativité qu'il ne suspectait même pas. Cette voie de découverte de possibilités enfouies ou nouvelles permet une restauration de l'estime de soi et surtout une possibilité de mentalisation et de résolution de conflits. Néanmoins, ce processus de changement que l'on cherche à favoriser doit être fait avec précaution, avec une orientation spécifique des consignes.

L'important est de veiller à la continuité, au suivi, dans un atelier de groupe et/ou en face à face avec l'écriture comme étayage supplémentaire. La discontinuité, typique de l'adolescence, peut rendre ce travail difficile et complexe. L'aspect scolaire que peut revêtir la médiation par l'écriture peut rebuter les garçons, tout comme le sera pour les filles l'aspect répétitif, elles qui bien souvent tiennent un journal. D'où une adaptation suffisante et une recherche de consignes spécifiques requises par le thérapeute qui connaît ces éventuelles difficultés. Avec des adolescents, il est ainsi conseillé d'atténuer, en début de thérapie, les contraintes d'écriture. Nous savons que l'agir, le passage à l'acte, représente un mode privilégié d'expression à cet âge, et que les facteurs favorisant l'agir à l'adolescence sont les contraintes excessives de la réalité. Le processus de changement induit par l'écriture, grâce aux consignes multiples et variées, est aussi un partenaire précieux. Le résultat sera une adaptation perçue comme possible, suivie de changement. Pour un adolescent en plein changement physique, psychique et social, avec ce que cela comporte comme demande de liberté, d'autonomie et d'indépendance, le dosage est difficile à faire mais fort heureusement possible grâce à la distanciation favorisée par l'écriture.

Les modalités sont les suivantes : l'atelier de groupe est conseillé, il sera perçu comme un allié face à cette problématique de l'adolescence où l'agir est volontiers envisagé comme un mode privilégié d'expression des conflits et des angoisses. L'engagement par rapport au groupe peut donc être renforcé si, à certains moments qu'il jugera judicieux, le thérapeute favorise le travail d'écriture en groupe ou deux à deux. L'écriture sera l'aide première pour susciter la mentalisation souvent perturbée, voire défaillante pour certains. Nous le savons, la puberté entraîne l'activation de nombreux conflits, sources d'angoisse parfois

impossible à résoudre sans un travail de mentalisation. Beaucoup imaginent que la pensée doit précéder l'écriture ; or, lorsque l'on écoute des écrivains aborder leur rapport à l'écriture, nombreux sont ceux qui témoignent d'un cheminement créatif inverse. Ainsi, Pascal Quignard (1993) avoue que c'est l'écriture qui lui fait découvrir ce qu'il pense, allant jusqu'à dire qu'il ne pensait pas avant elle...

Nous favorisons la spontanéité de l'écriture avant son éventuelle structuration narrative ; ainsi, dans le haïku où les phrases sont quasi impossibles, où la fulgurance d'un ressenti peut s'inscrire, il faut suggérer d'en écrire plusieurs pour ensuite construire une histoire avec ces derniers. Mais il n'y a pas que la mentalisation et ainsi le retissage de la discontinuité propre à cette période de la vie qui sont pris en compte, il y a aussi les modifications corporelles qui peuvent survenir à la faveur de changements, par exemple lors d'une hospitalisation.

Comme modalités d'écriture sont favorisés dans un premier temps :

- la poésie : une étude que l'on retrouve dans l'ouvrage de Mazza (1999) montre que les adolescents écrivent plus de poésie qu'un journal intime (qui arrive toutefois en deuxième position dans leur mode d'expression) ;
- les poèmes d'auteurs et l'interaction de leurs écrits avec le poème existant. Toutefois, avec les adolescents qui sont dans une période influençable de leur vie, « romantique », le choix du poète présenté doit être fait avec précaution, car la recherche d'identification étant forte à ce moment de la vie, il serait judicieux de ne pas présenter de manière répétitive un poète ou un écrivain au destin tragique ;
- dans le même registre que la poésie, nous sommes favorables, avec les mêmes précautions que ci-dessus, aux paroles de chansons qui ont pour effet de rappeler à l'adolescent, qui se sent souvent seul avec ses émotions, l'universalité de son ressenti ;
- les nombreuses créations possibles à deux, voire à plusieurs.

En guise de conclusion, nous aimerions ajouter qu'il est recommandé, pour les enfants et les adolescents, d'établir un cadre très contenant en augmentant les consignes d'écriture qui nécessitent un stimulus (ou un support) extérieur, par exemple une photo, un tableau, un objet, une musique, etc., car il autorise et favorise une projection de pensées et d'émotions sur lesquelles l'écrit peut ensuite s'étayer. Tout se passe comme si cet objet extérieur commun à tous devenait le réceptacle de projections elles-mêmes devenues dès lors extérieures. Ce premier mouvement du dedans vers le dehors, possible grâce à ce réceptacle, va permettre un travail d'élaboration, de distanciation, avant d'être introjecté et réélabore (ce que nous espérons). Au cours de ce mouvement circulaire dedans-dehors, entre ces deux temps d'un même mouvement, se fait un travail d'élaboration qui sera reçu par le groupe et le thérapeute. Combien de peurs ont pu être ainsi exprimées en les projetant

sur une image posée au milieu du groupe ; ces peurs sont confrontées à l'extérieur, aux autres, puis élaborées avant d'être réappropriées. Les processus d'écriture se déroulent comme si l'adolescent écrivait à partir d'un tiers et non à partir de lui-même. Ce réceptacle extérieur que sera par exemple la photo, lieu de toutes les projections, va être canalisé par l'écriture. La lecture, elle, sera révélatrice de ce va-et-vient entre le dedans et le dehors.

Mis à part les patients hospitalisés pour troubles du comportement alimentaire, ceux victimes d'un viol récent ou encore hospitalisés pour tentative de suicide, nous préconisons les thérapies par l'écriture en groupe pour les raisons citées ci-dessus. Pour les adolescents reçus en ville, la médiation par l'écriture peut devenir un lien permanent entre le thérapeute et son patient, entre une séance et une autre, qui sert à maintenir ce lien de confiance avec l'Autre si fragile à l'adolescence.

### Exemples de consignes pour les adolescents

1. Forme : poème ; sans sujet mais où le premier vers et les vers impairs qui suivront sont ceux d'une chanson présentée.
2. Forme : libre ; sujet : « Si » en référence au titre de Kipling.
3. Forme : quatrain ; sujet : « Vitamines ».
4. Forme : nouvelle ; sujet : raconter un conflit, une bagarre.
5. Forme : fait divers ; raconter deux autres versions.
6. Forme : liste ; sujet : « Je préférerais ne pas », variation autour de *Bartleby* d'Herman Melville.
7. Forme : charte ; sujet : « Le club secret », travail en groupe ;
8. Forme : logogreffe (greffer deux mots d'une liste) ; donner une nouvelle définition du mot greffé.
9. Forme : poème dont chaque vers commence par « Je pense que ».
10. Forme : dialogue avec le miroir d'un autre.

## L'adulte

*« Le contraire du jeu n'est pas le sérieux, mais la réalité. Le poète fait comme l'enfant qui joue ; il se crée un monde imaginaire qu'il prend très au sérieux, c'est-à-dire qu'il le dote de grandes qualités d'affect, tout en le distinguant nettement de la réalité. »*

Freud, in *Essais de psychanalyse appliquée*

Pour aller à l'essentiel, nous dirons que chacun de nous peut être concerné par les ateliers d'écriture thérapeutique, à l'exception des sujets agités ou en phase maniaque, afin de ne pas perturber le groupe. De par la visée spécifique de notre atelier, nous préférons également ne pas recevoir de schizophrènes, car le travail effectué pourrait être fort déstructurant lors de la rencontre de soi avec soi, et ainsi provoquer des

décompensations. Il peut certes y avoir d'excellents ateliers réservés aux schizophrènes, mais les modalités intérieures devront s'y adapter (Cadoux, 1999). Nous privilégions les pathologies névrotiques, les troubles des conduites alimentaires, les troubles dépressifs, les états limites ainsi que les états de stress post-traumatique et les victimes d'accidents de la vie.

Le deuil, qu'il soit normal, pathologique ou traumatique, trouvera par l'écriture dans un premier temps un moyen d'expression cathartique dans un cadre contenant, soit en groupe, soit en individuel. Néanmoins, il est souvent possible, voire préférable, de passer de l'individuel au groupe. Le tissage<sup>1</sup> de l'absence-présence et son élaboration dans un second temps sont stimulés par le travail de l'écrit : « Ce que je ne peux dire je peux l'écrire. » Ensuite, au cours d'une élaboration et avec des éléments pronostiques favorables, pourra advenir un temps d'écriture où le changement sera de plus en plus visible, pour enfin arriver à envisager une distanciation par l'écrit et une projection dans le futur.

Pour les patients victimes de traumatisme, l'écriture permet un travail de lien pour arriver à un Soi non effracté, alors capable d'élaborer et de créer. L'écriture devient un travail qui participe à la reconstruction de la personne blessée, voire anéantie par son trauma, afin de panser une blessure psychique par une pensée matérialisée et permise par la médiation de l'écriture. Le trauma est ainsi analysé sur différents plans et notamment sur celui de la temporalité. L'écriture éminemment subjective du parcours de vie devient en quelque sorte le maillon manquant qui tisse le lien transgénérationnel, reliant ainsi la génération des parents avec celle de leurs descendants.

Nous favorisons par conséquent :

- toutes les formes mais avec des thématiques ciblées telles que : la perte, la colère, la douleur, le lâcher prise, la peur, le toucher, l'avenir, la séparation ;
- l'alternance des formes et des thèmes d'une séance à une autre : ainsi, ne jamais faire deux séances suivies de dialogues ou deux séances consécutives consacrées à la séparation ;
- lors du temps de parole – comme nous le verrons dans la partie IV, « Guide du thérapeute » – nous privilégierons la discussion autour du ressenti de l'écriture elle-même ainsi que des processus mis en œuvre par les patients lors de l'écriture ;
- et toujours l'interaction de la littérature comme étayage. Très souvent, une consigne est en lien avec un auteur dont le nom ne sera dévoilé qu'après l'écriture. Un échange entre le thérapeute et les membres du groupe (ou le patient si la thérapie se fait en individuel) se fera autour

---

1. Nous prenons comme image un tissu déchiré qui doit être retissé afin de lui redonner sa forme entière, son histoire et son sens.

de cet auteur (sa biographie, ses écrits). Le thérapeute devra alors bien veiller à ce que cette discussion ne déborde pas, mais qu'elle reste au stade de l'éveil et de la curiosité intellectuelle, ce qui permet, par l'intérêt que cela apporte, une autre forme d'écriture et par ricochet une recherche personnelle d'une autre écriture ou la liberté d'expression. Cette incursion dans un monde autre permet aussi une mise à distance de l'émotion créée par la séance (une espèce de sas de décompression avant de retrouver le quotidien).

Au cours d'une crise existentielle (crise professionnelle, conjugale, du milieu de la vie, etc.), il s'agira plus de séances en individuel. Dans certains cas, lors de requalifications professionnelles avec réorientation, des entreprises peuvent demander à ce que des bilans se fassent lors de séances en groupe. Mais que ce soit en individuel ou en groupe, il s'agit alors de bien préciser que ces séances sont limitées à dix, renouvelables si le thérapeute, qui est ici plus en tant qu'observateur du processus de changement – possible ou empêché –, considère que c'est nécessaire. Lors de ces séances, l'objectif est de faire avec le sujet le point sur sa vie intérieure et sa vie professionnelle actuelle et sur leur interaction ; ce qui change ici, ce sont les consignes que le thérapeute devra choisir en fonction des objectifs posés, et le fait qu'il intervienne peu au moment de l'écriture. Très souvent, ce travail servira de relais à une autre prise en charge en individuel chez des sujets qui, lors de cette mise au point, voudront approfondir le travail abordé, ou si une souffrance révélée ne peut être traitée dans ce cadre.

Pour les exilés, les expatriés, l'écriture, conseillée essentiellement en groupe, va permettre un double mouvement : de Soi. vers le monde nouveau dans lequel ils vivent, s'intègrent, et de ce monde nouveau vers un Soi fragilisé par ce changement parfois brutal. Du dedans vers le dehors et du dehors vers le dedans pour arriver à faire un et pouvoir ainsi découvrir l'autre en soi, qui peut se révéler lors d'un déracinement, et l'autre différent à l'extérieur. Bien des décompensations peuvent avoir lieu lors d'exil et/ou d'expatriation ; l'écriture menée dans une visée thérapeutique est à envisager soit comme prévention, avec la mise en place de processus de matérialisation de l'angoisse d'être loin des siens, de la perte des repères, etc., soit comme thérapeutique d'une dépression entraînée par l'arrachement et/ou l'éloignement. Ainsi que le dit Atiq Rahimi, prix Goncourt 2008 : « La nostalgie est la maladie de l'exil. L'immigré entretient un rapport de déchirure, de rupture avec sa terre natale, sa langue et sa culture. Cette page blanche devient alors sa terre. » Ou encore Tahar Ben Jelloun : « La littérature s'intéresse aux blessures avant de s'intéresser au bonheur. » C'est dans ce sens que se déroulent nos ateliers.

Nous favoriserons pour cette partie :

- l'interaction avec la littérature étrangère ;
- les différentes formes, en insistant sur la nouvelle et sur la lettre missive ;
- les interactions dans le groupe ;
- les écrits qui peuvent comporter plusieurs versions ;
- la réflexion autour de la distance et de l'humour.

### Exemples de consignes pour les adultes

1. Forme : haïku ; sujet : « Le chemin ».
2. Forme : libre ; sujet : « Dieu a-t-il créé la frite ? ».
3. Forme : quatrain écrit avec un galet dans une main ; sujet : « J'ai raté le train ».
4. Forme : nouvelle ; sujet : « Les trois portes ».
5. Forme : libre ; sujet : « Raconter une vraie croyance et une croyance inventée ».
6. Forme : liste ; sujet : « Les sujets des romans que vous aimeriez écrire ».
7. Forme : pyramide (un mot, ensuite deux mots, et ainsi de suite) ; sujet : « Demain ».
8. Forme : lettre ; sujet : « Lettre à l'enfant que vous étiez ».
9. Forme : poème dont chaque vers commence par le dernier mot du premier vers qui est commun à tous (anadiplose) ; exemple : « La terre est bleue comme une orange ».
10. Forme : dialogue entre deux reproductions d'œuvres d'art présentées.

## Le sujet âgé

Pour nos aînés, l'accent est mis sur les aspects relationnel et culturel, sur la possibilité de favoriser l'émergence de souvenirs et d'affects. Nous privilégions l'écriture à deux ou en groupe pour relancer l'aspect relationnel ; pour faire affluer les souvenirs et affects, nous favorisons les stimuli sensoriels. Nous éviterons les thématiques du vide, et les consignes seront structurées mais simplifiées dans l'énumération. Le lien thérapeutique sera étayant, l'intervention du thérapeute quasi constante, à l'opposé des autres indications. Ici, c'est l'amélioration de la qualité de vie qui sera l'objectif premier.

Ce que la dynamique de groupe va apporter et qui est primordial est l'évaluation d'une semaine à une autre de la nécessité des liens qui sont à maintenir et l'écoute des écrits des autres, ce qui va susciter la curiosité et favoriser ainsi la stimulation intellectuelle. L'écrit, dans sa sphère de tissage et de lien, permet d'appréhender la thématique si fréquente de la perte chez le sujet âgé : la perte de sa propre autonomie, mais aussi la perte des êtres chers. Favoriser la capacité à maintenir des liens aide également le sujet âgé à conserver des liens transgénérationnels avec son entourage.

Nous favorisons :

- les rituels de séance afin de favoriser les repères spatio-temporels, tout en permettant à chacun d'avoir ses propres rituels ;
- afin que les autres patients ne soient pas gênés par l'oubli du prénom des participants, nous plaçons devant chacun un bristol portant son prénom ;
- l'interaction avec la littérature ;
- la forme poétique, moins contraignante au niveau de l'effort physique ;
- les supports visuels et musicaux ;
- les dialogues ou poèmes écrits à deux ;
- les thématiques de la transition et du lien ;
- la lecture d'un poème à chaque séance, car la poésie, par sa forte charge émotionnelle, parvient à briser des barrières défensives chez un certain nombre de patients.

Il nous semble important de se focaliser sur tous ces points évoqués afin de maintenir une vitalité de réflexion chez ces patients et de stimuler leur mémoire. Néanmoins, le but de l'atelier ne sera pas cathartique, à moins d'une demande expresse en raison d'une perte récente. Bien évidemment, la majorité des ateliers peuvent se dérouler dans des maisons pour personnes âgées. La visée thérapeutique sera en principe moins importante que celle du maintien du tissu social et de la mémoire.

### Exemples de consignes pour le sujet âgé

1. Forme : quatrain ; sujet : « Racontez ce dont vous rappelez de la maison de votre enfance ».
2. Forme : libre ; sujet : « Pensez à votre couleur préférée et parlez-en ».
3. Forme : poésie ; chaque premier vers commence par : « Mon moment préféré est... ».
4. Forme : poésie ; sujet : « L'espoir est... », début du poème d'Emily Dickinson qu'on lit en début de séance.
5. Forme : libre ; sujet : « Racontez une superstition connue et inventez-en une autre ».
6. Forme : liste ; sujet : « Les sujets des chansons que vous aimez », dans le cadre d'une séance où la musique accompagne le moment d'écriture.
7. Forme : poésie orale : chaque patient dit une phrase et le thérapeute écrit le poème ; sujet : « R » sans l'épeler, comme on l'entend (R, air, erre, etc.).
8. Forme : lettre ; sujet : « Lettre de réclamation au Président ».
9. Forme : haïku ; sujet : « La cinquième saison ».
10. Forme : dialogue entre deux patients sur un sujet d'histoire.

## CHAPITRE 6

Temporalité, mémoire  
et trauma

« *Le péril s'évanouit quand on ose le regarder.* »

François René de Chateaubriand

La temporalité, cette continuité dans le temps, peut être gravement perturbée, que ce soit par un traumatisme, une dépression, des troubles obsessionnels compulsifs (TOC), etc.

Nous avons choisi de consacrer un chapitre spécifique aux perturbations mnésiques qui peuvent apparaître à tout âge lorsqu'elles sont dues à un traumatisme. Alors que l'expérience traumatique produite une « rupture de sens » selon Claude Barrois (1985), et que Briole (1988, 1994, 1998), lui, y voit un « trou dans le signifiant », pour d'autres il s'agirait d'une « expérience de non-sens ». Au regard de la phénoménologie, l'expérience traumatique, dans son surgissement comme dans sa durée, est un bouleversement profond du sujet dans son rapport avec l'autre, le monde et lui-même. Le patient ne se reconnaît plus, il n'est plus comme les autres, il est comme aliéné, figé dans une temporalité et dans la difficulté, voire dans l'impossibilité de donner un sens à ce qui lui arrive. Il est revenu des Enfers, non pas pour le monde des vivants, mais pour celui des survivants.

## Mythologie et répétition

Claude Barrois rattache la névrose traumatique au mythe d'Orphée plutôt qu'à celui d'Œdipe. Comme Orphée, le traumatisé ne peut plus exercer de séduction, car il est assailli et dominé par une activité incoercible de « reviviscence ».

Rappelons qu'Orphée, fils d'Apollon et de Calliope, était un poète et un musicien très fameux de Thrace, dans l'Antiquité. Après la mort de son épouse Eurydice, Orphée, éperdu de chagrin, osa descendre aux Enfers pour demander à Pluton de le laisser ramener Eurydice dans le monde des vivants. Ce que les divinités infernales lui accordèrent, à *la condition* qu'il ne se retourne pas pour la voir tant qu'il ne serait pas sorti des Enfers. Mais son amour était si fort qu'il passa outre et se

*retourna*, afin de contempler enfin Eurydice, la faisant ainsi disparaître pour la seconde fois et définitivement. Désespéré, il se retira sur le mont Rhodope, inconsolable et indifférent aux femmes.

Le voyage d'Orphée aux Enfers devait être le point de départ d'un mouvement religieux schismatique entre les II<sup>e</sup> et IV<sup>e</sup> siècles, l'orphisme, qui était à la fois une explication de l'univers et une doctrine de l'autre vie, puis devint un courant philosophico-religieux.

« Souvenir de l'enfer, et enfer du souvenir », l'enfer étant impliqué à la fois par le contenu des reviviscences et par la fonction répétitive qui harcèle le patient.

Le mythe de Sisyphe, quant à lui, illustre parfaitement la douleur présente dans le syndrome de répétition. Sisyphe, fils d'Éole et fondateur de Corinthe, a été condamné par Zeus à une épreuve épuisante et éternellement renouvelée. Il doit faire rouler devant lui, en remontant la pente d'une montagne, un énorme rocher. Lorsqu'il est parvenu au sommet, le rocher lui échappe et redescend, forçant Sisyphe à recommencer éternellement. Mythe repris par Camus, pour illustrer le symbole de l'homme prisonnier dans sa lutte absurde contre un destin aveugle. Cela symbolise bien le syndrome de répétition des névroses traumatiques qui réitèrent aussi de manière absurde et vaine la tentative de maîtriser dans l'imaginaire une situation qui a surpris et débordé le sujet en surgissant dans la réalité.

Orphée ou le retour des Enfers, Sisyphe ou la répétition à perpétuité, Er ou la réminiscence du soldat laissé pour mort sur le champ de bataille, le trauma a entrouvert devant les yeux de la victime le spectacle terrifiant du chaos et du néant absolu, négation de la vie et de l'être humain.

## Traumatisme et temporalité

Lorsque l'on parle de traumatisme, que ce soit en psychanalyse, en psychiatrie ou dans la classification des DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders*), cela évoque toujours un événement. En psychanalyse, on insistera aussi et surtout sur sa trace, c'est-à-dire son impact sur le fonctionnement psychique et la mémoire. Il y a donc l'inscription traumatique et la remémoration traumatique ; avec l'écriture comme médiation, ces deux aspects, complexes à appréhender d'un point de vue thérapeutique, pourraient être plus faciles à réunir.

Dans la psychopathologie du trauma, l'un des symptômes persistants est celui des troubles de la mémoire qui engendrent les troubles de la concentration ainsi que le syndrome de répétition. Dans ces cas-là, il ne s'agit ni d'un déficit intellectuel ni d'une altération neurologique, mais d'un problème d'accès à la mémoire, d'un problème de stockage : l'information serait parasitée par la répétition traumatique qui vient

empêcher la mémoire à court terme de fonctionner correctement. Comme si, lors de l'effraction psychique qui s'opère au cours du traumatisme psychique, un « trou » s'était creusé, une « perforation ». Pour qu'un événement ou une expérience puisse donner lieu à un souvenir, il doit pouvoir s'inscrire dans le temps et l'espace. Lorsqu'un traumatisme est refoulé, il ne peut se transformer en un souvenir dans la mesure où l'inconscient, atemporel, ignore les dimensions de temps et d'espace. Si un stockage mnésique envahit l'inconscient, les registres de temps et d'espace ne peuvent plus fonctionner normalement et le traumatisme continue de se reproduire sous la forme de souvenirs écmnésiques. Tout se passe comme s'il s'agissait d'une quasi-inversion du modèle classique de la mémoire. Avec le traumatisme psychique, le terme même de mémoire est impropre, dans le sens où le sujet n'a pas à solliciter un rappel dans la structure de stockage de la mémoire. C'est au contraire le signifiant stocké qui se rappelle spontanément. Le régime économique du patient traumatisé impose répétitivement et inexorablement le traumatisme du passé jusqu'à l'inclure comme un morceau de réalité dans le présent. Cette inclusion, du point de vue de la réalité inconsciente, a une valeur hallucinatoire, quasi délirante par moments. Pour illustrer ce propos, André Green (*Le Temps éclaté*) prend comme métaphore dans le théâtre l'apparition de Banco à Macbeth après que celui-ci l'eut tué, par opposition à l'apparition des trois sorcières.

La douleur apparaît ainsi dans un lien étroit avec le traumatisme, dont l'essence résiderait dans une soudaine et brusque destruction quasi totale des représentations mentales, le non-figurable venant ici altérer toute temporalité mnésique, avec une altération possible aussi de l'activité de penser, comme le résume Shakespeare : « La mémoire est la sentinelle de l'esprit. »

Le patient verra le film de sa vie se dérouler avec des scènes comme oblitérées, ce qui rendra difficile le sens à donner aux événements.

Pour nos patients en atelier d'écriture, le travail envisagé va permettre de relier, par une pensée matérialisée par l'écrit (histoires imaginaires, histoires vécues), le passé au présent avant de pouvoir envisager un futur, la projection possible dans le futur étant l'indicateur d'un bon pronostic.

Par exemple, la consigne est : « Imaginer trois fins différentes au cauchemar de répétition ». L'écrit va nous donner un matériel de lecture important, et permettra l'orientation à prendre lors des consignes à venir. La répétition de l'événement traumatique semble empêcher toute autre pensée, invalidant le processus de stockage de l'information de la mémoire à court terme : « J'oublie tout, je ne garde rien, il n'y a que l'image de mon agresseur en boucle, sans fin... » Pour ce patient, l'écriture a pu servir de levier au scénario qui se répétait, tel un disque rayé. On lui demandera sous des formes différentes d'écrire sur la thématique

suyvante, « avant/après », afin d'arriver à border l'image traumatique d'un avant et d'un après et de réintroduire ainsi le registre spatio-temporel. Par les différentes consignes possibles et le cadre spatio-temporel de l'atelier, on peut voir apparaître un assouplissement tant formel que thématique dans les écrits des patients, ce qui permettra de trouver une thématique ou une forme (ou les deux) qui leur donnera l'énergie et le cadre suffisants pour inscrire l'image traumatique dans sa trajectoire, avec un début, un milieu et une fin, avant de passer à une autre.

Le but principal n'est surtout pas d'oublier (ce que bien des patients nous demandent de les aider à faire), mais d'écrire symboliquement ce traumatisme dans une histoire, de fiction par exemple, avec un commencement, un milieu et une fin, afin de leur permettre d'aller librement vers ce souvenir et non pas que ce souvenir s'impose à eux ; afin de pouvoir ranger métaphoriquement leur événement traumatique dans la bibliothèque virtuelle de leur vie, mettant ainsi un terme à la répétition traumatique envahissante. Ce processus est souvent long mais il est nécessaire car, à force de tentatives forcenées de maîtrise de la résurgence de l'événement traumatique, on assiste à une « perforation » de la mémoire. Ces « trous mnésiques », en concomitance avec l'effraction psychique, vont engendrer une perturbation des repères et de la linéarité spatio-temporelle. Tout se passe comme si le patient était, suite à un geyser émotionnel dû au traumatisme, submergé par du non-sens. Le cadre théorique de l'atelier d'écriture va non seulement favoriser une restauration spatio-temporelle, qui aura une incidence sur les troubles mnésiques, mais de surcroît rétablir du sens là où tout n'est que chaos. Ce long processus d'élaboration de la pensée, étayé par l'écriture, va permettre l'écriture du sens. Une fois retrouvé ce sens, symbolique d'une part et spatio-temporel d'autre part, nous pourrons constater l'ébauche d'une amélioration des troubles de la concentration et de la mémoire.

Nous avons ainsi l'exemple de madame C., 60 ans, qui nous est adressée par un service de neurologie. Après maintes explorations médicales et examens psychologiques, aucun trouble de la mémoire n'est retrouvé. Néanmoins, cette ancienne comptable souffre, depuis le grave traumatisme provoqué par la mort de son fils unique brûlé sous ses yeux, de troubles importants de la mémoire et de la concentration.

Elle ne connaît plus sa date de naissance, est incapable de calculer la somme de deux produits au marché ou remplir une grille de mots croisés alors qu'auparavant elle gagnait des concours de mots croisés. Au début de sa prise en charge individuelle, elle écrit : « Il y a une absence qui est présente dans ma vie et cette absence balaie le reste. » Et après deux longues années de séances d'atelier d'écriture hebdomadaires, elle note : « Il y a aujourd'hui une présence qui est absente, j'oublie moins les choses et j'arrive à compter. » Madame C., qui a pu élaborer par

l'écriture ce qu'elle avait du mal à verbaliser, est redevenue une championne de mots croisés, travaille dans une association et ne se perd plus dans les rues de sa ville. Le travail de deuil étayé par l'écriture a pu se faire dans un cadre contenant ; mais ce qui se joue aussi grâce à l'écriture, aussi douloureux que ce soit, c'est la trace matérialisable, palpable, de la perte, de l'absence. Cette perte est réitérée tout au long de ses écrits.

Face au choc, l'écriture n'adoucit en rien l'éclatement interne, la douleur créée par la perte ; néanmoins cette écriture favorise la recherche de sens, en apprivoisant les pensées, les émotions, et en les maintenant ainsi à distance, passant de l'aveuglement de l'effroi à la lumière du souvenir. À travers l'écriture, la répétition peut être soit thématique, soit formelle (comme la forme répétitive que qu'on relève dans l'œuvre d'Hemingway). La réconciliation que recherche l'écrivain n'est en effet pas tant celle d'un conflit que la mise en circulation d'un conflit en relation avec les différentes parties de son être éclaté. Parce que l'atelier, avec ce qu'il a de contenant, va être un lieu de projection, de médiation, voire de méditation, qui protège de la déliaison face à l'irruption des violences dans la mémoire ; il devient un contenant rassurant qui permet de s'abandonner à la nostalgie, sans s'y perdre, en œuvrant à la symbolisation par l'écriture de l'égarement d'un patient devenu étranger à lui-même : « Je suis encore là-bas, celle d'ici ce n'est pas moi, je ne me reconnais pas, je suis qui ? »

Toute la question est de pouvoir faire jaillir l'émergence pulsionnelle enfermée dans les scénarios de répétition du patient. L'écriture, en pouvant mettre en œuvre un processus de figuration apparenté au rêve, va permettre l'élaboration du manque à représenter, et ce manque à représenter, peut-être aussi témoin d'une perte interne, sera à re-présenter à la pensée. Laisser émerger les associations afin de « passer », comme le dit si joliment une patiente : « Je suis passée de l'infinie douleur de la mémoire à l'infinie douceur de l'oubli et de son retour. »

Le rapport au temps se manifeste aussi par la forme que prend le récit. On peut en repérer deux modalités essentielles : le mode d'engagement subjectif dans l'énoncé du récit (première *versus* troisième personne) et le mode de structuration du récit (de la figure de l'ellipse et de la figure de l'envahissement à la figure de liaison et d'historisation).

Nous terminerons par cette phrase brillante qui clôt un poème dont le titre imposé était « *La mémoire bleue* ». Une jeune femme d'une quarantaine d'années, après un long processus où aborder le passé lui était impossible, ce qui l'empêchait d'être dans le présent, achève ainsi son poème : « Être dans le présent avec ce que le passé a d'imparfait. »

L'écriture, surtout en groupe, va permettre des situations extrêmement fécondes, et ce quel que soit l'âge des patients, afin de favoriser le travail et passer de la déliaison à la liaison.

### Exemples de consignes autour du traumatisme.

1. Forme : haïku ; sujet : « Silence ».
2. Forme : libre ; sujet : « La bobine ».
3. Forme : quatrain ; sujet : « Avant-après ».
4. Forme : nouvelle ; sujet : « Deux têtes ».
5. Forme : intrigue policière ; sujet : « Déborder ».
6. Forme : excipit (nous l'intitulons ainsi à l'opposé d'incipit ; ici la phrase donnée termine le texte à écrire) ; sujet : « Parce que voir c'est toucher des yeux ».
7. Forme : *La Disparition* de Perec, écrire sans la voyelle e ; sujet : « Le pont ».
8. Forme : logogreffe (greffer deux mots d'une liste) ; donner une nouvelle définition du mot greffé et ensuite construire une nouvelle avec les nouveaux mots créés.
9. Forme : villanelle ; sujet : « Bouche ».
10. Forme : dialogue avec un auteur aimé ou haï.

## Conclusion

Ce passage concernant les indications est certes intéressant en tant que guide de réflexion afin que chaque thérapeutew réfléchisse, adapte et crée ses consignes, mais surtout il souligne la diversité des pathologies qui peuvent se retrouver au sein d'un même groupe. Cette richesse est néanmoins à double tranchant ; d'une part, elle permet aux différentes blessures et pathologies de se rencontrer et de sortir ainsi d'un aspect groupal répétitif où parfois le risque de certains groupes avec une même pathologie serait de favoriser l'inscription du ou des symptômes comme identité ; mais d'autre part cela rend, pour le thérapeute, le travail d'autant plus délicat. D'où l'importance d'une formation, tant thérapeutique que littéraire, mais aussi et surtout afin d'avoir la capacité de savoir gérer un groupe où différentes pathologies se retrouvent. Nous verrons dans la partie IV, « Guide du thérapeute », comment des règles strictes peuvent aider le thérapeute, d'autant plus qu'il se trouve confronté à des pathologies différentes dans un seul et même groupe, et lui permettre de répondre et de tenter de résoudre les conflits de chacun.

PARTIE III

**Les différentes  
formes narratives**



## CHAPITRE 7

# Le fond

*« Les mots qui vont surgir savent de nous ce que nous ignorons d'eux. »*

René Char

Une pensée en chantier doit être sans la patine ni le fini ni la soigneuse rhétorique propre aux livres. C'est une pensée à l'œuvre plutôt qu'une œuvre bien pensée, avec ce qu'elle comporte d'incertitudes, d'hésitations, de redites, de remords, de possibles qui s'esquissent et de sentiers qu'on ne suit qu'un moment.

Ce que l'on va essayer de conduire en atelier est l'impulsion que c'est en écrivant que l'on trouve ce qui finit par être dit ; en ce sens, l'écriture est une machine à penser, c'est le moyen de production d'une pensée encore à venir. Mais il faut aussi comprendre que c'est en transformant ce qui est écrit que l'écrit advient. L'écriture est l'acte de celui qui en raturant son écrit parvient à lentement penser ce qu'il ne pense pas encore, ou ce qu'il ne veut ou peut penser. Ce qui favorisera ce processus de changement va être, toujours en nous référant à notre triptyque théorique, la multiplicité de la forme et du fond qui est allouée à chaque séance. D'abord afin de se familiariser avec les différentes formes possibles, d'élargir ainsi les possibilités formelles d'expression adéquate avec leur humeur, ensuite d'assouplir les processus de pensées, et enfin de parvenir à les transformer. Si dans un temps, autre que celui de l'atelier, une publication est un objectif, alors il y aura l'étape de la réécriture qui dépassera le cadre propre de l'atelier.

Afin de favoriser ce processus du travail de la pensée, nous envisagerons la thématique abordée, que nous appelons aussi le fond ou le contenu. Cette thématique est révélatrice de l'état du monde interne. Si cet angle est seul à être pris en considération, cela nous semble insuffisant. D'où la méfiance que nous portons aux interprétations hâtives et sauvages. D'ailleurs, nous avons noté qu'un thème supposé provoquer une réaction peut rester lettre morte (par exemple, le thème de la « séparation »), alors qu'une thématique en apparence anodine et sans connotation directe peut déclencher un effondrement interne (par exemple : « les coquelicots sont épuisés »). Ce qui nous fait dire que nous devons nous pencher autant sur la forme que sur le contenant.

D'où notre application à présenter des formes diverses et variées, la forme incluant le style. « La forme, c'est le fond ramené à la surface », disait Victor Hugo. Le style exprime les défenses et l'intrigue transpose le fantasme (Anzieu, 2003).

## Le style

*« Le style n'est que l'ordre et le mouvement que  
l'on a dans ses pensées. »*

Buffon

(*Discours sur le style*, prononcé à l'Académie française,  
le jour de sa réception, le 25 août 1753)

Du latin *stilus*, « poinçon servant à écrire », il s'agit de la manière d'écrire propre à chacun, mais aussi de la notion d'outil d'écriture. Effectivement, le style peut être perçu comme un outil renvoyant à une personne (le style personnel), à un mouvement (par exemple, le style parnassien), une période (le baroque) et un genre (le style dramatique). Le style que l'on peut reconnaître, noter, relever (les ornements, les tournures, etc.), de par cette structure, introduit un cadre spatio-temporel singulier à chacun. Cet outil, de langage et surtout d'écriture, sera utilisé tant consciemment qu'inconsciemment.

C'est cet outil d'écriture que nous allons examiner. Ce style qui façonne la phrase est le reflet en quelque sorte de la structure interne du Soi, de ses failles et des « leurres par lesquels le Moi cherche à fasciner la conscience » (Anzieu, 2003). À titre d'exemple, le style oral réside dans les qualités vocales, dans les caractéristiques de l'élocution ainsi que dans les signaux infraverbaux (gestes, mimiques, etc.) qui passent directement par le corps. À l'écrit, ces manifestations infraverbales vont se faire grâce à des procédés linguistiques qui produiront sur le lecteur des effets analogues à ceux que les signes infralinguistiques produiront sur l'auditeur. C'est ce que Genette appelait l'illusion sémantique et Anzieu l'illusion symbolique. Dans les figures stylistiques nous retrouvons, tout comme dans le rêve, la dramatisation, la condensation, la permutation, le renversement ; Freud considérerait qu'il existe une étroite ressemblance entre les processus intrapsychiques et les procédés stylistiques qui visent à produire l'illusion narrative.

Alors, que faire en atelier ? Observer et lire attentivement afin de décoder ce qui se joue derrière les différents styles ? Aider l'écrivain à trouver son propre style puisque l'on entend souvent que le style, c'est l'identité ? Ou le sortir de son style afin de laisser émerger ce qui se cache derrière ce style qui peut alors constituer une sorte de défense ? Eh bien justement, rien, absolument rien d'intentionnel, car le style est avant tout une musique, un rythme que nous rattachons au temps. Ce temps est interne et doit être respecté ; néanmoins, notre

objectif thérapeutique est justement de présenter en atelier des consignes strictes afin de montrer combien de formes différentes existent ; le patient pourra ainsi choisir un autre style, en s'adaptant à certaines consignes qui proposent d'autres styles, se laissant aller aussi à l'émergence de mouvements pulsionnels internes, enfouis sous le style qu'il s'était forgé. L'écrit a cela de merveilleux qu'il peut convertir le passé en mémoire et le futur en désir. Faulkner (éd. 1962) l'a dit mieux que quiconque : « Tout est présent, comprends-tu ? Aujourd'hui ne finira quiconque de demain, et hier a commencé il y a dix mille ans. »

L'exemple le plus représentatif pour proposer l'utilisation d'autres styles est l'amusant et étonnant *Exercices de style* de Raymond Queneau (1947) qui raconte la même histoire de quatre-vingt-dix-neuf manières différentes !

### *Exercice de style*

À partir de l'ouvrage de Queneau *Exercices de style* qui raconte la même histoire en quatre-vingt-dix-neuf styles différents, demander en une séance de raconter, de plus de deux « manières » ou « styles » différents, un même événement.

#### Écrit 1

*Je me suis acheté un plan de la ville. Pour m'entraîner à le lire, j'ai d'abord repéré les lieux que je fréquente habituellement. Et là, j'ai constaté avec étonnement que toutes les indications du plan sont pour moi inversées par rapport à la réalité. Pour reconnaître les lieux qui me sont familiers, je dois retourner le plan de bas en haut. Le boulevard Saint-Germain se renverse dans le caniveau.*

#### Écrit 2

*Si j'étais un lieu, je serais à l'endroit  
 Si j'étais à l'endroit, je ne lirais pas à l'envers  
 Si j'étais dans la lune, je serais un quartier  
 Si j'étais un quartier, je parlerais latin  
 Si je parlais latin, je m'appellerai Germain  
 Si je m'appelais Germain, je serais un saint  
 Si j'étais un saint, il y aurait un boulevard devant moi, j'aurais un bon plan  
 Si j'avais un bon plan, je le lirais à l'endroit  
 Si je le lisais à l'endroit, tout pourrait recommencer.*

#### Écrit 3

— Pardon madame, pouvez-vous m'indiquer le boulevard Saint-Germain, s'il vous plaît ?  
 — Vous ne le voyez donc pas sur votre plan ? Il est pourtant bien fait.  
 — Oui, mais je ne sais pas le lire.

- *Ce n'est pourtant pas si compliqué.*
- *Je vois tout à l'envers.*
- *Vous n'avez qu'à retourner votre plan.*
- *Oui, mais je n'arrive pas à lire les noms de rue à l'envers.*
- *Vous n'avez qu'à les lire à l'endroit, puis retourner votre plan ensuite.*
- *Oui, mais le temps que je repère les rues qui m'intéressent, quand le plan est à l'envers j'ai oublié le nom des rues que j'avais lues à l'endroit.*
- *Ma pauvre dame, pour vous, je ne vois qu'une solution, faites travailler votre mémoire.*
- *J'essaierai de m'en souvenir. Au fait, le boulevard Saint-Germain... ah... la dame est partie.*

I.L.G., 40 ans

Le style peut avoir comme fonction de détourner l'attention du lecteur de l'intrigue, de même que les défenses ont pour but de détourner le fantasme de la conscience ; tout se passe comme s'il était un cadre spatio-temporel subjectif, le récit étant la forme et l'histoire le contenu. Le récit servirait non pas à raconter un événement mais à rendre le rythme, la vitesse, la lenteur, les méandres, les coupures ou les éclatements avec lesquels un événement a été vécu ou est revécu. Le style contribue à constituer le temps d'une œuvre, comme on le note chez Proust.

Comment allons-nous procéder ? Mallarmé (« Toute pensée émet un coup de dés ») défait la syntaxe de la phrase française (« À la nue »), en jouant sur des sonorités rares, étranges (« Ses purs ongles »), en œuvrant sur les blancs typographiques (« Un coup de dés »). C'est ainsi qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, il a fait entrer la poésie dans l'ère de la modernité.

L'expérience du « coup de dés » de Mallarmé nous montre que l'alphabet n'a pas rompu avec ses origines iconiques. Les « blancs, dit-il, assument l'importance, frappent d'abord » ; en affirmant ainsi l'efficacité des vides dans la page, il témoigne de la permanence, jusque dans sa forme appauvrie, des données premières de l'écriture. Connaissait-il l'origine arabe du mot « dé » qui signifie à la fois dé et hasard ? En tout état de cause, c'est ce coup de dé du hasard que nous utilisons dans nos ateliers d'écriture pour permettre, à travers l'écrit, l'expression de la pensée. À partir de là, le rôle du cadre et celui du thérapeute priment afin de contenir, rassurer et permettre l'élaboration de cette pensée.

Pour Roland Barthes (éd. 2004), une toile de Cy Twombly est ce que l'on pourrait appeler le champ « allusif » de l'écriture (allusion ici au sens de la figure rhétorique qui consiste à dire une chose avec l'intention d'en faire entendre une autre). Pour Cy Twombly, l'essence de l'écriture n'est ni une forme, ni un usage, mais seulement un geste (qui fait penser à celui du calligraphe). De l'écriture, Cy Twombly

garde le geste, non le produit. En atelier d'écriture, même si pour certains le geste accompagne toujours le mouvement, même si parfois il en est le précurseur, le point de départ, ce qui va nous importer est être essentiellement le produit de ce geste. On a souvent rapproché Cy Twombly de Mallarmé qui, on l'a vu, a voulu déconstruire la phrase ; on peut dire que Cy Twombly déconstruit l'écriture du dessin.

Extrapolons : dans nos ateliers, on propose de déconstruire le sens pour arriver à en créer un autre, ou le même, mais en comprenant par soi-même ce mécanisme de construction-déconstruction. Notons que déconstruire ne veut pas dire rendre méconnaissable ; si dans les textes de Mallarmé on reconnaît la langue française, de même que pour Cy Twombly l'écriture est elle aussi reconnue, elle ne fait plus partie pour Mallarmé d'un code rhétorique ni pour Cy Twombly d'un code graphique. Tout comme au sein de nos ateliers d'écriture, la pensée ne fera plus partie d'un code d'écriture uniquement cathartique classique au sens premier de la catharsis, mais on tentera une libération idéique par les différentes contraintes formelles proposées.

La feuille blanche devenant réceptacle de tout écrit, de toute pensée, ce que l'on va retenir et travailler, de même que le peintre travaille sa couleur et sa forme, ce sont les idées.

À partir de quoi et comment la constatation existentielle de la condition humaine donne-t-elle lieu à un travail de sublimation tel qu'elle puisse trouver à s'exprimer dans l'écriture du texte ou dans tout autre forme de communication qui, cette fois, ne peut se concevoir sans plaisir ? Ce serait plutôt à la notion d'intérêt d'en marquer les prémices, au sens où l'investissement du monde extérieur qui relève de la confrontation avec l'inaccessible intériorité de l'autre ainsi qu'avec les qualités de celui-ci demanderait tout un travail de construction pour faire coïncider la représentation psychique interne du désir avec la perception de la réalité effective.

“ Enfin, je dis, écrivait Madame du Châtelet, que pour être heureux, il faut être susceptible d'illusions, et cela n'a guère besoin d'être prouvé, mais, me direz-vous, vous avez dit que l'erreur est toujours nuisible : l'illusion n'est-elle pas une erreur ? Non : l'illusion ne nous fait pas voir, à la vérité, les objets entièrement tels qu'ils doivent être pour nous donner des sentiments agréables, elle les accommode à notre nature.

Mais en cela réside précisément le travail de sublimation que de rester conscient des constructions illusoire qu'on s'impose, qu'elles appartiennent au domaine de la pensée ou à celui de l'art ; et en cela résiderait encore une véritable culture civilisatrice du plaisir, à la condition que l'individu, à la différence du sujet mélancolique, ait versé suffisamment dans l'illusion vitale de sa propre identité.

Pour Pierre Alechinsky (Hubert Nyssen, 2002), tout est question de plaisir, l'ennui étant selon lui le pire ennemi du peintre ; ce que nous compléterons : le pire ennemi de l'homme. Gaucher contrarié, il écrit des deux mains, mais peint et dessine de la main gauche ; il rencontre la trajectoire de Cobra 1949<sup>1</sup> où l'on s'intéressait aux problèmes de l'écriture dans la peinture et au mélange des mots et des images.

Il en est de même dans nos ateliers. Non pas que nous alternions écriture et peinture, mais si l'un de nos écrivains manifeste une envie de dessiner ou peint déjà, nous l'aidons s'il le souhaite à mélanger dans la mesure du possible ces deux pratiques. D'ailleurs, combien griboillent, dessinent, voire élaborent des images pour ne pas dire des *squiggles*, en référence à Winnicott, avant de pouvoir écrire, pendant que d'autres, de manière plus systématique, vont coordonner et élaborer ces deux techniques. On pense aussi à Dotremont, peintre de l'écriture, qui en 1955 réalise au Japon un film sur la calligraphie dans lequel il dit avoir découvert le papier, l'encre et le pinceau qui allaient devenir partie de lui-même. Membre du groupe surréaliste belge, cofondateur du mouvement Cobra, il en fut l'un de ses principaux théoriciens et le rédacteur en chef de sa revue. Marqué par un voyage en Laponie (1956), il se lança dans une recherche à la fois graphique et poétique, où le logogramme, né du pinceau sur la feuille blanche comme la trace du traîneau sur la neige, compose des empreintes à la recherche d'une forme.

Beaucoup de nos consignes sont inspirées du mouvement oulipien<sup>2</sup> et beaucoup le sont aussi du mouvement Cobra (les logogrammes, etc.).

- 
1. Mouvement artistique né en 1948 et dissous en 1951, qui vit le jour en réaction à la querelle entre l'abstraction et la figuration ; son nom est l'acronyme de Copenhague, de Bruxelles et d'Amsterdam, villes de résidence de la plupart de ses membres fondateurs.
  2. L'Oulipo (OUvroir de Littérature Potentielle), branche de la pataphysique, fut fondé en 1961 par François Le Lionnais et Raymond Queneau qui refusent de lui donner le titre de mouvement littéraire ; ce sera un groupe de travail et de recherche sur les possibilités d'écriture, qui consiste à exhumer, classer et illustrer les contraintes qui seront présentes dans l'écriture littéraire ; la seconde tâche de l'OuLiPo est d'inventer de nouvelles contraintes, notamment par le recours à la mathématique.

## CHAPITRE 8

# La poésie

Du grec *poiêsis*, « fabrication, création », essentiellement verbale, du latin *pro[ver]sa*, « discours tourné vers l'avant, qui va en ligne droite », nous retenons de cette étymologie l'idée de trajectoire, de composition et de création qui pousse vers l'avant, une tradition initialement orale mais qui est devenue écrite depuis bien longtemps.

### Historique

Les Grecs nous ont appris qu'Asclepius, le maître de la guérison, était fils d'Apollon, roi de la poésie : la médecine et les arts sont ainsi mêlés historiquement. Les Grecs anciens seraient les premiers à avoir ressenti l'importance des mots et des émotions, tant pour la poésie que pour les phénomènes de guérison de l'âme (Leedy, 1970).

Dans sa *Poétique*, Aristote parlait déjà de la catharsis comme d'un facteur important qui pouvait avoir un effet sur la cure des émotions. Même si la thérapie par la poésie est relativement nouvelle, elle est aussi ancienne que les premiers chants autour du feu des peuples primitifs. Le chant/chanson/poème est ce qui « guérit » le cœur et l'âme.

Même si un physicien romain du nom de Soranus (I<sup>er</sup> siècle avant Jésus-Christ) prescrivait de la poésie pour ses patients, le lien entre poésie et médecine n'est pas très connu dans l'Antiquité.

### Composantes de la poésie-thérapie

À chaque séance d'atelier, un poème est présenté en fonction de la thématique du jour. Il est lu plusieurs fois pour que son rythme soit bien intégré. Une large place est accordée au rythme qui relâche la tension. Le rythme et la répétition ont pour certains un effet apaisant, structurant. La forme est importante : quand de fortes émotions sont exprimées de manière sécurisante, l'émotion se pacifie. Le son des mots a aussi sa valeur, leur scansion et la manière dont on les utilise nous définissent.

La poésie a la capacité de susciter maintes émotions et de les garder intactes. C'est ce qui est demandé à un environnement thérapeutique.

À ce sujet, Heninger dit en 1994 : « La forme arrange (ou construit) dans le dérangement (ou déconstruction), met de l'harmonie dans la désharmonie et de l'ordre dans le chaos. » Quand de fortes émotions sont exprimées dans un lieu sécurisant (un contenant), et qu'ensuite elles sont élaborées, elles sont atténuées. Il y a du relâchement, de la joie dans le partage avec les autres. L'équilibre est restauré. La poésie a la capacité d'entraîner plusieurs émotions à la fois et de les garder intactes, d'où l'importance d'un environnement thérapeutique. Ce qui montre bien la différence entre un atelier d'écriture et un atelier thérapeutique d'écriture.

Même s'il existe une thèse « romantique » qui soutient que la poésie non seulement pense mais est la pensée même, il existe aussi une autre thèse « formaliste » sceptique pour laquelle la poésie, au contraire, ne pense pas. Pour la première de ces thèses, la poésie pense parce qu'elle atteint la source de l'être et du sens ; pour l'autre, elle ne pense pas, parce qu'elle ne cherche pas à produire un sens communicable, paraphrasable, partageable, échappant au contraire, par le travail de la forme, aux facilités de la communication littéraire. Définie comme pensée hyperbolique et hyperesthésique du sens, la poésie est, dans la conception « romantique », intuition fulgurante de l'absolu, instauration de la vérité de l'être. Selon Thomas S. Eliot (1932), la poésie est un jeu qui peut apporter connaissance et information, en même temps qu'elle nous amuse sur un plan intellectuel, émotionnel et même sensuel ; citant Dante, Goethe et Shakespeare, il va même jusqu'à suggérer qu'elle est le « langage le plus capable de transmettre la sagesse ».

La conception eliotienne de la poésie comme amusement ou jeu, comme moyen d'atteindre un subtil plaisir intellectuel, fait essentiellement référence à la lecture de la poésie, alors que pour nous il s'agit de l'écriture de la poésie.

Et le plaisir de lire, d'entendre la poésie ne pourrait-il pas aussi passer par l'écriture ?

## Cadre

Cette idée nous est venue lors d'une séance d'atelier d'écriture où était annoncée une séance de poésie ; une patiente interloquée a demandé pourquoi. Et nous de répondre, « pour le plaisir ».

« Pour le plaisir ? », rétorqua-t-elle, d'un air inquiet, pincé et dubitatif. Oui, pour le plaisir ! Et c'est ainsi que pour enrayer la difficulté d'écrire un poème sont proposées des formes tout à fait différentes (haïku, rubayat, tautogramme, poème pyramidal, etc.) avec, quand la forme est choisie, un contenu libre et, quand le contenu est spécifié, un contenant libre, ou les deux à la fois.

On peut écrire de la poésie selon des formes pour la structuration de la pensée (5/7/5) mais on peut aussi rédiger ce qui vient à l'esprit, sans rien y changer, où le tracé conscient de la recherche d'une forme est nié. « Dictée de la pensée, en l'absence de tout contrôle exercé par la raison, en dehors de toute préoccupation esthétique ou morale. » (Breton, 1962)

On peut ne pas comprendre la poésie, mais on est touché par ce qu'elle procure : des images, des sons, la beauté.

## Effets positifs de l'écriture poétique

Ces effets positifs sont :

- la possibilité du résultat immédiat : un poème peut être vite écrit, le résultat de la créativité est là et le plaisir qui en découle aussi ;
- la variété du résultat, avec son aspect ludique, la possibilité de réaliser des formes différentes : calligramme, quatrain carré, villanelle, etc. ;
- le fait de pouvoir exprimer et même partager des thèmes difficiles et douloureux, à l'intérieur de barrières protectrices telles que la rythmique, la stylistique, etc.

À partir du moment où il y a du plaisir à penser, on remarque chez certains un assouplissement de la pensée (variété de la thématique) et pour d'autres une structuration de la pensée (avec le début, le milieu et la fin d'une histoire, dans un temps respecté ; sujet tenu ; forme tenue ; etc.).

On pourrait avancer que pouvoir passer du plaisir à penser à penser le plaisir va avoir une incidence sur certains troubles de la pensée : inhibitions de la pensée, pensée monothématique, flou de la pensée, peur de penser. Une fois que l'on pense le plaisir, on a d'une certaine façon une pensée renouvelée. Pour beaucoup ce plaisir est enfoui, car il leur semble qu'ils perdraient leur temps à le réveiller.

À vouloir toujours aller plus vite, à être toujours plus performants, certains plaisirs liés à la pensée tendent à disparaître. Hors de la pensée rationnelle, les pensées liées aux émotions quelles qu'elles soient ne surviennent plus dès lors que fugitivement ou de façon anarchique. Selon Anzieu (1994), les pensées sont « en expansion illimitée comme l'univers des étoiles, des pensées ça et là naissent, brillent, s'attirent, s'équilibrent, explosent, se morcellent, s'agglutinent. [...] Penser les contient, les transforme, leur donne forme ou mots ». Cela nous conforte dans notre manière de mener notre ateliers, et la poésie favorise amplement ce processus. Il nous semble que fournir un cadre approprié afin que ces pensées puissent émerger et deviennent sources de plaisir ne peut être que profitable à nos patients. La poésie semble y contribuer de manière privilégiée.

Le cadre de l'atelier, le cadre contraignant de l'écriture et le cadre du groupe constituent une structure dans laquelle le plaisir à penser peut

s'épanouir. Et la poésie facilite ce processus tant au niveau de sa forme contenante que de sa présence philosophique (c'est-à-dire au niveau de la philosophie sous-jacente de la poésie comme étant la pensée même).

On peut aussi faire remarquer que la signification étymologique du mot poème est « composition ». Le cadre de la poésie même, tout comme le cadre du groupe, permet la reconstruction d'une pensée obérée par des émotions refoulées et d'exprimer ces dernières avec distance.

## Le haïku

### Sobre, précis, subtil

Une des formes les plus originales et les plus populaires de la poésie japonaise est le haïku. *Bashô (1975)*, le grand maître qui en fit un genre à portée universelle, le décrit ainsi : « Il faut exprimer immédiatement toute vérité qui se révèle, avant que sa lumière ne s'éteigne. » Dans sa forme pure, le haïku se compose de trois vers de 5, 7 et 5 syllabes, soit 17 en tout. Ces trois vers ne sont pas nécessairement liés. Sobre, précis, subtil, dense, sans artifice littéraire, évitant les marques habituelles du poétique, telles la rime et la métaphore, le haïku exprime les émotions ressenties par le poète devant la beauté de la nature ou devant le tragique de la condition humaine. Souvent léger et humoristique, le haïku est l'art du détail : fragment de vie, de souvenir, de rêve, juxtaposition de l'immuable et de l'éphémère. « Au Japon plus qu'ailleurs, toute œuvre poétique est une projection concentrée résumant la vie et lui faisant écho. Mais en générant la vie, la poésie classique japonaise donne d'une certaine façon naissance à une autre forme de réel [...] ; à ce degré de communication, la vie n'engendre plus la poésie, mais c'est au contraire la poésie qui engendre la vie, en vertu de ce processus d'identification qui fonde tout acte de création. » (*Kerven, 1987*) C'est cette intuition ressentie et transmise dans la poésie, cette création, qui va permettre, non pas une nouvelle vie, mais une nouvelle sensation, une autre perception de la vie, voire une nouvelle façon de penser la vie.

Malgré la simplicité apparente du haïku, les patients en atelier sont souvent inquiétés par cette forme inconnue. Ils peuvent se sentir inhibés par cette restriction de syllabes, mais tous arrivent tant bien que mal à composer trois vers en trente minutes (*Chidiac, 2003*).

Certains choisiront plus tard comme mode d'expression privilégié les haïkus alors que d'autres seront toujours freinés par le nombre imposé de syllabes 5/7/5. Dans cette forme poétique, en raison du peu de mots utilisés et de la contrainte rythmique, un choix de termes est à faire. Ce choix est soit affectif, soit intellectuel, soit dû au hasard. Le résultat en est souvent fulgurant. Trois vers suffisent pour faire naître ou exploser toute une gamme de pensées. Trois vers suffisent à faire naître ou taire

une émotion. Trois vers suffisent à résumer une vie détruite et en faire éclore une nouvelle.

La nécessité d'employer un nombre limité de mots à la valeur sémantique précise impose un choix difficile dont l'apprentissage constitue le cadre strict dans lequel peuvent se manifester une pensée et une émotion jusque-là limitées (Chidiac, 2003).

Ainsi que le rapportait une de nos patientes à la fin d'un atelier : « Il y a dans la création de haïku une obligation de concentration pour trouver le mot exact avec le nombre de syllabes qu'il faut pour retranscrire par petites teintes des images et des sensations. » On retrouve dans cette citation cette double fonction des haïkus, la contrainte nécessaire pour produire la rythmique et le choix précis des mots, ce que confirme cette autre patiente : « La contrainte pousse à aller à l'essentiel, et ça rend le texte plus fulgurant. »

Pour d'autres participants, l'aspect ludique prime tant sur la créativité que sur la distanciation : « C'est amusant comme un jeu, avec des règles à respecter, avec en plus le plaisir de choisir des mots, et quand on y arrive on est content. » Ou encore : « C'est une fulgurance, une intensité de sens, de sons, d'émotions et de pensées. » Se retrouvent là les différents aspects que nous voyons dans les ateliers : le plaisir, la pensée et la créativité.

Mais les haïkus ne sont pas une partie de plaisir pour tout le monde ; cette contrainte, stimulante pour certains, est au contraire un frein pour d'autres : « je me sens frustrée à cause des limitations de mots, comme bridée » ; tel autre se sent dévalorisé : « C'est terrible parce que je me rends compte de la pauvreté de mon vocabulaire, je cherche et cherche et ne trouve pas grand choix de mots ; finalement mon vocabulaire est pauvre. » Pour cette patiente, il ne s'agissait pas d'une réelle limitation de vocabulaire, mais d'un moment où sa douleur était si grande qu'aucune production ne lui était possible ; tout tournait autour de sa souffrance qui lui rendait sa capacité à symboliser, à rechercher un vocable adapté, une épreuve très difficile.

Cependant, on peut supposer que pour certains les haïkus brident le plaisir de la création. Pour d'autres, ce plaisir ne vient qu'ensuite : « C'est une telle frustration et un tel effort qu'après j'ai envie d'écrire et écrire. » Quels que soient l'état psychique d'un patient ou son état affectif du moment, le haïku permettra la création littéraire. Nous insistons sur le fait que la contrainte de forme et de temps donnée à ces ateliers est peut-être paradoxalement une des clés de leur réussite. Et contrairement à ce qui est souvent écrit, la liberté d'action apparente des divers ateliers d'art-thérapie n'engendre pas automatiquement la créativité.

Devoir se mouler dans des règles imposées permet une modulation plus aisée, sans doute plus riche, comme en témoigne le fait que nombre

de participants, *a contrario* de ce qu'ils ont connu ou qu'ils connaissent, s'exercent chez eux à écrire, lorsqu'ils sont libres de toute contrainte.

On peut se demander si la liberté apparente donnée au cours des ateliers par certains art-thérapeutes n'est pas un leurre qui, loin de stimuler la créativité, l'enferme dans une sorte d'indétermination qui rend l'exercice plus difficile.

## Les thèmes

La variété des thèmes utilisés brise la monotonie et la connotation parfois scolaire de tels ateliers. Le thérapeute ne pouvant savoir à l'avance quels thèmes vont favoriser la créativité, il doit donc les multiplier.

Leur choix peut comporter une alternance entre ceux qui sont ludiques et ceux qui sont chargés d'émotions. Ces thèmes sont donnés en fonction du ressenti de l'ambiance du groupe par le thérapeute en début de séance.

Il nous paraît important de relever que le thème donné, quel qu'il soit, par le thérapeute, est parfois traité indépendamment de l'intentionnalité qu'il pourrait induire. Ainsi des thèmes *a priori* tristes peuvent au gré du moment être traités de façon inverse, voire repris ultérieurement ainsi qu'il en avait été escompté.

En fonction non seulement de son état pathologique, de son état affectif, mais aussi de son intégration et de son cheminement dans le groupe, un sujet à un moment donné peut apparaître ou non créatif.

Il est par ailleurs évident que l'atelier d'écriture révèle au plus haut point les intrications entre le cognitif et l'affectif. Le thème choisi peut être considéré *a priori* comme facile ou difficile. Le thérapeute peut mettre en avant certaines formes contraignantes telles que les tautogrammes ou les exercices oulipiens ; rappelons que l'OuLiPo comprend des écrivains célèbres tels Italo Calvino ou Georges Perec dont nous nous inspirons pour certains exercices directement tirés de leurs ouvrages. Ce qui nous intéresse dans la théorie princeps de ce mouvement littéraire, c'est que ses membres considèrent les contraintes formelles comme un puissant stimulant pour l'imagination associé au plaisir que l'on retrouve dans certains exercices littéraires. Pour ce qui est de cette contrainte, elle nous importe pour la stimulation de la pensée car elle permet d'aller loin dans la pensée mais surtout de contenir, de permettre l'expression, à l'intérieur d'un cadre formel littéraire, de toute pensée et toute émotion refoulées, inhibées... Le patient peut également choisir un thème porteur d'idées amenant à une réflexion d'ordre philosophique personnelle.

La façon d'aborder les thèmes doit être variée. Dans notre technique nous prônons des formes diverses : nouvelles, récits personnels, voyages, contes, fables, etc.

Certes, il nous a semblé que des thèmes différents pouvaient être mis en œuvre : plus encore, il nous apparaît que les improvisations induites par des objets, insolites ou non, étaient susceptibles de renforcer l'imaginaire. Il se peut que cette atmosphère hédonique favorisant la libération de l'imaginaire dans un cadre groupal forcément non dénué de contraintes stimule non seulement la créativité, mais permet du fait même de ces contraintes une organisation ou une réorganisation de la pensée.

Un objet inconnu, ou rare, peut au même titre que d'autres inducteurs qui stimulent les sens, en particulier l'odorat et l'audition, susciter la curiosité, tout en permettant un débridement de l'imaginaire et des constructions littéraires.

C'est ainsi, à titre d'exemple, que des ateliers ont été menés à partir de la présentation d'une *masbaha* (ce chapelet que l'on trouve au Liban, composé de pierres semi-précieuses et utilisé essentiellement par les hommes pour égrener le temps qui passe) ou d'un objet en bois sculpté : il s'agissait d'un oreiller de Tanzanie, objet qui, à première vue, est bien éloigné de nos moelleux oreillers traditionnels !

Ce qui ressort de façon évidente de ces ateliers est que les participants parviennent, le plus souvent après un nombre variable de séances, à exprimer ce qu'ils souhaitent à partir de n'importe quel thème, que ce soit le récit d'un rêve, d'un souvenir, d'une rencontre, réelle ou imaginaire.

Nous insistons encore sur le fait qu'il s'agit de favoriser la créativité, de créer avec le plus de plaisir possible. Sont également utilisés des supports musicaux, olfactifs, tactiles, visuels ou gustatifs. Il nous semble que l'expression créatrice littéraire peut, en effet, être stimulée par des supports divers tels qu'une musique de Keith Jarrett ou de Mercadante, un événement politique, une affiche de la dernière exposition de Rothko, tout comme une tasse de fleurs d'oranger ou une lame de sable du désert (cf. « Thèmes et supports de thèmes », dans le chapitre 14, « Outils du thérapeute »).

Indépendamment de cela, les thèmes proposés sont très variés, issus aussi bien de la littérature que de la vie quotidienne. La variété des thèmes et des formes littéraires demandés crée souvent un effet de surprise chez les participants. Certains l'attendent dans le but de relever un défi potentiel, alors que d'autres ont du mal à ne pas se laisser déborder par ce qu'ils ressentent être une difficulté. Pour tous, l'énoncé du thème, peut-être plus que la forme, représente le moment clé de la séance. Il est à remarquer que bien des participants, absents lors de la séance précédente, brûlent de curiosité d'en connaître le thème. Leur absence leur apparaît alors si regrettable qu'ils en viennent à demander à écrire chez eux le texte en question.

Il peut sembler étrange que des thèmes incongrus ou des formes d'écriture aussi particulières que le sont la rédaction d'un abstract ou

la description géographique d'un lieu imaginaire soient proposés. Nous pensons que cette variété induit non seulement une ouverture intellectuelle mais aussi une possibilité de ce que nous appelons « assouplissement psychique », qui facilite la survenue du plaisir et la diversité de l'expression. Ainsi, lorsqu'une participante dont la seule possibilité était de jouer avec les mots par assonances fut confrontée à la variété des formes littéraires demandées, elle en arriva peu à peu à éprouver le plaisir d'introduire dans ses textes des dialogues entre plusieurs personnages et ainsi à transcrire des émotions jusque-là bridées par l'assonance des mots.

## CHAPITRE 9

# La prose

Dans la prose, on peut parler au passé ; on s'inscrit alors dans le déroulement chronologique d'un récit, avec ses enchaînements et ses causalités, alors qu'au présent on donne à voir en quelque sorte le surgissement d'un événement avec toute la brutalité que cela suppose ; bien évidemment, dans tout récit à l'imparfait peut apparaître le présent qui viendra souligner l'imprévu, le drolatique, le suspens, etc. Le *Bescherelle* nous dit que l'indicatif « sert à exprimer la certitude, la déclaration, le jugement, la pensée, une croyance », que le présent « marque un fait actuel ou habituel et une pensée d'ordre général », tandis que l'imparfait indique « une action simultanée par rapport à une autre, la répétition de l'action, la supposition, une action en cours dans le passé ». Il s'agit donc du « temps » grammatical qui vient se juxtaposer au « temps » interne de celui qui écrit. Le travail de la narration, qu'il soit celui du rêveur, de l'analysé ou du romancier, a toujours un caractère de ce « saut en parachute » dont parle Georges Perec (*Je suis né*) ; le récit au présent cherchera à partager des émotions tandis que le récit à l'imparfait partagera des « représentations » ; et dans les deux cas nous retiendrons le partage avec l'autre, le besoin de l'altérité afin de les étayer.

Qu'il s'agisse d'émotions et/ou de représentations, afin de favoriser leur expression, nous fournirons comme consignes des modalités très différentes dans le but d'aider le patient à pouvoir exprimer des émotions et des représentations qui seront au fur et à mesure de l'atelier d'abord plus construites et enfin plus distancées. Pour cela et de même que la poésie est présentée sous des formes différentes, il nous semble important de proposer aussi pour la prose des formes très diverses, chacune ayant des caractéristiques qui lui sont propres. Avec toujours l'idée du triptyque théorique afin que nos patients puissent s'orienter spatio-temporellement dans leurs écrits et se confronter à des formes littéraires inconnues, permettant ainsi par la contrainte formelle de se situer, en fonction de leur problématique psychopathologique, soit dans un présent, soit dans un passé, soit dans les deux, et de voir ainsi évoluer leurs thématiques internes. Nous verrons alors des modifications au niveau du temps vécu qui apparaîtront dans la construction grammaticale ;

l'écrivain pourra de mieux en mieux se représenter certaines thématiques qui lui étaient douloureuses à appréhender. Comme en poésie, nous observerons combien la contrainte formelle va favoriser le « surgissement » de certaines émotions et thématiques non accessibles par le conscient. Afin d'illustrer ce propos, nous citerons cette phrase souvent exprimée par les participants de l'atelier : « Ah, je ne pensais vraiment pas que j'allais parler de ça aujourd'hui » ; ou encore : « Mais d'où me vient cette idée étrange ? »

À propos de la contrainte formelle dans la création, nous avons l'habitude d'entendre que, par leur rigueur, ces contraintes entraveraient la création ; en effet, elles pourraient détourner la spontanéité créatrice vers des données techniques et finalement accessoires par rapport à ce qui constitue l'essentiel : les images et les visions qui peuvent habiter l'âme de l'artiste. Certes, il s'agit d'un point de vue tant historique que logique (les surréalistes avaient prôné une pratique de la poésie fondée directement sur l'absence de toute règle et aussi de tout contrôle de l'esprit sous forme d'écriture automatique). On serait donc tenté de s'en tenir au proverbe latin *Fiunt oratores, nascuntur poetae* (on devient orateur, mais on naît poète), qui signifie que, alors que l'éloquence est une technique que l'on peut acquérir avec de l'entraînement et du temps, la poésie, elle, serait un don inné, d'une autre essence, plus mystérieuse, plus délicate, autrement dit qu'elle résulterait de la seule inspiration, sans avoir à s'encombrer de contraintes techniques. D'un point de vue purement littéraire, nous nous rangerons à l'avis de Paul Valéry (éd. 2009) qui soutenait que non seulement les règles étaient inévitables mais qu'elles étaient même des stimulants très efficaces pour féconder l'inspiration, et à celui d'André Gide (éd. 2009) : « L'art naît de contraintes, vit de luttes, meurt de liberté. » Du point de vue de la psychopathologie, nous soulignerons l'importance de la diversité des contraintes qui non seulement sont un aiguillon certain pour l'inspiration mais qui surtout permettent l'accès à un imaginaire refoulé ; elles donnent une impression de sécurité afin de consentir à lâcher un ressenti douloureux ou inhibant (par exemple cette patiente qui dit avoir besoin de contraintes comme garde-fou contre les horreurs qu'elle va dire). D'ailleurs, il est très intéressant de noter que bien souvent les patients ajoutent de leur propre initiative une ou plusieurs contraintes à la contrainte initiale, et aussi de constater qu'à l'unanimité la séance la plus mal vécue reste la séance « libre », sans titre ni forme imposés.

## Quelques exemples de récit en prose

### La lettre

Elle permet de représenter le « cri-écrit » dont parle Cocteau (1925) ; il s'agit de la transmission d'un message, d'un désir de communication,

sans que celle-ci soit réellement effective, ce qui permet au patient d'aller au-delà des barrières émotionnelles ou conflictuelles. C'est aussi un moyen pour exprimer une souffrance et ainsi toucher l'autre.

Consignes : qu'avez-vous à dire ? À qui ? Pourquoi ? Comment le manifester ?

« Il y a plusieurs façons de se jeter à l'eau : plonger, tomber, se débattre. Je me jette à l'eau des phrases comme on crie, comme on a peur ; ainsi tout commence... » (Aragon, 1969)

## La fable

Ce mot vient du latin *fabula*, « propos, récit », et sa racine étymologique signifie « parole ». La fable se propose de raconter une histoire où peuvent se mêler le vrai et l'imaginaire ; elle comporte toujours une partie narrative importante car l'anecdote et la morale en sont deux éléments constitutifs. Son originalité tient au fait qu'elle met en scène une grande variété de personnages et d'animaux, depuis les minuscules puces jusqu'aux éléphants, en passant par les hommes, les dieux de la mythologie, les végétaux, les éléments naturels, etc.

Selon La Fontaine (éd. 2002), « l'apparence de ces fables est puérile, mais ces puérités servent d'enveloppe à des vérités plus importantes ».

Et pour Sainte-Beuve (éd. 2004), les fables sont universelles : « La fable est un genre naturel, une forme d'initiation inhérente à l'esprit de l'homme et elle se retrouve en tous lieux et en tous pays. »

Pourquoi la fable ? Le patient sera alors auteur, acteur, metteur en scène, soit en se glissant dans la peau de l'animal, soit en se nommant « le malade » ; et convenons avec les Anciens que l'imitation est la première étape de la création : en effet, si une première étape consiste à s'approprier un texte, la deuxième à le transformer, la troisième sera celle de sa propre production.

## L'inventaire

C'est faire une énumération, « j'aime, j'aime pas » (Perec, 1978), faire d'un mot le point de départ d'où peuvent naître de multiples associations, ordonner ses mots, utiliser une autre syntaxe, déclencher une séance, ranger des mots dans une liste ; c'est déjà une façon de classer, de définir un champ sémantique puisqu'on inclut certains articles et qu'on en exclut d'autres ; cela peut être efficace pour les troubles mnésiques, pour un début de séance... La formule « je me souviens » fait appel au rêve tout en facilitant une énumération, et ce pouvoir d'évocation ouvre de multiples perspectives et peut aussi provoquer le désir d'écrire pour fixer les mots. « Écrire, c'est remettre en ordre ce que le cœur possède en désordre. » (Perec) Cette liste implique une limite, un commencement et une fin.

## Le dictionnaire

Avec un dictionnaire, le thérapeute choisit plusieurs mots difficiles, voire inconnus, et en demande leur définition ; on peut ainsi faire un dictionnaire du groupe, un dictionnaire des lieux imaginaires : nous avons en effet créé au sein de l'atelier notre propre dictionnaire des lieux imaginaires qui n'existent dans aucun ouvrage littéraire, en nous référant à Alberto Manguel qui, lui, a colligé dans son merveilleux *Dictionnaire des lieux imaginaires* les lieux inventés de la littérature (comme ceux que l'on rencontre dans les romans de Jules Verne).

## Le hasard des mots

On choisit au hasard dix mots d'un livre ou recueil avec lesquels les patients doivent composer un poème.

## Le scénario

Nous proposons une situation, et c'est aux patients de choisir la trame de leur nouvelle, sous la forme soit d'un roman policier, soit d'un roman de science-fiction, soit d'une pièce de théâtre, soit d'une œuvre romantique, etc.

## Le slam

Ce style oratoire récupère le phrasé rap mais en remplaçant le texte au centre de la diction ; c'est un retour au verbe et à la diction sans fioritures ; ou encore une chanson pour les plus jeunes.

## Le bestiaire

On le construit avec des animaux exotiques placés dans de grands espaces, afin de développer plus aisément chez les enfants la capacité de rêver, puisque ces animaux ne font pas partie de leur univers quotidien.

## Le calligramme

Il s'agit d'un poème où les vers sont assemblés pour former des objets, des animaux ou des formes géométriques. Il y a donc un but visuel du texte sur la page. C'est Apollinaire qui a employé pour la première fois le mot « calligramme » en 1918, après avoir parlé d'« idéogrammes lyriques ».

Le but ici est toujours de développer le plaisir d'écrire à travers une activité ludique, ce qui est important chez l'enfant scolarisé qui perçoit souvent l'écriture comme une contrainte et non comme un plaisir.

## Le conte

Le conte possède-t-il des propriétés spécifiques par rapport au mythe, à la légende, à la tragédie ou au folklore ? Son usage est-il si particulier pour lui valoir cette affinité avec le rêve (Kaës, 2004) ? Le conte est la représentation et le récit de formation et de processus de la réalité psychique : son matériau est le rêve, le fantasme, le roman familial, la représentation des mécanismes de défense psychotiques et névrotiques ; tout ce que la psychanalyse a découvert du psychisme humain se retrouve dans le conte. D'où l'importance que nous donnons à cette consigne formelle. Sur les rapports du conte et du rêve, Freud s'est exprimé à maintes reprises, et maintes fois il aura recours au conte afin de faire avancer l'analyse du rêve (1900, *L'Interprétation des rêves* ; 1907, *Délire et rêves dans la « Gradiva » de Jensen* ; 1908, *La Création littéraire et le rêve éveillé* ; 1911, « Rêves dans le folklore » in *Résultats, idées, problèmes* ; 1913, le thème des trois coffrets in *Essais de psychanalyse appliquée* ; 1914, « Remémoration, répétition et élaboration » in *La Technique psychanalytique* ; 1919, « L'inquiétante étrangeté » in *Essais de psychanalyse appliquée*). Il a souligné combien le conte offre à l'enfant une façon de penser appropriée avec la représentation qu'il a de lui-même. La contrainte d'écrire un conte est aussi importante pour l'adulte afin d'observer avec lui ce qu'il a perçu de l'imaginaire de son enfance, ce qu'il en reste et ce qu'il a pu en faire. Ce que nous allons alors observer chez lui est la fonction psychique propre au conte, c'est-à-dire que le conte est le récit d'une problématique et la réponse à cette problématique. Bettelheim (1976) l'a souligné : « Le conte introduit une incertitude, provoque l'anxiété et le calme. » C'est cela même que nous allons analyser avec le patient, comment il présente la problématique et sa manière de la résoudre, toujours en restant au niveau formel du conte. Afin de comprendre et de faire comprendre comment peut se réduire une tension interne, Charles Guérin (1980) a développé une théorie sur la fonction contenante du conte, c'est-à-dire sur sa fonction de transformation des affects, non pensés parce que destructeurs, en représentations tolérables et même en représentations capables d'engendrer d'autres représentations. Nous pouvons extrapoler cette idée jusqu'aux transformations possibles et importantes à appréhender en ce qui concerne les métamorphoses de l'image du corps, que ce soit pour l'enfant, l'adolescent, l'adulte ou le sujet âgé. L'étendue et la richesse de l'utilisation de cette forme expliquent notre choix fréquent de l'utilisation du conte. Marthe Robert (1972) a souligné la fonction psychique du conte dans ce qu'il accomplit comme fonction dans le roman familial. Et avec des patients d'origines différentes, quelle richesse cela représente tant pour le groupe que pour le sujet

lui-même que la considération de la dimension sociale et culturelle du conte, comme transmission et partage de ce qui a été structurant pour eux.

Pour résumer, nous dirons que cette contrainte littéraire va tenter d'appréhender, par sa construction et tous ses tenants sous-jacents, l'angoisse psychique et corporelle, et de lui donner un sens par la forme même du conte ; le conte peut être un lieu pour accueillir l'angoisse et la transformer.

Bien évidemment, dans nos ateliers la contrainte proposée sous forme de contes est toujours accompagnée d'une thématique qui nous semble importante pour tel ou tel sujet. Nous avons des thématiques plus évocatrices que d'autres, telles que « les trois portes », « le vent » ou encore « l'île ».

## La nouvelle

Cette forme brève de narration réaliste est apparue pendant la Renaissance italienne et voulait apporter quelque chose de nouveau dans un récit à l'allure également nouvelle ; en général, la nouvelle se reconnaît à sa structure narrative plutôt rigide et fermée (*cf. Dictionnaire des termes littéraires*, 2005).

La nouvelle sera très fréquemment proposée de manière directe, c'est-à-dire une forme nouvelle avec un titre, ou de manière que nous appelons détournée :

- soit avec un incipit (début de phrase d'un auteur permettant ainsi à la fin de la séance de présenter un auteur ou un ouvrage), ce qui nous amène à voir comment le sujet commence avec la phrase d'un tiers. La nouvelle permet, surtout au niveau formel, d'observer la structuration temporo-spatiale du sujet ;
- soit avec une fin de phrase : le sujet doit alors écrire le début, puis le corps de la nouvelle en s'adaptant à cette fin ;
- soit avec un passage à inclure dans le corps de son texte.

Ces trois méthodes permettent de constater l'orientation temporo-spatiale de nos patients. Par exemple, en début de participation à l'atelier, beaucoup ont des difficultés à clore une nouvelle ; ce sont donc des moyens pour contourner le blocage et lever l'inhibition face à ces difficultés.

Une autre manière d'aborder la nouvelle est constituée en deux temps au sein d'une même séance ; soit on demande aux participants de greffer (logogreffe = mélange de deux mots existants) deux mots, soit on leur impose des mots issus du dictionnaire (par exemple des mots rares ou même d'une langue étrangère). Ils doivent en donner une définition qui leur est propre, ce qui veut dire, dans ce premier temps d'environ dix à quinze minutes, qu'ils doivent imaginer une définition à partir

d'une sonorité de mots, et une définition claire. Dans un second temps dévolu à l'écriture, il est demandé aux participants d'écrire une nouvelle avec, et nous le rappelons à chaque fois, un début, un milieu et une fin, cette dernière caractérisée par une chute – ce qui est la spécificité de la nouvelle –, et de l'écrire avec des mots soit greffés, soit donnés avec le sens des définitions qu'ils ont créées. Étonnamment, cette forme qui semble acrobatique est très libératrice pour les patients, comme s'ils pouvaient dire plus de choses avec des mots inventés. Nous relevons plus de thématique personnelle avec une recherche de transformation dans ces formes-là que sous la forme d'une nouvelle classique.

Nous avons regroupé dans le **chapitre 14**, « Outils du thérapeute », une liste thématique des formes littéraires présentées en atelier ainsi qu'une liste énumérative.

## Analyse de récits en prose de patients

En souscrivant à cet aphorisme de Victor Hugo, « la forme c'est le fond qui remonte à la surface », prenons pour exemple William F. et Paul A. qui, de deux manières différentes, parviennent à maintenir enfouis leurs traumatismes par des procédés inconscients différents. William utilise la forme comme écran alors que Paul, lui, utilise le fond comme écran. Nous nous emploierons à une analyse syntaxique et thématique, portant pour ces deux patients sur un corpus de quatre-vingt-dix textes écrits en atelier.

### William F. ou la forme comme écran

Il s'agit d'un jeune homme de vingt ans qui commence une thérapie dans l'atelier au cours d'une hospitalisation pour anorexie-boulimie, ce qui est assez rare chez les hommes. Cette pathologie des conduites alimentaires est, selon lui, la conséquence de la découverte de son frère, qui était un modèle de réussite pour leurs parents, pendu dans sa chambre.

De manière générale nous relevons une utilisation de la forme poétique habituelle avec des thèmes autobiographiques centrés sur plusieurs éléments : d'une part, son quotidien et ses espoirs et, d'autre part, le traumatisme vécu ou l'anorexie-boulimie dont il souffre. Par ailleurs, les textes abordant le thème des troubles alimentaires sont bien plus nombreux ; il le dit lui-même dans un texte : « Il est plus facile de se dire anorexique que de dire avoir été le canard noir de la famille qui découvre son frère exemplaire pendu. » Nous relevons différents points sur la forme même du texte : ainsi, aux consignes qui ont pour effet de donner un rythme mais surtout de contenir, William ajoute des contraintes soit par peur de trop se livrer, soit par crainte d'être

débordé par trop d'émotions, soit encore les deux à la fois. Cela donne des phrases longues, anarchiques, comme alignées les unes à la suite des autres à l'aide de tirets ramenant toujours à l'idée que le fonctionnement psychique serait constitué de ruptures fréquentes, permettant peu de liens entre les pensées. Le sens est par conséquent obturé, ce que nous retrouvons dans l'utilisation répétitive de points de suspension, de « etc. », ou bien dans l'absence de toute ponctuation en fin de phrase. La ponctuation, nous l'avons vu, est un élément important auquel nous attachons beaucoup d'importance car elle installe un récit dans une temporalité donnée.

Un rappel s'impose : le langage, par sa syntaxe, suppose une connaissance du temps. Nous étudierons par conséquent :

- l'ordre des mots dans la phrase ;
- les adverbes, adjectifs et prépositions de temps (avant, où, depuis, naguère, longtemps, suivant, jusqu'à, etc.) ;
- le temps de conjugaison employé ;
- la ponctuation, véritable signe de temporalité dans un récit, diffère du rythme où le temps de la description paraît long, ralenti, à l'opposé du rythme saccadé, dépouillé, soutenu par un grand nombre de signes ;
- le rythme ; il est non seulement transmis par la ponctuation, mais également par la répétition de certains mots, de rimes et certaines figures de style. La sonorité joue un rôle important dans le rythme.

Dans les écrits de William F., le rythme, les assonances, les coupures, c'est-à-dire toutes les caractéristiques formelles, accompagnent voire précèdent dans l'appareil psychique de celui qui écrit l'émergence du sens. Quant aux adjectifs, prépositions et adverbes de temps, une majorité de textes n'en font aucun usage, ce qui bien sûr est à noter. Ils paraissent alors peu structurés, d'autant que cette absence s'accompagne d'une forte proportion de verbes au présent. Même s'il est souvent d'usage de trouver un récit essentiellement au présent, il faut savoir qu'au sein de l'atelier nous donnons des consignes strictes et spécifiques relatives au temps employé. De plus, il semble étonnant que nos écrivains puissent se cantonner à une écriture uniquement centrée sur le présent alors que leur est imposée l'introduction des termes suivants : « avant », « après », « demain » ou encore « il y a bien longtemps de cela, j'ai ».

La ponctuation, quant à elle, est relativement inexistante avec pour caractéristique frappante une quasi-absence, comme nous l'avons dit, de points. Le point permet une coupure, une rupture entre deux moments mais surtout une possibilité de se représenter une fin, avec ce que cela peut contenir de symbolique. C'est le signe du fait accompli, la marque de l'irréversible. Son absence lors de la lecture des écrits donne l'impression d'une défaillance dans la possibilité d'historicisation, avec

une compréhension floue où les histoires, les émotions et les pensées sont toutes intriquées. Nous pouvons imaginer un chaos temporel intrapsychique où la linéarité du texte n'aurait ni début ni fin (pas de majuscules ni de points), où l'on ressent une impression de succession d'événements et de pensées presque télescopés comme dans le rêve, l'omniprésence du présent pouvant être comprise comme une inscription permanente et envahissante qui vient empêcher l'appareil psychique d'élaborer puisqu'il est encore incapable de narrer.

Néanmoins, grâce au rythme qui renvoie au mouvement, William arrive à donner une première impression d'homogénéité de ses textes ; ce n'est que lors d'une lecture analytique syntaxique que nous observons les ruptures, notamment en ce qui concerne les éléments de la ponctuation relevant, comme nous l'avons vu, de la temporalité. Le rythme, ce mouvement, est créé chez William par un excès de rimes soit strictes, soit en alternance, ce qui donne à la sonorité une impression de chanson, d'incantation même, qui soit irrite, soit berce, mais qui en tout état de cause fait leurre. Ce leurre est plus pour lui que pour le lecteur puisqu'il lui permet une répétition formelle métaphorique de ce qu'il n'arrive pas à dire. Cette répétition formelle que nous avons pu aborder lors d'un entretien en individuel fait écho chez William à la répétition cyclique de ses troubles des conduites alimentaires. Cette répétition rythmique, cette fixation des verbes au présent est le reflet de la fixation traumatique qui rend à la fois la projection dans l'avenir impossible et, par la rupture provoquée par le traumatisme, rend également le retour au passé quasi impossible. Ainsi, figée dans un présent perpétuel, la succession syntaxique semble impossible et nous entraîne dans une sorte de circularité infernale. Ce n'est que lors d'un temps thérapeutique qui lui fut propre et lors de multiplication de séances – intitulées séances à « l'envers » et où nous demandions aux patients de raconter une histoire à « l'envers » ou encore un dialogue à « l'envers » – que petit à petit des mouvements temporels sont apparus, avec des conjugaisons plus souples, une ébauche de ponctuation, mais toujours sans point à la fin de chaque phrase. Pourquoi avons-nous insisté sur cette thématique de « l'envers » ? Parce que le syndrome de répétition propre au traumatisme serait comme une mémoire à l'envers, en gravant la trace traumatique, qui n'est pas un souvenir au même titre que les autres, d'où la fermeture de l'accès à la mémorisation, ce qui empêche de « stocker » l'information et donc son élaboration. L'utilisation massive de rimes reste présente et marque encore le besoin de structuration, ce que nous laissons faire car nous considérons que ce moyen artificiel de structurer les textes pourrait laisser la place sécurisante à une structuration interne du temps qui reste défaillante chez William. Le groupe a eu son importance ; lors d'une séance, William, qui participait de plus en plus à la discussion au cours du temps dévolu, manifesta à maintes

reprises un profond intérêt pour les textes d'une patiente. Certes ils étaient d'une grande valeur esthétique, mais nous avons surtout saisi cette opportunité pour mettre l'accent sur la souplesse grammaticale relevée dans ces textes afin d'étayer la possibilité de la fluidité grammaticale dans l'écrit ; parfois, par désir de mieux faire ou par mimétisme, les patients tentent de nouvelles formes qui leur sont obscures afin, par ce processus, de sortir de leur répétition. Le rythme est chez William désorganisé, déstructuré, mais le texte garde une forme grâce aux rimes. La répétition formelle se retrouve ici tant au niveau de la forme que du fond (mal-être, pensées intimes, etc.) et peut être le témoin d'une difficulté de représentation et de symbolisation.

C'est bien le style qui contribue à constituer le temps d'un écrit. Certains, dont Anzieu (éd. 2003), ajoutent que le travail du style et de la composition se jouerait entre le conscient et le préconscient et serait de l'ordre de l'élaboration secondaire. Comparée au rêve, l'écriture transformerait donc un contenu latent en un contenu manifeste, et c'est ce à quoi nous tendons en atelier.

## Paul A. ou le fond comme écran

Il s'agit ici d'un homme d'une cinquantaine d'années ; il intègre l'atelier d'écriture plein d'espérance et d'attente car sa production littéraire et picturale – il est illustrateur de revues d'art – est en souffrance depuis une grave dépression réactionnelle apparue à la mort de sa mère, dépression qui dure depuis plus de quatre ans. Comme pour William, l'écriture et la création en général étaient pour lui une expression privilégiée ; très vite, nous sommes confrontés à la tentation qui le travaille de la recherche d'une production comme résultat et d'une technique esthétique et intelligente, ce qui rend la spontanéité difficile. Paul A. cherche dès les premières séances à produire des textes répondant aux normes habituellement admises de la littérature. Alors que l'atelier avec ses consignes vise plus la spontanéité, à la lecture de ses textes nous avons tout de suite un cadre spatio-temporel rigide qui est posé avec une mise en abyme de cadres culturels et des personnages, avec pléthore de détails foisonnants mais toujours de l'ordre de la description ; cela donne une impression générale de contrôle massif de tout ce qui pourrait relever de l'émotionnel, et ce quelles que soient les consignes. Le style lui aussi est maîtrisé, dans le sens d'une recherche spécifique utilisant des formules précieuses, des reprises anaphoriques qui scandent ses vers, le tout accompagné d'un questionnement métaphysique et existentiel. Tout cela représente une intellectualisation extrême de son écriture. Le « je » est très peu utilisé et, lorsqu'il l'est, c'est soit dilué dans un lyrisme soit situé dans des situations imaginaires ou ce « je » est totalement désinvesti. De surcroît, ses écrits regorgent de références

culturelles recherchées, mais toujours avec cette prédilection pour les auteurs de poésie mystique, avec des citations rendant certains textes plus didactiques que poétiques.

Lorsque nous demandons à Paul A. ce qu'il pense de ses textes, il se dit satisfait de pouvoir écrire à nouveau, alors que nous, qui ne sommes pas dans la recherche d'un perfectionnement de savoir-faire et de techniques, mais plutôt dans celle d'une rencontre et d'une élaboration de la sphère émotionnelle, nous nous retrouvons face à une complexité qui va nous demander beaucoup de diplomatie : comment lui signifier que ses textes, d'une grande qualité littéraire et d'un intérêt intellectuel indéniable, sont à notre avis un paravent qu'il va nous falloir démolir ? Comment faire pour que cela ne soit pas vécu comme un échec, ce qui le pousserait vers un autre blocage, alors qu'il exprime sa joie de venir écrire en atelier et même, depuis un certain temps, à communiquer avec les autres ? N'oublions pas que si Paul A. n'écrivait plus, s'il ne peignait plus, c'était en raison de sa dépression. Et c'est encore une fois le groupe qui va voler à notre secours. Ayant observé tout au long de cette année la non-interaction entre les protagonistes de ses textes, nous avons émis l'hypothèse qu'il serait judicieux de favoriser l'écriture à deux en atelier afin que Paul A. soit non pas étayé par l'Autre, mais que son écriture soit confrontée à celle de l'Autre et qu'elle cherche à s'y adapter. Le challenge fut d'autant plus facile à accomplir que nous avons choisi une patiente qui, par son aptitude de très grande souplesse face aux consignes, pouvait relever ce défi. C'est ce qui s'est passé : même si au début Paul essayait tant bien que mal de rester dans un certain contrôle que nous lui connaissions, il a très vite cédé et s'est laissé emporter. Il a ainsi pu d'abord répondre au dialogue absurde et humoristique de la patiente avant de se laisser aller émotionnellement. Cet effet réussi donna à Paul la possibilité d'être aussi dans le plaisir d'écrire puisque le ludique et l'émotionnel étaient pour une fois tous les deux présents.

La séance suivante, lors d'une consigne d'écriture en individuel, et malgré encore certaines références culturelles, il s'autorisa à introduire un dialogue où l'émotion renvoyant à la difficulté à gérer la colère entre deux protagonistes était patente. Ce fut le début d'une « émancipation », même si l'on notait encore une oscillation entre le contrôle manifesté par les références aux auteurs anciens et une certaine expression émotionnelle, toutefois encore bien ténue. Petit à petit, les références culturelles toujours présentes prirent un aspect burlesque ; l'humour qui le satisfaisait autant que le didactique nous permit de penser à un début de liberté dans l'écriture de circulation entre les instances psychiques.

Selon lui, sa peinture qu'il a recommencée depuis peu a désormais du sens, alors qu'auparavant, nous dit-il, elle était dans une recherche plus de technique que de sens. Depuis, certaines thématiques de tonalité

affective triste sont apparues, telles que la douleur, la perte et la mort. À la lecture de ses textes, nous percevons dans le regard des autres patients la surprise, tant le changement est perceptible. Ce changement a pu se faire grâce à l'introduction d'une certaine liberté qui lui a permis d'abandonner ses défenses intellectuelles pour une écriture à la fois cathartique et thérapeutique mais aussi esthétique, puisque maintenant ses textes sont d'autant plus chargés d'émotions et de richesse émotionnelle qu'ils ne sont plus bloqués dans les mêmes thématiques.

Nous venons ainsi d'illustrer l'importance de l'utilisation de différentes formes narratives. Certes, le groupe a, comme nous avons pu le voir, toute son importance, mais notre outil essentiel fut la connaissance élargie de ces différentes formes narratives qui nous permettent à la fois d'enrichir la production, de favoriser l'expression mais aussi de permettre de dénouer des blocages, comme chez William F. et Paul A.

Nous aimerions, avant de clore ce chapitre, insister sur la recherche permanente de différentes formes narratives que doit effectuer le thérapeute et qu'il trouvera dans ses multiples lectures.

## Conclusion

Au fur et à mesure des séances, on constate une plus grande liberté d'expression chez nos patients. À travers leurs textes, ils deviennent capables de se projeter dans des personnages plus différenciés, signe d'un jeu plus souple entre les instances psychiques. Et surtout entre en jeu la découverte ou redécouverte du plaisir de fonctionnement nouveau ouvrant la voie à une curiosité intellectuelle qui supprime l'inhibition intellectuelle de la plupart.

On constate aussi un assouplissement au niveau de la thématique, certains, quel que soit le thème proposé, introduisant la même thématique qui les hante ou les préoccupe (par exemple, le serpent sensuel, la distanciation par l'humour, etc.), jusqu'à ce que l'effet cathartique ait enfin fonctionné. Après plusieurs séances (une année pour certains, plus longtemps pour d'autres), ils arrivent enfin à aborder autre chose, à passer à autre chose. C'est à ce niveau que l'importance des différents thèmes, sous des formes diverses, est primordiale.

## CHAPITRE 10

# Exemples de consignes selon les formes

À titre d'exemple, nous avons regroupé un grand nombre de consignes données en atelier sous des formes poétiques, prosodique, théâtrale, libre, etc. Une deuxième partie regroupe les thèmes, une troisième les stimuli et une dernière l'écriture de groupe.

### Formes

#### Forme poétique

##### Versification

Alexandrins, quatrains, sonnets, avec rimes, versification libre, villanelles, typoèmes, pétrarquisme, landay, tautogrammes.

##### Contraintes oulipiennes

Anagrammes, tautogrammes, acrostiches, listes, tous types de comptages, boule de neige, boule de neige fondue, etc.

##### Haïku

Cf. chapitre 8, « La poésie ».

#### Forme prosodique

##### Romanesque

- Sujet : « Le temps de l'innocence » (roman d'Édith Wharton), sous la forme d'une fable.
- Incipit : « C'est une belle manière de se perdre, que de se perdre dans les bras l'un de l'autre. »
- Vous êtes sur un banc. Quelqu'un arrive, c'est vous. Rencontre avec votre double.
- En s'inspirant du roman de Sandor Marai *Paix à Ithaque*, choisir une œuvre littéraire et raconter une suite au roman.
- Un matin, alors que le bilan de votre vie est positif, vous décidez d'apprendre une nouvelle langue étrangère pour le plaisir ; laquelle, comment ? Inspiré de Vassilis Alexakis, *Les Mots étrangers*.

- Biographie imaginaire inspirée de *Vies imaginaires* de Marcel Schwob.

### **Nouvelle**

- Un meurtre sans importance.
- Incipit de trois débuts de romans ; choisir un début et écrire une petite nouvelle.
- Début de phrase à continuer : « Il ouvrit sa bouche et aucun son n'en sortit... »
- « La vitesse foudroyante du passé », nouvelle ; titre d'un ouvrage de Raymond Carver.
- Phrase de Soulages : « C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche », écrire une nouvelle qui commence ou se termine par cette phrase.
- Fin d'une nouvelle qui se termine par : « ... et j'ai fermé la porte. »
- Scénario catastrophe. Paris brûle, vous êtes chez vous, que faites-vous ?
- Une page trouvée du journal intime d'une jeune fille ; forme : journal.
- Forme : nouvelle ou récit ; titre : « Il y a un an ».

### **Épistolaire (e-mail)**

- E-mail d'un pays étranger.
- Écrire une lettre à la personne de son choix.
- Écrire une lettre de réclamation.
- Écrire une lettre (que l'on aimerait recevoir).
- Lettre à un auteur qui a changé votre vie.
- Écrivez-vous une lettre d'amour, réelle ou imaginaire.
- Écrire une lettre codée avec un message secret (présenter à la fin la lettre de George Sand à Alfred de Musset).

### **Journalistique**

- Distribution d'enveloppes avec à l'intérieur une destination de voyage : rédaction d'un produit publicitaire.
- Plusieurs quotidiens sont proposés : écrire en tant qu'envoyé spécial une première page.
- Écrire l'éditorial d'une personne importante qui n'existe pas.
- Écriture d'un ou de plusieurs faits divers.
- Préface d'un auteur réel ou imaginaire.

### **Description**

- Un produit alimentaire qui a marqué votre enfance : le décrire sans le citer.
- Invention et description d'un lieu géographique par eux découvert.
- Description d'un geste chez quelqu'un (réel ou imaginaire).

- Racontez un cauchemar réel ou imaginaire et, dans un second temps, modifiez-en la fin.
- Écrire, décrire un match de boxe.
- Décrire une douleur réelle ou imaginaire, s'attacher à sa description.
- Séance en trois parties : décrire un son ; une vue ; le troisième sens de votre choix.
- Décrire une maladie réelle ou imaginaire.

### Définition

- Dictionnaire de mots. À partir de mots vrais dont on ne connaît pas les définitions, en écrire des définitions imaginaires (accrétion, balata, carbet, énantiotrope).
- À la manière du *Petit dictionnaire de mots rares*, écrire la définition imaginaire de huit mots (ana, bersagliier, cubicule, fascinum, intersecter, paraphernal, riocher, ulve) et donner une citation en exemple pour chacun des mots.
- Cinq mots à sauver du livre de Bernard Pivot (*100 mots à sauver*) et ainsi imaginer leurs définitions (melliflu, peccamineux, robin, turlutaine, venette).

### Contrainte

- Logo-rallye : *Exercices de style* de Raymond Queneau.
- « J'ai le droit », commencer ainsi un listing de dix phrases au minimum.
- « J'aime le bruit/je n'aime pas le bruit » : listing à faire.
- « Je ne ferai plus » et « je ferai » : listing à faire.
- Abécédaire de l'amour.
- « Je ne sais pas », une liste qui commence par cette phrase.
- « Pourquoi » : faire une liste de vingt phrases commençant par cet adverbe.
- Abécédaire en deux temps : la colère et le rire.
- Libre association sur le mot « chaud » (écrire un maximum de mots en six minutes), ensuite écrire un texte (forme libre) en utilisant tous les mots de la liste.
- Une nouvelle consigne toutes les dix minutes pour apprendre à construire un personnage (dix minutes : « je n'ai pas envie d'écrire... » ; dix minutes : même texte mais avec un prénom et un verbe à la troisième personne du singulier ; dix minutes : arrive un deuxième personnage ; qui, comment ?).
- Anagrammes : choisir au hasard un des mots proposés sur la table et créer un maximum de mots à partir de celui-ci.
- Écrire vingt-neuf fois « Il y a », puis terminer les phrases, ensuite écrire ce que vous voulez pour la trentième phrase (inspiré d'un poème d'Apollinaire).

- Écrire un texte dont chaque troisième phrase sera : « Cependant nos insomnies éclairent nos impasses » (Cioran).
- *Exercices de style* de Queneau : racontez un événement banal et ensuite écrivez-le sous cinq formes différentes.
- Dix « Je me souviens », à la manière de Georges Perec. Puis texte de forme libre incluant les items cités.
- Logogreffe (construire un mot avec deux mots, et en donner une définition).
- Deux temps : (1) la liste des choses dont on ne s'excuse pas ; (2) écrire pour...
- Sujet : disparition de l'eau, forme libre avec pour contrainte écrire sans la voyelle « o », inspiré de *La Disparition* de Perec.
- Exercice oulipien avec la photo de la Joconde ; racontez autant de points de vue différents que vous le souhaitez.
- Forme stricte : forme pyramidale, un mot puis deux, puis trois, etc. Pas de thème.
- Contrainte formelle : écrire dans un cadre très étroit délimité sur une feuille de papier ; sujet : « Inachevé ».
- Thème : à l'envers + écrire à l'envers de bas en haut.

## Forme théâtrale

### Scènes

- Écrire six fois « C'est pas par ici, c'est par là », et ce sera la fin de votre texte (forme libre). Inspiration : dernières phrases de *La Cantatrice chauve* d'Ionesco, à votre choix.
- Écrire une pièce dont le titre est « Volupté et variantes » (journée marathon d'écriture).

### Dialogues

- Au hasard sont tirés au sort deux papiers sur lesquels un nom d'acteur célèbre est inscrit ; imaginer une correspondance entre les deux acteurs.
- Scène dans une voiture : un couple, à Paris, il pleut ; forme : dialogue à deux.
- À partir d'un dessin d'une participante, l'un des écrivains exprime ledit tableau, l'autre incarne un personnage de son choix ou autre ; forme : dialogue à deux.
- Insérez la phrase « Écoutez : il n'y a qu'un mot qui serve » (Molière, *Les Précieuses ridicules*) ; forme : dialogue (écrit à deux).
- « Il faut confronter des idées vagues avec des images claires » (Goddard) ; continuer sous la forme d'un dialogue entre deux animaux.
- Dialogue avec qui vous voulez ou ce que vous voulez, on apprend au fur et à mesure de qui ou de quoi il s'agit.
- « Le tango du bonheur » ; forme : dialogue.

- « Le langage ne se refuse qu'à une chose, c'est à faire aussi peu de bruit que le silence » (Francis Ponge) ; forme « dialogue à deux ».
- « Quitter, rester ? » ; commencer un dialogue par ces deux mots.
- Après une minute de silence, de méditation et de relaxation, écrivez une phrase dont le thérapeute vous donnera la suite après. Les blocs sont ramassés et donnés à celui qui est le plus éloigné, puis deux par deux les écrivains doivent répondre à la phrase de l'autre rapidement. Échange en dialogue.
- « Dans ce monde, on peut exister sans vraiment être là. » ; forme : dialogue à deux.

## Forme libre

Admet toutes les formes citées ci-dessus et plus encore.

- Forme : libre ; sujet : choix entre « Les bouchons » ou « Rose ».
- Forme : libre ; sujet : « Dieu a-t-il créé la frite ? »
- Forme : libre ; sujet : « Le ricochet ».
- Forme : libre ; sujet : « Chocolatomanie ».
- Forme : libre ; sujet : « Il faut penser avec le cœur et sentir avec la tête ».
- Forme : libre ; sujet : « Instructions pour faire cuire un œuf ».
- Forme : libre ; sujet : « La maladie du frigidaire ».
- Forme : libre ; sujet : « Les coquelicots sont épuisés ».
- Forme : libre ; sujet : « L'élue(e) ».
- Forme : libre ; sujet : « Le présent du passé ».
- Forme : libre ; sujet : « Éphémère ».
- Forme : libre ; sujet : « Pêché urbain ».
- Forme : libre ; sujet : « Tempête sous un crâne ».
- Forme : libre ; sujet : « La nuit vient, le matin aussi ».
- Forme : libre ; sujet : « Formule magique ».
- Forme : libre ; sujet : « Un jour ma mère m'a dit... »
- Forme : libre ; sujet : « Décalqué ».
- Forme : libre ; sujet : « Le plus utile est ce qui est futile ».
- Forme : libre ; sujet : « Une tricherie non avouée ».
- Forme : libre ; sujet : « Il faut qu'une porte soit ouverte ou fermée ».
- Forme : libre ; sujet : « Le retour ».
- Forme : libre ; sujet : « Rouge ».
- Forme : libre ; sujet : « Et après... ».
- Forme : libre ; sujet : « Violine ».
- Forme : libre ; sujet : « La perte ».
- Forme : libre ; sujet : « Un déménagement ».
- Forme : libre ; sujet : « Vie secrète », en référence au titre de Pascal Quignard.
- Forme : libre ; sujet : « J'ai raté le train ».

- Forme : libre ; sujet : « L'animal du temps », titre d'une pièce de Valère Novarina.
- Forme : libre ; sujet : « La part de l'ombre ».
- Forme : libre ; sujet : « Le vent ».
- Forme : libre ; sujet : « Les regards ».
- Forme : libre ; sujet : « J'arrive ».
- Forme : libre ; thème : « Mon père cet avion ».
- Forme : libre ; sujet : « Les affinités électives » d'après le titre de Goethe.
- Forme : libre. « Tu as l'air d'une télé assise sur un frigo » : faites de cette phrase ce que vous souhaitez (dessins, écrits, poèmes, mélanges).
- Forme : libre ; sujet : « Raide ».
- Forme : nouvelle ; sujet : « Alfred et Emily » (en référence à Doris Lessing).
- Forme : libre ; thème : « Les ombres ».
- Forme : libre ; sujet : « Chaud/froid ».

## Thèmes

### Citations

Citation pure et simple de quelqu'un (auteurs, artistes ou autres) annoncées (exemples ci-dessous).

- Début de phrase à continuer : « Il ouvrit sa bouche et aucun son n'en sortit... ».
- Exercice de François Bon (2000), incipit de Kafka : « Un soir, comme je rentrais chez moi un peu plus tard que d'habitude, au sortir du bureau... » ; continuer sous une forme romanesque.
- « Ce que j'aime dans la vie, ce sont les nuisances autorisées », phrase d'Amélie Nothomb à inclure dans un récit.
- Écrire un texte qui aura cette phrase comme fin : « ... et la fin de notre exploration sera d'arriver là d'où nous sommes partis et de connaître l'endroit pour la première fois » (citation de Thomas S. Eliot).
- Lecture d'un passage de *Rêve de convalescence* Naguib Mahfouz.
- Incipit : « D'abord, du moment que rien n'était commencé », Proust.
- Incipit : « Un jour, je suis tombé sur un roman étrange ; c'était il y a longtemps, durant ma maladie », extrait de Pasolini, *Douce*.

### Références

Annoncées : références à un auteur, artiste ou autre. Par exemple : quatrain, en référence à Omar Khayam (1994), sur le plaisir.

Cachées : références à un auteur, artiste ou autre, révélées en fin de séance. Par exemple : « Albamico Daisy trouve qu'il fait bien chaud » (Le Clézio) ; continuer.

## **Inclusions**

Il est demandé de se servir du thème annoncé, soit comme titre, soit comme début de texte, soit comme fin de texte, soit de l'inclure librement.

## **Contraintes**

Le thème obéit à deux notions contradictoires comme « le pire, le meilleur », ou le « j'aime, je n'aime pas ». Par exemple, un listing : « j'aime » et « je n'aime pas ».

## **Couleurs**

Exemple : « rose ».

## **Sentiments et émotions**

- Haïku : remords, regrets.
- Quatrain : oubli, manque.

## **Souvenirs et monde personnel**

Le thème évoque les souvenirs personnels de l'écrivain.

- Tricherie non avouée, lettre reçue, cauchemar.
- Le pire souvenir ; le meilleur.

## **Jeux de mots ou absurde**

Le thème prend une tonalité proche de l'absurde ou de l'effet comique. Le résultat ne l'est pas toujours, voire presque pas.

- « La stupeur du brocoli » ; forme libre.
- « De l'érotisme d'une noix de cajou » ; forme libre.

## **Imaginaire**

Des mots incongrus, soit étrangers, soit inventés.

## **Autres mots, phrases ou gestes du thérapeute**

Je vous ai rapporté « ça », et le thérapeute ouvre ses mains dans lesquelles il n'y a rien.

## **Stimuli**

### **Stimuli visuels**

Photos, tableaux, objets.

### **Stimuli tactiles**

Imaginer un galet ou un coquillage, les yeux fermés.

## Stimuli auditifs

Enregistrement de bruits naturels (pluie, etc.) ou de musique.

La question de l'homonymie et autres confusions et jeux possibles.

- « Mat » ou « math » ou « mate » : uniquement prononcé, aux sujets de l'entendre comme ils le veulent.
- Thème donné à l'oral : « faits divers » (fée d'hiver, faits divers, fais dix vers, fait d'hiver, fait d'I verts, etc.) comme on l'entend.
- Écrire un texte bruyant.
- Bindi ; son nom épelé.

## Stimuli olfactifs

Infusion de fleurs d'oranger ; boule odorante de savon à sentir.

## Stimuli gustatifs

Infusion de fleurs d'oranger, thé au jasmin, à boire ou à goûter.

## Écriture de groupe

Quelquefois, des consignes font écrire le groupe dans son entité, comme les cadavres exquis, ou des membres du groupe en couplage, par exemple « le texte exquis ».

- Faire des « textes exquis » (inspirés des « cadavres exquis »). Quinze minutes pour écrire un début d'histoire avec une scène, un personnage et un lieu, ensuite échanger les textes et en quinze minutes écrire une fin pour le texte de quelqu'un d'autre.
- *Un Thé au Sahara* (titre du roman de Paul Bowles) ; chacun à son tour écrit une phrase et la fait circuler.
- Cadavres exquis ; trois façons de les faire : (1) sans voir les textes précédents, (2) en ne voyant que la dernière phrase du texte précédent, et (3) en ne voyant que le dernier mot du texte précédent.

*La consigne groupale peut être individualisée ou personnalisée (chaque participant reçoit une consigne propre).*

- *Notion de choix.* Vous choisissez une image, un mot, un poème, etc. Par exemple : « Plusieurs livres de poésie sont disposés sur la table, chacun en choisit un, l'ouvre à la page 55 et écrit un poème inspiré du poème ainsi lu. »
- *Tirage au sort.* Au hasard sont tirés au sort deux papiers sur lesquels un nom d'acteur célèbre est inscrit, imaginer une correspondance entre les deux acteurs.

Voici quelques exemples de contraintes formelles poétiques (contrainte forme) faites en atelier (contrainte de lieu), dans le cadre temporel habituel de trente minutes (contrainte de temps).

### Acrostiche

Poème dont chaque vers commence par chacune des lettres d'un nom propre ou d'une expression.

*É*bauche d'un sourire  
**M**agnifié mon pitoyable moi  
**M**agie dans mes rêves  
**A**rdent tel un volcan  
**N**'importe quoi sauf l'addiction  
**U**n coup d'éclat malvenu  
**É**corchure à jamais figée  
**L**a vie massacre perpétuel  
**L**a mort, naufrage lacrymal  
**É**clatant d'insouciance déguisée

Emmanuelle, 19 ans

### Poème tautogramme

Le tautogramme est un cas particulier d'allitération, à savoir un poème dont tous les mots commencent par la même lettre.

**O**bstacles sans fin  
**O**ppression cruelle des obsessions continuelles  
**O**asis desséchée sans larmes tu gémiss  
**O**bscur silence d'une âme épuisée

**O**ndes dorées qui transpercent ton cœur  
**O**smose recherchée entre ton corps et intellect  
**O**ffrande précieuse de ton être fragile  
**O**rnée de l'amour de Dieu tu survis

Ophélie Edelweiss, 37 ans

### Logogreffes – mots valises

Les logogreffes ou les mots valises sont une sorte de jeu de mots par lequel un nouveau terme est formé à partir de deux (ou de plusieurs) mots combinés entre eux. Nous demandons par exemple que les participants greffent dix mots, donnant cinq nouveaux mots avec de nouvelles définitions, et construisent ensuite un récit avec ces nouveaux mots !

*Sadisme + schisme = schasme : rupture des règles de la pratique du Kama Sutra. Exemple : ils se sont accouplés à trois personnes, il y a schasme.*

*Chiot + chaton = chitoniot : se dit d'un chiot ou d'un chaton chétif et malformé.*

*Fiction + ascenseur = factension : crise d'angoisse liée à l'enfermement dans une machine élévatrice caractérisée par des craintes imaginaires relevant du catastrophisme.*

*Rugby + bipède = bipyède : sport d'équipe voisin du rugby, mais joué uniquement à cloche-pied.*

*Feuille + frangine = frangifeuille : effeuilleuse repentie qui s'est convertie en sœur de charité.*

H.B.H., 58 ans

### Cadavre exquis

Le cadavre exquis est un jeu de papier plié qui consiste à faire écrire une phrase par chaque membre du groupe en laissant chaque personne ne tenir compte que de la collaboration précédente. Nous donnons généralement le départ avec un titre de roman. Ce genre d'exercice est effectué en fin de séance.

1. *La cousine Bette est un roman*
2. *Roman des vieux jours et abîmé*
3. *Je sais, je sais, les vieux romans abîmés ont toujours un goût de café-crème*
4. *Je reste chez moi devant ma table à penser à mon projet non fait*
5. *Ne pas avoir de projets, faire au pif*
6. *C'est la révolution des instincts*
7. *Ceux qui permettent d'oublier*
8. *Et eux qui sont encore avec l'espoir dans chacun de leur pas*
9. *Je n'y crois pas ; quel espoir ?*
10. *L'espoir d'écrire un haïku, mais pas aujourd'hui !*

Séance de groupe, 2007

### Typoèmes

Avec ce qu'il appelle *Typoèmes*, Jérôme Peignot a voulu revenir à une écriture pictographique. Cette forme, très proche de la poésie visuelle, fait appel à la réflexion tant du lecteur que de l'écrivain.

K

a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,l,m,n,o,  
p,q,r,s,t,u,v,w,x,y,z

*Cas isolé*

I.L.G., 40 ans

### Poème pyramidal

Le poème pyramidal, ou boule de neige selon les Oulipiens, ou encore, comme l'a nommé I.L.G., poème « châpimot », est un poème dont le premier vers est fait d'un mot, le deuxième de deux mots, etc., le *n*ième vers étant à *N* mots. La boule de neige des Oulipiens a le même principe mais il s'agit de *N* lettres qui augmentent au fur et à mesure.

(1) *Il*

(2) *Y a*

(3) *Un homme qui*

(4) *Meurt tous les jours*

(5) *Un peu plus depuis que*

(6) *Son ombre s'est détachée pour aller*

(7) *À la recherche de sa vraie identité*

(8) *Celle que la guerre a piétinée, massacrée, lynchée*

(9) *Il y avait un homme qui, il n'est plus.*

Max, 39 ans

### Villanelle

La villanelle est une petite composition vocale à trois ou quatre voix, de forme strophique, en principe sur des sujets idylliques ou champêtres. D'origine napolitaine, la villanelle fut un des genres les plus populaires en Italie aux xv<sup>e</sup> et xvi<sup>e</sup> siècles. C'est un poème à forme fixe composé d'un nombre impair de tercets, suivis d'un quatrain final.

*Vilaine Elle pour une Villanelle*

*Elle trotte, elle trotte dans ma tête  
Vilaine Elle, prisonnière de mon crâne  
Isabelle a une pauvre tête et dedans une petite bête.*

*Elle trotte, elle trotte dans mon être  
Vilaine Elle, prisonnière de mon corps  
Isabelle souffre de l'avoir à force de l'être.*

*Elle trotte, elle trotte dans ma vie  
Vilaine Elle, prisonnière de mon histoire  
Isabelle veut s'en débarrasser, mais Elle n'a pas envie.*

*Elle trotte, elle trotte dans mes paroles  
Vilaine Elle, prisonnière de ma poésie  
Isabelle a peur d'Elle car on dit qu'elle est folle.*

*Elle trotte, elle trotte à la folie  
Vilaine Elle qui ne sera même pas punie  
Elle trotte, elle trotte à la folie  
Vilaine Elle qui me réunit et me désunit.*

I.L.G., 38 ans

### Haïku avec contrainte

Poème japonais de dix-sept syllabes réparties sur trois vers de 5/7/5 syllabes. Nous avons ajouté la contrainte tactile suivante : écrire un haïku en tenant dans la main qui n'écrit pas un galet, avec pour titre OUI. Nous avons donc ici trois contraintes : la contrainte des syllabes avec le haïku, la contrainte tactile de tenir un galet pendant l'écriture et le titre.

*Lancer un galet  
Sur celui qui m'a agressé  
Ma délivrance*

*Galet meurtrier  
Une image qui soulage  
Une pensée cachée.*

Agathe, 24 ans

## PARTIE IV

# Guide du thérapeute

Le Centre d'étude de l'expression (CEE) de la Clinique des maladies mentales et de l'encéphale (CMME), située au sein du centre hospitalier Sainte-Anne à Paris, est dirigé par le docteur Anne-Marie Dubois. On y exerce des activités thérapeutiques ainsi que des travaux de recherches théoriques et cliniques visant à développer les liens entre l'art et la psychiatrie. Il comprend trente ateliers hebdomadaires de thérapie à médiation artistique, l'écriture étant un des médias utilisés parmi d'autres. Ces thérapies à médiation artistique sont en plein essor, d'autant que leur pratique est issue de différentes théories telles que la psychanalyse ou le cognitivisme.



## CHAPITRE 11

# Fonctionnement de l'atelier

L'atelier d'écriture, qui existe depuis 1998 et que nous animons depuis sa création, a lieu une fois par semaine, à la CMME, dans le service du professeur Frédéric Rouillon. C'est un atelier en groupe avec des patients adultes, soit en traitement ambulatoire, soit hospitalisés ; les séances durent d'une heure et demie à deux heures et se divisent en trois temps principaux.

### Les trois temps de l'atelier

1. Les *dix premières minutes* sont réservées à l'accueil des participants par le thérapeute et à l'énoncé du thème du jour (différentes formes littéraires sont proposées à chaque fois).
2. *Trente à quarante-cinq minutes* sont consacrées à l'écriture proprement dite ; pendant que les participants écrivent, le thérapeute observe leur comportement : temps de latence avant d'écrire, rêveries, réflexions, difficultés apparentes, besoin d'encouragements ou de stimulation.
3. Lors de sa présence, le thérapeute écrit lui aussi tout en gardant une attention flottante envers le groupe. Cette attitude peut favoriser la créativité des patients par l'induction d'un apprentissage par imitation. Et il a pour règle de s'absenter pendant cinq minutes lorsque les patients sont tous en train d'écrire.
4. Enfin, la *dernière demi-heure* est consacrée à la lecture à haute voix des écrits des participants ; ils vivent ces minutes avec intensité face au groupe et au thérapeute ; ils doivent dès lors vaincre leurs inhibitions et accepter de supporter l'impression fréquente que leur écrit est bien moins « bon » que celui des autres.

Mais, *a contrario*, la possibilité d'être félicité a une importance considérable car elle permet une restauration de l'estime de soi. Par ailleurs, le fait même de lire son écrit face au groupe constitue un exercice qui renforcerait la confiance en soi. Néanmoins, la difficulté d'orchestrer un groupe où d'éventuelles félicitations sont adressées aux uns et pas aux autres est ici patente. Effectivement, même s'il peut être plaisant d'être félicité, il persiste une certaine méfiance vis-à-vis de celui ou de ceux qui félicitent ; il peut même arriver à ce qu'une remise en question du cadre de l'atelier et des règles qui le régissent apparaisse. Par exemple,

nous entendons ce genre de phrase : « Vous dites ça parce que c'est ce qu'il est préférable de dire » ; ou encore : « C'est un atelier où règne le respect, alors vous n'allez pas me dire que c'est nul ce que j'écris. » Certes, il s'agit d'un atelier où règne le respect, mais nous ne laissons pas sans réaction ni réponse ce genre de doute ou de phrase ainsi lancée. Alors nous parlons encore une fois du cadre, ainsi que du processus d'écriture, de l'écriture elle-même. Nous commençons par exemple à évoquer la notion du beau, de l'esthétisme, nous donnons notre avis sur ce qui n'est qu'un ressenti personnel et qui n'a aucune légitimité ; par exemple, nous pouvons aimer Kundera alors que certains participants de l'atelier peuvent, eux, considérer que celui-ci n'est même pas digne d'être envisagé comme écrivain. Ensuite nous évoquons la capacité du patient à réagir presque « sur commande », dans un temps limité, à une consigne qui n'a pas toujours une forme et/ou un fond évident. Nous leur montrons ainsi que la première étape de leur accomplissement est réussie. Nous abordons ensuite le ressenti du lecteur et nous évoquons une notion que nous considérons plus appropriée que le beau ou l'esthétique. Nous parlerons alors de « ravissement ». Du latin *raptus*, sa signification étymologique est « emporter avec force », et son sens figuré « transporter l'âme ». Tout en insistant sur le fait que ce qui peut dans l'atelier ravir Jane A. ou Gustave F. peut ne pas ravir Marguerite D. ou Lewis C.

Dans cet exemple bien précis se pose une problématique magistrale : la question de la place. Nous voyons bien la fragilité de la place de chacun dans le groupe au cours de l'atelier : comment trouver sa place dans un groupe, en faire partie tout en restant autonome. Avoir par conséquent des avis différents mais pouvoir encore faire partie de ce tout. D'où l'importance de ces phrases jetées dans le vide, mais intensément chargées de sens, qui nécessitent une ou plusieurs réponses.

Notre réponse interviendra toujours après avoir indiqué à nouveau le cadre ; la réassurance faite, nous les interrogeons alors sur le ressenti de leur insatisfaction, de leur déception pour leur écrit du jour : s'agit-il d'une extrême exigence ? D'une insatisfaction quasi permanente ? Ou s'agit-il plutôt d'un décalage entre ce qu'ils avaient envie d'écrire et ce qu'ils ont écrit. Chaque réponse sera prise en considération et replacée dans le contexte de l'atelier. Nous insistons par exemple sur la difficulté d'écrire dans un temps limité, mais que le texte écrit a déjà le mérite d'exister. Même s'ils considèrent que leur production est quasiment terminée, nous leur rappelons qu'ils ont le choix entre la laisser telle quelle et la retravailler. Nous leur donnons comme référence le cheminement du travail des peintres en leur montrant combien certains croquis sont l'ébauche d'une œuvre à venir, alors que d'autres en resteront au stade du croquis ; l'exemple le plus fréquemment donné est celui de Léonard de Vinci qui, rappelons-le, était aussi un poète. Nous évoquons

aussi les croquis de peintres moins connus que ce dernier, et qui sont exposés dans des musées nationaux et internationaux. Nous mettons ainsi l'accent dans un premier temps sur la richesse et l'importance d'une esquisse, et dans un second temps sur la « recentration » sur soi qui n'est pas du registre du jugement ou de l'évaluation – « ai-je bien fait ? » – mais du registre du plaisir et de l'interrogation à propos de son propre plaisir : « Ai-je envie de retravailler ce texte ? » Cela rejoint ce que nous avons noté plus haut à propos de l'appropriation ou de la réappropriation de son individualité. Mais nous touchons ainsi une autre dimension qui est celle de l'inscription dans la temporalité : si doit avoir lieu une transformation ou, plus habituellement, une continuation du texte, alors le rapport au temps sera perçu inégalement – et nous avons bien vu dans la partie théorique l'importance de l'aspect temporel. D'ailleurs, certains patients travaillent mieux chez eux en disposant d'un temps plus long alors que d'autres ne peuvent écrire qu'en atelier. Nous leur donnons ainsi la possibilité de se recentrer sur leur propre désir, qui peut être différent de celui des autres.

## CHAPITRE 12

# Déroulement de l'atelier

### Les dix phases du déroulement

#### (1) Pré-accueil et accueil

L'atelier d'écriture ayant lieu dans un service hospitalo-universitaire, nous sommes souvent amenés à recevoir des stagiaires. Au début, il s'agissait essentiellement de stagiaires art-thérapeutes ; depuis, ce sont plutôt des stagiaires psychologues, psychiatres, ou bien venant de la mouvance littéraire, et aussi des stagiaires étrangers. Nous avons un entretien préliminaire afin d'évaluer leur part d'engagement et de travail et de s'informer de la durée de leur stage ainsi que de leur statut au sein de l'atelier. Ainsi nous préférons, afin d'assurer une continuité tant pour les patients que pour le stagiaire, que ce dernier soit présent tout au long d'une année scolaire, son statut l'engageant à participer aux ateliers au même titre que les patients, c'est-à-dire à écrire et lire pendant l'atelier. De cette façon, les patients n'ont pas la désagréable impression d'être observés et, de plus, une certaine émulation peut se produire entre le stagiaire et les patients. Cette position pour le stagiaire est à la fois délicate et passionnante. Délicate parce qu'il faut savoir et pouvoir, à travers des processus d'écriture parfois révélateurs d'émotions et/ou de pensées, rester dans son rôle de stagiaire ; et passionnante car c'est un apprentissage mais aussi un plaisir littéraire souvent découvert ou retrouvé. Une grille donnée dans le chapitre 14, « Outils du thérapeute », guide nos entretiens préliminaires ; cette même grille contient un volet « Stagiaire » qui sera ensuite validé par ce dernier. À la fin du stage, une évaluation sera faite par le thérapeute.

Combien de stagiaires sont aujourd'hui eux-mêmes animateurs d'atelier au sein de structures hospitalières ou autre, et combien ont repris ou débuté un parcours personnel d'écriture !

Du point de vue strict du déroulement de notre atelier, leur rôle dans la première phase est de préparer la salle réservée à l'écriture en disposant sur les tables, placées en ovale ou en rectangle, des feuilles blanches ainsi qu'un pot contenant stylos et pointes Bic®. Il est amusant de noter que, sauf oubli rare, tous les patients arrivent toujours avec leur Bic®

pour écrire. Le stagiaire est donc présent dans la salle dix minutes avant le début de l'atelier. Lorsque l'atelier commence, nous prenons notre place habituelle en bout de table, et il est préférable que le stagiaire ne soit pas assis à côté de nous mais parmi les patients. À ce propos, il est intéressant de relever que chaque patient a sa place de prédilection, que chacun respecte la place de l'autre, et si pour une raison la place est déjà prise la réaction sera différente : pour certains cela ne pose aucun problème, alors que pour d'autres on peut relever des réactions d'exaspération plus ou moins importantes, pouvant même retarder le moment d'écriture. Ces rituels de place et de stylo ressemblent fortement à ceux que nous pouvons observer lors du moment d'écriture, tout comme pour les écrivains d'ailleurs. Le temps d'accueil des patients représente un véritable sas entre le monde extérieur et le moment de l'écriture proprement dite. Il permet aux patients de se retrouver et d'échanger des informations. Ceux qui étaient absents et qui n'avaient pas demandé, comme ils peuvent le faire, la consigne par mail ou par téléphone, vont s'enquérir de la consigne de la dernière séance.

## (2) Annonce de la consigne

La consigne lancée par le thérapeute donne ensuite lieu à un temps d'écriture qui peut varier de trente à quarante-cinq minutes. Ce temps laissé à l'écriture est fonction d'abord de la forme d'écrit proposée : ainsi, une nouvelle demande plus de temps d'écriture qu'un quatrain ou un haïku ; il est également fonction du nombre de patients présents : plus il est élevé (maximum dix participants), moins le temps d'écriture est long afin de permettre à chacun de bénéficier d'un temps suffisant lors de la lecture de son texte.

L'annonce de la consigne est un moment clé tant pour le patient que pour le thérapeute : pour le patient, il s'agit d'un moment ambivalent lié à la fois au plaisir du suspense, un plaisir empreint de curiosité, mais plaisir très vite oublié car la consigne ne plaît jamais lorsqu'elle est énoncée. Nous pouvons plus tard, au moment de la lecture, entendre le patient dire que finalement cela lui a convenu ou que peu importe la consigne car il a pu en faire ce qu'il voulait, mais jamais nous n'avons entendu une manifestation de contentement au moment de l'annonce. Pour le thérapeute, il s'agit aussi d'un moment clé mais d'un tout autre ordre : il perçoit le mécontentement, la déception mais surtout l'angoisse des patients, et doit en très peu de temps désamorcer cette angoisse afin de ne pas la laisser s'installer. Ainsi il suffira juste de répéter la consigne pour certains, alors que pour d'autres il faudra leur demander d'écrire le fait que le sujet ne leur plaît pas ou encore qu'ils n'arrivent pas à écrire aujourd'hui, ou encore de dire qu'un thème peut ne rien à voir avec le contenu, en citant par exemple Boris Vian et son roman

*Un Automne à Pékin* qui n'a à voir ni avec Pékin ni avec l'automne, etc. Très vite, tel un rituel de réassurance, ces paroles favorisent ce moment de léger recul face à la feuille blanche. Une fois leur crainte perçue ou leur plainte entendue, les patients écrivent toujours. Le joker dont nous parlerons plus loin dans l'encadré « Les dix règles de l'atelier d'écriture thérapeutique » est très rarement utilisé. Ainsi, en onze ans et sur quarante patients, le joker a été utilisé seulement six fois. Et le plus souvent, ce fut lorsqu'un patient dut lire son texte...

### (3) Temps d'écriture

Une fois apaisée l'agitation qui suit la consigne, comme après une tempête le calme revient, l'écriture s'impose. Le temps de démarrage de l'écriture est propre à chacun, et ce rythme est en général constant : ceux qui démarrent vite et finissent vite le font constamment, sauf en cas d'inhibition temporaire, ce qui pour le thérapeute est un signe de difficulté ou d'angoisse à surveiller. De même, ceux qui ont besoin d'un certain temps avant de se lancer dans l'écriture garderont ce rythme indéfiniment. Ce temps de démarrage que nous pouvons noter dans les grilles d'observation (*cf. chapitre 14*, « Outils du thérapeute ») permet au thérapeute de s'interroger sur l'état psychique du sujet en fonction de son rythme habituel. Quant au temps de fin d'écriture, il permet d'envisager non pas l'état psychique du moment mais la capacité qu'a le patient à s'orienter tant dans son écrit que dans le temps réel ; se laisse-t-il déborder par l'émotion, a-t-il des difficultés à finir sa tâche ? En effet, nous avons pu noter souvent en début de parcours que certains patients, par crainte de ne pas finir à temps, finissaient toujours plus vite que les autres et se retrouvaient dans une double position de frustration : la première qui consistait à ne pas avoir écrit tout ce qu'ils avaient à dire, la seconde de se retrouver face à un temps libre potentiellement angoissant. Peu à peu, tant au niveau de l'investissement au sein de l'atelier que dans le renforcement de leur confiance en eux, la gestion du temps s'améliore.

Un autre cas de figure consiste dans le choix que font certains, surtout au début de leur parcours, de finir vite afin de pouvoir se relire et se relire encore et encore et de corriger leurs écrits, ne supportant pas de laisser des fautes ; dans ce cas nous devons leur apprendre à moins se contrôler, moins vérifier et à prendre plus de plaisir à écrire ; cela doit primer sur l'écrit quasi parfait. Pour certains obsessionnels c'est tout d'abord de l'ordre de l'impossible mais après un certain temps, propre à chacun, l'assouplissement de la rigidité conjointement au plaisir qui dépasse le perfectionnisme l'emporte, ce qui conduit à un écrit plus satisfaisant devenant un renforçateur de la confiance du sujet en lui-même.

Afin d'illustrer cette tendance à se référer de manière quasi automatique au domaine du scolaire, les patients en début de parcours parlent souvent de l'atelier en termes de « cours » : « Je ne pourrai pas venir en cours la semaine prochaine... » ; chemin faisant, la référence au domaine scolaire va laisser la place à : « Y a-t-il atelier pendant la semaine des vacances scolaires ? » Il est intéressant aussi de noter l'ambivalence face à l'absence du thérapeute. Comme dans tout transfert, les réactions sont différentes ; il y a ceux qui en sont mécontents et qui le manifestent, ils sont rares ; mais nombreux sont ceux qui vont redouter la séparation et l'absence et vont en conséquence demander à ce qu'une ou plusieurs consignes leur soient données afin de s'en servir comme d'un cadre protecteur. Nous les leur accorderons volontiers, mais il s'agira de consignes bien cadrées et quasiment réglementées.

Lors des vacances scolaires, nous ne donnons aucune consigne ; nous pouvons suggérer des titres de livres cités au cours de l'année, mais nous maintenons l'idée qu'il est intéressant de laisser au patient le soin d'appréhender ce « vide », cette « séparation », afin d'inscrire un lien hors consigne. Néanmoins, lorsqu'il s'agit d'une absence pour une autre raison que celle des vacances scolaires (personnelle, professionnelle, ou encore en raison d'un jour férié, si l'on doit décaler l'atelier à un autre jour de la semaine qui ne pourra malheureusement convenir à tous), alors une consigne sera donnée. Bien évidemment, libre à nos écrivains de faire ou de ne pas faire l'exercice, tout comme libre à eux de nous le donner ou non à lire. Si l'écrit nous est confié, et s'ils le souhaitent, nous en parlons avec eux hors séance.

#### (4) Rôle du thérapeute

Comme nous l'avons déjà dit, une fois les patients bien lancés dans l'écriture, le thérapeute se rend dans son bureau contigu à l'atelier. Nous nous sommes aperçus que ce moment, effectué la première fois par hasard et où les patients se retrouvaient seuls, pouvait être parfois mal perçu et alors entraîner une certaine inquiétude (*cf.* Winnicott et son article sur la capacité à être seul, éd. 1982). Depuis, nous avons pris pour principe de toujours sortir cinq minutes afin d'évaluer le niveau d'angoisse de chacun. Certains en profitent pour venir me demander un entretien bref après l'atelier, ou encore me dire que même s'ils écrivent cela ne va pas bien, ou que leur écrit n'est pas satisfaisant, etc. Il faut rassurer, encore et toujours. Répétons-le, le thérapeute ne lit jamais pendant l'atelier, il écrit, il est dans le même mouvement que les patients même s'il écrit autre chose que la consigne. Ce point, nous l'avons déjà vu, est important car il favorise le mimétisme du mouvement et supprime l'aspect scolaire du professeur qui regarde ou lit pendant une épreuve d'examen.

## (5) Annonce des cinq dernières minutes

Quel que soit le temps d'écriture imparti, nous avons (encore par hasard) pris pour règle interne de toujours faire l'annonce suivante : « Il vous reste cinq minutes. » La première fois, ce fut afin de permettre à un nouveau patient de se situer dans le temps d'écriture. Chacun s'en inquiète, certains dès le début de séance demandent combien de temps est octroyé, d'autres regardent constamment leur montre alors que d'autres encore demandent sans cesse combien de temps il reste. Il nous a semblé qu'un point de repère fixe pouvait désamorcer certaines questions récurrentes telles que celles relatives au temps restant, tout comme il nous a aussi semblé judicieux de préparer nos patients à la fin du moment d'écriture, car c'est souvent aussi angoissant que la lecture des écrits.

Ce qui nous a confortés dans notre choix de faire cette annonce de manière fixe et régulière a été le vécu des patients recueilli lors d'une évaluation sur une durée d'un an. Celle-ci s'est faite à l'aide d'un questionnaire distribué à la fin de chaque séance. Le recueil de données de ce questionnaire a permis d'évaluer le ressenti des patients face à l'annonce des cinq dernières minutes. Ces réactions étaient très intéressantes pour le processus d'écriture à visée thérapeutique. Pour certains, cette annonce des cinq dernières minutes restantes était réellement insupportable et angoissante face à un travail inachevé qui ne pouvait que le rester puisqu'il n'y avait plus que cinq minutes. Notre rôle était alors de rappeler le contexte de l'atelier, que leur production n'était que comme une première matière à retravailler, à modifier s'ils le souhaitent, et rappeler aussi que rien n'est jamais fini, que tout est en perpétuel mouvement et changement dans un temps autre que celui de l'atelier ; rappeler aussi que la quantité ne compte pas ; bref, rassurer, reconforter, recadrer afin de redonner confiance, mais surtout afin de modifier cette idée que tout doit être fini et que rien ne pourra advenir sur un travail créatif tel que l'écrit. Et dédramatiser surtout. Pour d'autres, cette annonce était vécue comme un levier étonnant d'angoisse libératrice, en ce sens que de savoir qu'il ne reste que peu de temps libère l'expression des émotions et des pensées qui étaient jusqu'alors contenues ou contrôlées ; ainsi nous l'expliquait cette patiente : « C'est tellement angoissant de savoir que c'est bientôt fini, que je n'ai encore rien dit, que ces dernières minutes sont comme une autorisation limitée par le temps et je dis toujours le plus important dans ces dernières minutes. » Ici la contrainte opère comme le haïku pour certains, « tellement limité qu'on est protégé, on peut tout dire ».

À chaque séance il y a donc ce rituel de l'annonce des cinq dernières minutes ; chacun y trouve son compte et apprend aussi à vivre avec des règles qui lui conviennent, ou pas. L'adaptation aux différentes règles de l'atelier est pour nous le reflet d'un processus important de changement.

## (6) Temps de lecture

Le temps de lecture semble lui aussi un rituel récurrent : chacun semble surpris en entendant appeler son prénom afin de lire sa production. Surprise renforcée par le fait que nous ne faisons jamais un tour de table classique mais que nous passons de façon aléatoire de l'un à l'autre. Il faut veiller à ne pas demander toujours à la même personne de lire en dernier, ce qui nous a été reproché lors d'un entretien individuel par une patiente qui pensait que nous le faisons parce que nous considérons ses écrits ennuyeux ; c'était un peu vrai, tout comme inconsciemment il nous est arrivé de garder les meilleurs textes pour la fin ; depuis, nous faisons très attention à ce que notre choix soit aléatoire. L'autre rituel concerne certains qui expriment systématiquement leur difficulté à lire après tel ou tel patient dont l'écrit est bien meilleur que le leur. Le temps de lecture des textes reste néanmoins un moment fort pour les patients puisqu'il permet de partager, à travers des écrits, des émotions, des pensées et des événements de vie. C'est un moment important du groupe, où nous sentons une réelle cohésion : il y a des encouragements des uns envers les autres, mais aussi des débats en fonction de la thématique et/ou de la forme proposée. Lors de la lecture, le rôle du thérapeute est fondamental afin d'aider le patient à pouvoir non seulement lire lorsque l'émotion le submerge, mais aussi favoriser l'expression si l'on considère que c'est essentiel pour lui. S'il n'interprète pas les contenus des écrits en fonction de l'histoire de chacun, il peut parfois les rapporter à celle du groupe. Par exemple, lors d'un passage ou même d'une phrase considérée comme fondamentale, on peut s'y arrêter, poser des questions à son auteur, demander aux autres membres du groupe s'ils ont déjà eu un tel éprouvé ou une telle expérience, et comment ils y ont réagi. Le principe est de ne pas laisser le patient avec une seule interprétation. Comment faire ? En revenant toujours sur la médiation elle-même, donc sur l'écriture, il faut rappeler que l'écrit est un récit, que ce récit est la forme que nous avons déployée dans le temps, avec un début, un milieu et une fin. Nous nous efforçons surtout de donner du sens, mais un sens que nous aimerions écrire avec un S majuscule. Donner un Sens, donner du Sens, parce que nous l'entendons, au propre comme au figuré, tant comme une direction que comme une compréhension. Sens, du latin *sensus*, désigne l'action de sentir, les organes des sens, les sensations, la manière de penser ; c'est à partir du XII<sup>e</sup> siècle que ce mot désignera aussi « le chemin, la direction ».

Afin d'illustrer ce propos, prenons pour exemple une consigne classique : la consigne est « Acrostiche » (*cf.* encadré « Acrostiche » dans le chapitre 10, « Exemples de consignes selon les formes »). Nous divisons la séance en deux temps ; libre aux patients de choisir quelle partie – qui est par conséquent fonction du choix du sujet – sera la plus longue. On

leur demande donc, d'une part, un acrostiche de leur prénom et, d'autre part, un acrostiche du prénom qu'ils auraient aimé porté. Généralement, l'acrostiche de leur prénom est abordé avec moins de plaisir que l'acrostiche du prénom souhaité. Bien que cette consigne déclenche toujours des émotions liées à des souvenirs personnels et transgénérationnels importants, nous recadrons la séance en revenant sur l'écriture elle-même, sur le fait que dans cet exemple précis le prénom est le marquage initial à l'éclosion des récits, que le prénom est une fiction et qu'il aurait pu être autre. Voilà donc comment partir d'une interprétation pour arriver à une multiplicité de confrontation d'idées. Ce qui encore une fois étaye nos discussions, ce sont les références littéraires.

L'interprétation faite par le thérapeute peut aider au choix et à l'orientation des consignes à venir. Par exemple, si une interprétation est faite à propos d'un écrit de patient qui persévère dans la censure soit sous la forme de rimes (contrainte ajoutée par le patient), soit sous la forme d'humour défensif, et si le thérapeute trouve qu'il est temps que la censure soit levée, alors il se trouvera face à un défi qui lui sera propre : trouver la ou les consignes afin de lever les défenses de ce patient sans pour autant désavantager les autres.

### Cas clinique

Julien G., quarante-cinq ans, est un patient qui tant dans sa vie professionnelle qu'affective ne pouvait aller au bout de ses projets, de la même façon qu'il ne terminait pas ses textes. Pendant six mois consécutifs, il n'est pas parvenu à achever ses poèmes et encore moins ses nouvelles. Lorsqu'il lisait ses écrits en atelier, l'impression d'inachevé n'était guère prégnante mais il s'en dégageait une impression de suspens possiblement perturbante pour certains. Mais, alors que les écrits de Julien G. avaient du succès auprès du groupe, lui-même en souffrait, expliquant que « ce n'était pas fait exprès, qu'il n'arrivait pas à faire autrement ». Pour Julien G., il ne s'agissait pas d'un genre littéraire, mais d'une impossibilité à aller au-delà d'un certain point de l'histoire, même dans la fiction. Sans vouloir se lancer dans des interprétations pouvant faire évoquer l'angoisse de mort, la névrose d'échec, etc., nous avons voulu voir comment aller – en écriture – au-delà de cette impossibilité à finir propre à ce patient. Nous avons alors envisagé trois étapes :

1. la première, pour appréhender une fin, l'expérimenter (ou encore jouer avec) ;
2. la deuxième pour la penser ;
3. avant d'atteindre la troisième étape qui serait de réussir à dépasser ce blocage.

L'atelier est très souvent la scène de difficultés répétées ou de blocages qui entravent le patient. Arriver à dépasser le blocage de l'écriture peut

avoir un effet positif dans la vie du patient. À tout le moins, cela leur permet d'en prendre conscience.

Comment avons-nous procédé avec Julien G. sans pénaliser les autres ? Tout simplement en étayant sa problématique d'abord à l'aide des écrits des autres patients, l'objectif à moyen terme étant de donner des consignes ciblées très précises.

1. Dans un premier temps, nous avons distribué des photocopies de fins de paragraphe extraites d'ouvrages sans en dévoiler ni le titre ni l'auteur. Puis nous avons demandé aux patients d'écrire un début et un milieu à cette fin. De cette manière, si Julien G. n'a pas de fin à écrire, il doit néanmoins affronter l'idée d'une fin, ce qui lui est plus facile lorsqu'il ne s'agit pas de la fin de son propre écrit.

2. Ensuite, nous avons alterné une autre séance non orientée sur la fin avant de proposer la troisième semaine un extrait d'une œuvre que l'on peut considérer comme un début et un milieu ; encore une fois nous n'avons dévoilé l'œuvre et son auteur qu'à la fin de l'atelier, et avons demandé aux patients d'écrire la fin de ce passage. Il est plus aisé d'appréhender ses difficultés avec les écrits d'un tiers, ce que Julien G. verbalise bien : « J'ai pu terminer parce que ce n'est pas mon histoire. »

3. Et enfin, nous avons alterné la semaine suivante avec une consigne non orientée sur une fin avant de continuer la cinquième semaine par un travail de groupe en demandant à chacun, sur un thème donné, par exemple « Les trois portes », d'écrire dans un premier temps fixé à trente minutes un début et un milieu avant d'interrompre la séance et de demander à ce que chacun prenne la feuille de son voisin pour en terminer son histoire. Il s'agit d'un procédé plus rapproché : on termine l'histoire écrite par quelqu'un que nous connaissons, l'enjeu est déjà plus délicat, puisque le voisin va terminer comme il l'entend l'histoire de Julien G. alors que Julien G. doit terminer l'histoire de son voisin. Nous avons continué ainsi encore quelques séances à alterner ces différents procédés avant de présenter une consigne selon laquelle Julien G. et les autres participants devaient écrire et appréhender une nouvelle de son début jusqu'à la fin.

Au terme de deux années consacrées à ces séances faites en alternance, Julien G. a pu dépasser son impossibilité à achever ses écrits. Parallèlement, dans sa vie, certains changements corrélés avec sa capacité à appréhender, penser et finir un texte en atelier d'écriture ont pu finalement apparaître.

---

Enfin, le thérapeute doit savoir clore le temps de lecture et de discussion, qui n'est pas encore la fin de l'atelier, faisant en sorte que certains débordements émotionnels soient contenus avant que ne se sépare le groupe. Notons que nous remercions toujours nos patients pour le travail accompli. Même si cela peut paraître anecdotique, c'est

très important. Remercier pour le travail accompli, c'est déjà reconnaître qu'il y a eu un travail. Et certains vont nous remercier de les avoir remerciés, tellement leur estime de soi est fragile. De surcroît, cette simple phrase permet parfois d'établir un lien entre le thérapeute, l'atelier et le patient. Charles B. nous a dit un jour : « Le fait de m'avoir à chaque séance remercié pour mon travail m'a rendu responsable et m'a fait croire que j'avais peut-être ma place dans le groupe, alors, à des moments où seule la mort me paraissait séduisante, je me rappelais que je devais venir la semaine suivante écrire et en être, peut-être, remercié. » Nous retrouvons ici encore une fois cette notion de « place », au sens propre comme au sens figuré, évoquée dans les paragraphes précédents.

Tout l'art de gérer un groupe réside dans la difficulté de l'interprétation individuelle, de la gestion des demandes d'attention ainsi que de stimulation, nécessaires aux uns et aux autres. Observation, évaluation, interprétation permanente afin d'adapter des consignes d'écriture, cela ne peut être possible que si sont réunies les conditions nécessaires dont nous avons déjà parlé : connaître et pratiquer la médiation utilisée et, ajouterons-nous, savoir gérer un groupe.

De surcroît, s'il s'agit, comme dans notre atelier, de patients avec des pathologies différentes, la connaissance et une pratique importante de la psychopathologie sont bien entendu nécessaires. Non pas qu'il s'agisse de connaître la psychopathologie pour seulement orienter les consignes et, par exemple, agir sur certains leviers de l'inhibition, mais aussi pour savoir lire les textes sans rester purement dans leur interprétation afin d'appréhender la forme autant que le fond, et ensuite, au moment de la lecture et de la discussion, de pouvoir répondre aux questions très souvent posées concernant la psychopathologie. Il n'est pas nécessaire que cela prenne un temps important, sinon cela deviendrait un groupe de parole, ce qui n'est pas le but dans les ateliers que nous dirigeons.

Les questions posées par les patients sont toujours rattachées à l'écriture ; prenons l'exemple de Gustave F. qui, suite à un texte lu auquel il reconnaissait une certaine valeur, déclara : « Mais comme je suis bipolaire, cela doit être une phase maniaque qui se prépare ; alors je ne pourrai plus écrire. » Il faut, nous le pensons, pouvoir répondre à ce genre de déclaration. Ici, nous retrouvons l'exigence d'avoir réuni les considérations citées plus haut, à savoir : connaître et pratiquer la médiation utilisée, connaître la psychopathologie et savoir gérer un groupe.

Très rapidement, voici un exemple – certes bref mais chargé de sens – de ces trois aspects :

- Connaître cette forme de médiation et la pratiquer : nous aimerions ajouter que, bien sûr, il faut aimer l'écriture, mais qu'il faut aussi écrire

soi-même afin de goûter aux plaisirs et aux affres de l'écriture. Il faut aussi la connaître d'un point de vue théorique, connaître des écrits sur les écrivains et leurs processus de création tant au niveau de la pure théorisation (cf. Stephen King, *Écriture. Mémoires d'un métier*) que de la mise en abyme d'un auteur sur l'écrit (cf. Nabokov, *La Vraie vie de Sebastian Knight*).

- Avoir bien entendu une formation de thérapeute et aussi une expérience clinique. Mais cela ne suffirait pas si nous n'avions pas une profonde connaissance littéraire sur laquelle étayer nos réponses. Il ne suffit pas de répondre à Gustave F. « mais si, ça va s'arranger », ou encore « prenez-vous bien votre traitement ? ». En revanche, savoir ce qu'est une maladie bipolaire et pouvoir citer l'exemple de la recherche de Kay Jameson (1994) sur l'écriture et la création en général chez les bipolaires sont importants. Enfin, parler d'écrits de bipolaires célèbres – ou de l'atelier – permet d'asseoir notre réponse, de rebondir sur le processus d'écriture et de ne pas rester fixé sur le trouble en question ; cela amène surtout le patient à s'étayer sur le processus d'écriture et non pas sur sa maladie. Dans notre exemple, il s'agit d'un patient bipolaire, mais cela peut s'appliquer à toute autre pathologie. Replacer dans le cadre de l'écriture, c'est aussi permettre au patient d'avoir une vision plus large de ce qu'il est ou de ce qu'il peut être.

- Bien sûr, nous le répétons à chaque fois : lorsque ce cas de figure se présente, il est plus aisé d'y répondre en individuel ; mais lorsqu'il s'agit d'un groupe, c'est à ce moment que les connaissances pratiques et théoriques entrent en jeu. Prendre en considération la question soulevée, prendre le temps d'y répondre afin de pouvoir satisfaire celui qui pose les questions et intéresser le groupe par une réponse pertinente qui touchera quelque chose en eux. De fait, et même s'il y a d'autres bipolaires, le groupe n'est pas constitué uniquement de patients souffrant de cette pathologie, mais il y a un lien entre eux, c'est l'écriture. Alors il conviendra d'orienter sa réponse vers le processus d'écriture. D'où l'intérêt de bien connaître – dans le cas de l'atelier d'écriture – la littérature tant médicale que générale, celle de notre pays, mais aussi bien entendu la littérature internationale ; ainsi l'accès aux références sera plus large et renverra aussi à l'Autre, à l'Ailleurs et à la possibilité de penser autrement. Nous retrouvons ici l'importance de notre triptyque théorique sur la pensée et le groupe.

## (7) Les écrits

À la fin du temps imparti à l'écriture, le thérapeute ramasse lui-même les écrits en demandant à chacun s'il souhaite en avoir une photocopie. Une des spécificités des ateliers d'écriture non négligeable est qu'après chaque séance le patient peut, s'il le souhaite, obtenir l'original de

son écrit ou une copie. Très rares sont ceux qui souhaitent garder leurs originaux.

Pour notre part, un travail d'un autre ordre débute : nous commençons d'abord à regarder les textes avant de les classer immédiatement dans le dossier dévolu année par année à chaque patient. Nous regardons la forme de l'écriture, les ratures, parfois les dessins. Aucune étude graphologique n'est effectuée : ce n'est pas l'objet de ce travail.

### **Organisation spatiale**

Nous pensons qu'il est très intéressant d'observer et d'étudier l'évolution et la transformation quasi constantes de l'utilisation de la feuille et de son organisation spatiale, en nous référant à notre précédent discours sur la place à apprendre à occuper dans le groupe tout en gardant son autonomie. Il en est de même à propos de cette feuille blanche qui devient la matérialisation presque géographique de soi, cette feuille blanche qui sera peut-être couverte de ratures dans un premier temps, sans signature ni date ; ou au contraire, sans avoir effectué de brouillon, nous pourrions avoir une feuille bien structurée, avec la date en haut à droite, un peu plus bas à gauche la consigne du jour, le texte sans rature étant bien centré en milieu de page, avec une même distance de bordure à gauche et à droite (pour cette étude, nous avons repris les écrits d'une patiente, Toni M. : sur un corpus de quatre-vingt-six textes, il y avait seulement deux mots raturés). Enfin, en bas à droite la signature officielle suivie du prénom et nom, écrits lisiblement (comme sa signature, d'ailleurs...).

### **Analyse du texte de Toni M.**

Quelles transformations avons-nous relevées au cours de quatre années d'observation uniquement à propos de l'utilisation de l'espace de la feuille de Toni M. ? Nous avons pu voir qu'elle gardait la même structure d'organisation spatiale de la feuille (date, consigne, texte centré, signature, peu de ratures, voire aucune) ; mais ce qui a changé et qui n'est pas sans avoir du sens est la signature. Elle se situe toujours en bas à droite mais il n'y a plus la signature officielle suivie du prénom et du nom. Il y a simplement le prénom suivi du nom de famille en majuscule (Toni M.). Sans vouloir faire d'interprétation sauvage, nous pouvons constater que voilà un an que sa signature a changé et que cela correspond à une transformation visible dans ses écrits qui, au fil du temps, sont moins systématiquement scolaires qu'au début de sa thérapie, quand elle se pliait sagement à une consigne ; cela correspond aussi à un changement dans les thématiques : au début de la thérapie, les thématiques étaient absolument intellectualisées. Au fur et à mesure de son évolution, nous avons constaté que le dernier paragraphe, qu'il soit quatrain, haïku, etc., devenait plus personnel avec des références tristes, voire

sombres dans un premier temps, avant de redevenir en l'espace de six mois assez légères et colorées. Parallèlement, dans sa vie personnelle, Toni M. a décidé de quitter Paris et de s'investir dans une nouvelle profession.

### **Analyse du texte de Marguerite D.**

---

Marguerite D., quant à elle, a toujours eu des feuilles surchargées de ratures, sans aucune marque d'identification ou plutôt, devrions-nous dire, sans possibilité de savoir qui en est l'auteur ni de quel jour ou de quelle année il s'agit, et encore moins de quelle consigne il s'agit. Cela pouvait aussi, pour un lecteur profane, faire penser que c'était un brouillon qui pouvait le plonger dans la perplexité la plus totale. Néanmoins, d'un point de vue visuel, la feuille de Marguerite D. nous évoque certaines toiles ou esquisse du peintre Cy Twombly dont nous avons parlé en début d'ouvrage. Par ailleurs, Marguerite D. peint aussi, et sa peinture est d'une grande force, tout comme les quelques mots puis les quelques phrases écrites.

Le changement chez elle, ce sera d'abord la quantité de mots laissés sans rature avant de former des phrases, et surtout l'apparition récente de son prénom écrit de manière sibylline en haut à gauche de la feuille. Il reste encore du chemin à faire pour cette jeune femme, même si l'appropriation de la feuille, le courage et la reconnaissance faite en posant son prénom sur la feuille signent là une transformation importante, car passer d'une production chaotique, qui est probablement la projection de son monde intérieur perturbé, à une ébauche d'organisation spatiale et de rassemblement de mots qui peuvent signifier une phrase montre que le contenant de la feuille, ce cadre, permet une structuration. Celle-ci se manifeste aussi par l'apparition du prénom sur la feuille, signant ainsi une identité enfin acceptée.

---

## **(8) Classement et validation par le thérapeute**

Voici ce qu'il en est de l'organisation spatiale de la feuille, de l'observation que nous en faisons, avant de ranger chaque semaine chaque écrit dans la chemise en carton dévolue à chaque patient. Nous inscrivons ensuite, dans notre liste de thèmes, celui imposé ce jour précis dans le but d'avoir un inventaire de toutes les consignes proposées avant de classer à part le compte rendu effectué patient par patient. Ce compte rendu très succinct est établi par le thérapeute pendant l'atelier juste après la lecture et la discussion de chaque patient. Le stagiaire, quant à lui, peut saisir ce moment soit pour remplir les grilles d'observation (*cf. chapitre 14*, « Outils du thérapeute ») qui seront validées par le thérapeute, soit pour relire certains textes de la séance si une recherche est en cours. Bien entendu, il y a parfois des surprises lorsque nous

trouvons un texte, des mots ou des dessins qui n'ont été ni lus ni montrés ; ils sont en quelque sorte là, à notre intention, et nous les lirons afin de voir s'il nous semble important de les reprendre la semaine suivante. Par exemple, certains apprécieront des références littéraires citées en cours de discussion ou certaines expressions des uns et des autres ; cela nous paraît plus être un intérêt d'ordre intellectuel. En revanche, il peut arriver certaines fois qu'un texte sur la difficulté d'écrire n'ait pas été lu ou encore qu'il y ait des plaintes sur la difficulté de lire. Cela sera repris en individuel si ces éléments deviennent récurrents.

## (9) Fin de la séance

Pendant que le thérapeute effectue les photocopies, ce dernier temps avant la sortie permet à chacun de retrouver peu à peu le monde extérieur, en entamant des discussions majoritairement centrées sur le thème du jour ; il arrive parfois, et c'est une des raisons principales pour laquelle nous sortons nous-mêmes faire les photocopies, qu'un patient saisisse ce moment pour s'exprimer avec le stagiaire sur un sujet qu'il n'osait pas aborder en groupe ou avec nous ; ou qu'un autre me demande un entretien bref parce qu'un problème le tarade, ou encore que certains vont engager des discussions diverses et variées afin de ne pas se quitter rapidement. Ce cas de figure se présente :

- si la séance a été chargée d'angoisse à cause de la thématique évoquée ;
- si le groupe est inquiet pour l'un des participants.

Il est toujours important que le thérapeute sache faire la part des choses, et en particulier apprenne aux participants à se séparer en répétant, maintes fois s'il le faut, « à la semaine prochaine ». Cette phrase devient un lien, le fil symbolique que quelqu'un – le thérapeute – et le groupe les attendent et seront présents la prochaine fois. Il s'agit d'un rituel que nous avons instauré et qui nous est apparu nécessaire.

Une fois le premier bilan entre le thérapeute et le patient établi en début de parcours, nous attendons environ trois à cinq séances avant de demander au patient s'il souhaite ou non signer une feuille d'autorisation de publication (*cf. chapitre 14*, « Outils du thérapeute »). Il peut bien entendu refuser de confier et de voir ses écrits publiés ou cités lors d'une conférence. S'il accepte, les textes peuvent être signés ou rester anonymes. Cette feuille d'autorisation créée par les patients eux-mêmes compte tenu de la multiplicité des réponses possibles a donné lieu à une autorisation révocable à tout moment (*cf. chapitre 14*, « Outils du thérapeute »).

Ce dernier temps propre à l'atelier permet à chacun de retrouver peu à peu le monde extérieur et, comme lien entre l'atelier et le monde extérieur, il leur est proposé à ce moment-là de repartir avec leur texte

(ou sa photocopie). L'avantage d'avoir classé les écrits dans des dossiers propres à chacun des patients est que si certains demandent plus tard une photocopie d'un texte antérieur, nous pouvons souscrire à leur demande qui est toujours chargée d'angoisse ; pouvoir y répondre est souhaitable. Il y a aussi ceux pour qui il est systématique de perdre leurs copies dans des moments de vie chargés d'angoisse ou de pics dépressifs. Nous devenons alors le lieu où toute problématique doit pouvoir être résolue. Comme si, par une pensée magique, retrouver sa copie et la photocopier à nouveau va faire que les problèmes personnels vont trouver aussi leur solution...

## (10) Archivage des écrits

L'original des écrits est conservé à l'hôpital, d'une part, pour marquer l'engagement des participants et, d'autre part, pour rappeler la destination thérapeutique de l'atelier. Leur devenir est presque toujours le même. Une boîte nominative à archives collecte les écrits des patients regroupés par année. Cette organisation propre à l'archivage d'œuvres de patients du Centre d'étude de l'expression facilite aussi les recherches lorsqu'un patient dans le courant de l'année ou des années plus tard demande à voir, à photocopier ou à reprendre (cela n'est jamais encore arrivé) ses écrits. Il suffira alors de rechercher la boîte à archives qui lui est attribuée. De même, le thérapeute, si une étude de cas est à envisager pour des étudiants ou pour une réflexion personnelle, peut lire au fur et à mesure des années les écrits d'un même patient. Depuis la création des ateliers en 1988, aucun patient ayant terminé sa prise en charge ne nous a demandé à récupérer ses originaux. C'est étonnant et cela ouvre des voies d'interprétation. Seul un patient a demandé en atelier ce que deviendraient leurs écrits si je mourais... J'ai rappelé le lieu où ils se trouvaient – dans une armoire fermée à clé dont mes collègues ont un double – mais que je comptais bien vivre encore longtemps et, que si toutefois je devais disparaître, je ne les emmènerais pas avec moi ! Cette réponse lui a paru être plus réconfortante que de savoir où se trouvaient leurs écrits. Le devenir de toutes ces œuvres relève après un certain temps d'un contexte juridique institutionnel, mais pas de notre tâche à l'intérieur de notre atelier d'écriture...

## Fin de la prise en charge

La fin de la prise en charge de suivi, dans un atelier thérapeutique d'écriture, est un moment d'autant plus difficile à mettre en place que le patient est en atelier depuis un certain temps qui peut aller d'un mois (qu'il soit hospitalisé ou non) à huit ans. Ce moment se prépare selon deux axes.

1. Des échelles d'observation ont été élaborées (cf. chapitre 14, « Outils du thérapeute »). Elles nous permettent d'évaluer la participation au sein de l'atelier ainsi que l'évolution, la transformation ou la stagnation des écrits ; si, pendant une durée d'environ un an, il y a une amélioration consolidée et concordante entre l'attitude, le comportement observé et les écrits, alors nous passons à la phase suivante qui décidera ou non de la fin de la prise en charge.
2. L'entretien : nous évoquons avec le patient nos observations et réflexions en lui demandant ce qu'il en pense ; aucune réponse dans l'immédiat n'est requise ; nous lui demandons d'y réfléchir et de nous donner son opinion dans les quinze jours qui suivent. Il peut alors, après un temps de réflexion, soit exprimer son désir de continuer, soit préparer la fin de cette prise en charge. En tout état de cause, elle s'étale toujours d'avril à juin afin d'être vraiment effective à partir des vacances d'été, moment de séparation habituel.

Depuis 1998, date à laquelle nous avons créé cet atelier, nous n'avons rencontré aucune difficulté majeure quant à la décision mutuelle de fin de prise en charge. Il arrive même que se présentent des situations complexes.

## Cas clinique

---

Enid B. participait de façon régulière à l'atelier depuis neuf ans. Nous avons commencé à observer depuis environ dix-huit mois comme une sorte de stagnation de ses thèmes qui restaient fixes, avec un léger appauvrissement dans son écriture. On peut tout d'abord se demander pourquoi avoir tant attendu : dix-huit mois, c'est long ; il faut savoir que chez une patiente qui participe à l'atelier depuis si longtemps, les mécanismes d'investissement et les possibilités de changement en écriture peuvent prendre plus de temps à se manifester que chez un patient en début de parcours. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, nous observons que pour certaines pathologies il est plus facile de changer le processus d'écriture en début de parcours alors que pour d'autres cela se fera plutôt en fin de parcours. Nous l'avons déjà souligné, ce n'est pas un seul facteur qui nous fera envisager une fin de la prise en charge mais plusieurs. Ainsi, Enid B., qui après dix-huit mois où nous avons constaté le même registre thématique, de même forme lorsque cette dernière était libre, et qui s'autorisait une grande liberté en contournant la consigne, s'était mise à s'y conformer, mais sans plus. Nous avons alors noté une réelle irritabilité, essentiellement déclenchée par les remarques des autres participants, une demande de rendez-vous en urgence après chaque atelier suivie d'un effondrement en larmes avant de repartir, soulagée en apparence d'avoir été entendue et recadrée. Nous avons souhaité, avec son accord, joindre son psychiatre afin de voir ce qu'il en était et de s'assurer surtout que le suivi était régulier. Ce dernier n'avait rien à signaler ; pour lui rien n'avait

changé. Nous nous sommes interrogés alors sur la pauvreté patente des thématiques chez une femme dont les écrits étaient d'une envolée lyrique quasi constante, accompagnée d'une construction toujours originale et bien structurée. Cela pouvait correspondre à plusieurs facteurs, organiques et/ou psychiques ; nous avons ainsi pensé lui proposer la fin de sa prise en charge ainsi qu'un nouveau rendez-vous avec la personne qui pose les indications afin de lui proposer de participer à un autre atelier. Enid B. participait déjà à l'atelier « terre » depuis quatre ans. Nous lui avons soumis cette démarche au mois d'avril afin – comme nous l'avons précisé – de continuer jusqu'en juillet et de profiter de la séparation des vacances pour entamer la fin de la prise en charge. Elle sembla acquiescer à notre demande. Cependant, dès la semaine suivante, elle ne vint plus à l'atelier, ne prit aucun rendez-vous pour une nouvelle orientation mais continua néanmoins à participer à l'atelier « terre ». De temps à autre, elle nous donne de ses nouvelles par mail, toujours de manière courtoise mais sans jamais aborder une demande de suivi et/ou une réorientation.

---

À chaque fois et pour chaque patient, les interprétations et les remises en question sont nombreuses. Chaque patient, tout au long de sa présence en atelier et même après la fin de sa prise en charge, représente pour nous une réflexion, un challenge et un apprentissage permanent.

## Divers cas peuvent se présenter en fin de prise en charge

- Le patient refuse de quitter l'atelier : si nous considérons que ses angoisses de séparation sont encore trop importantes, nous acceptons son choix ; si tel n'est pas le cas, nous insistons en lui proposant de revenir si cela ne va pas ; parfois cette possibilité de retour suffit à le rassurer.
- Le patient accepte : mais il demande si de temps en temps il peut avoir les consignes d'écriture données en atelier ; nous répondons qu'il peut les demander aux membres du groupe et/ou nous lui donnons une bibliographie d'ouvrages concernés.
- Le patient souhaite créer son propre atelier et demande conseil ; comme pour les cas précédents nous lui procurons une liste de manuels pratiques ainsi que des articles sur les ateliers d'écriture non thérapeutiques.
- Nous considérons que le patient doit arrêter l'atelier d'écriture mais continuer dans une autre médiation ; nous le renvoyons alors vers la personne qui l'a orienté afin qu'elle lui suggère une autre médiation. Nous pensons ainsi à un patient alexithymique qui était devenu très défensif dans ses écrits, qui ne pouvait même plus envisager des représentations liées à son trauma et qui de surcroît était dans un registre de fonctionnement intellectualisé, maîtrisant parfaitement la langue française ; il nous a semblé judicieux après discussion avec lui et le thérapeute qui nous l'avait adressé de le diriger vers l'atelier « terre ». Il se peut qu'il y ait deux médiations simultanées, mais nous envisageons ici le cas où

pour un patient nous arrêtons complètement l'atelier d'écriture et que nous l'orientons vers un autre atelier.

- Un patient demande de lui-même une fin de prise en charge : nous en discutons avec lui afin de savoir le pourquoi de cette décision ; divers cas peuvent se présenter. Il arrive par exemple que le groupe soit une énorme entrave pour le patient et que son intégration a été surestimée ; nous essayons alors de voir avec lui vers quelle autre médiation en individuel il pourrait se diriger afin de s'assurer qu'un suivi aura lieu, mais seulement dans le cas où nous évaluons aussi que le groupe a sur lui plus un effet d'inhibition que d'émulation. À l'opposé, il peut s'agir d'une demande directe de réassurance ; ou encore que le patient trouve qu'il n'a pas sa place dans l'atelier parce qu'il n'est pas assez « bon », en comparaison aux autres participants. Nous retrouvons encore une fois la question de la place ! C'est au thérapeute de démontrer qu'il ne s'agit pas d'un atelier littéraire, qu'il n'y a pas ici de bons ou de mauvais écrits mais une expression écrite face à des consignes, complexes parfois. Nous retrouvons dans ce cas de figure assez fréquent le besoin de réassurance, la difficulté du sentiment d'appartenance et la complexité de la rivalité.

## Les dix règles de l'atelier

Ces dix règles sont annoncées lors de l'entretien préliminaire entre le thérapeute et le patient ; certaines ne seront plus jamais évoquées alors que d'autres sont continuellement rappelées.

### Les dix règles de l'atelier d'écriture thérapeutique

1. L'*écriture* : la longueur du texte et les fautes importent peu, il ne s'agit pas d'un atelier littéraire.
2. La *lecture* : le patient n'est pas obligé de lire tout ce qu'il vient d'écrire, mais seulement ce qu'il souhaite partager.
3. Le *contenu* : toute thématique est permise, une fois la consigne respectée ; le temps qui reste peut être utilisé pour écrire sur le thème désiré.
4. Le *contenant* : une fois la consigne respectée, le temps qui reste peut être utilisé pour écrire sous la forme souhaitée.
5. Le *respect de l'écrit de l'autre* : on peut ne pas être d'accord avec l'écrit de l'autre, mais son respect est obligatoire.
6. Le *respect du silence* pendant le temps d'écriture (certains patients peuvent être bruyants).
7. La *régularité* : il s'agit d'un atelier thérapeutique ; après trois absences non motivées, si le patient souhaite réintégrer l'atelier, il doit revoir la personne qui a posé l'indication.
8. Les *écrits* : nous gardons soit l'original soit une photocopie pour le suivi.
9. Le *joker* : le patient a l'opportunité de ne pas lire ou de ne pas écrire, sans donner d'explication ; il est utilisable une fois par an, non renouvelable.
10. La *confidentialité* : les écrits ne sont pas rangés dans le dossier médical ; seul un compte rendu ou les grilles d'observation le sont, mais la confidentialité de ce qui se dit ou de ce qui est lu est respectée.

## CHAPITRE 13

# Vignettes cliniques

### Jane A

Jane A. est une femme d'une cinquantaine d'années qui nous est adressée pour dépression et alcoolisme, avec une symptomatologie phobique consécutive à un accident ferroviaire grave sans séquelles physiques. Parallèlement à l'atelier, elle est suivie en thérapie cognitivo-comportementale pour sa phobie des transports. Son mode d'expression favori fut durant les sept premiers mois de l'atelier les quatrains agrémentés de quelques contraintes qu'elle s'imposait elle-même. Avec l'introduction de formes différentes, elle a pu, lors de la forme imposée « nouvelle », évoquer un lien entre la collision de l'accident et la collusion avec sa mère, sujet épineux, avec des conflits sous-jacents non élaborés. Elle s'est sentie très vite à l'aise dans le groupe et commença à y trouver un plaisir certain, alors qu'elle se décrivait dans l'impossibilité de ressentir et d'exprimer désirs et émotions.

Ses écrits sont structurés, clairs et lisses, avec très peu d'images sensorielles, alors que la thématique du vide et du sens de la mort est très présente. À la consigne « *le cri-écrit* ; forme : récit épique », elle écrit : « Y a-t-il un cri après la mort ? de quelle couleur ? qui l'a peint ? qui l'a écrit ? »

À la consigne « *sans kilomètres* ; forme : nouvelle », elle introduit divers personnages, avec des rencontres qui s'effectuent dans le plaisir mais non dans la continuité du lien : « Elle ne savait pas jusqu'où la mènerait cet itinéraire, mais demain elle ferait une halte ; après avoir trouvé le gîte où elle pourrait se reposer un peu, Juliette ressortit dans les ruelles magnifiques du village. Admirant une abbaye, elle fut interpellée par un homme, la jeune femme n'avait jamais été à l'aise avec des rencontres de ce type-là, mais cette fois-ci, elle n'hésita pas et s'assit à côté de l'homme. Elle l'invita à partager son repas du soir et ils se découvrirent de nombreuses affinités. Leurs vies étaient faites de petites joies et de grosses peines, de journées difficiles et parfois de moments plus légers. Juliette repartit ensuite, seule, pour une centaine d'autres kilomètres. »

À la consigne « *place* ; forme : libre », nous retrouvons de manière récurrente la quête d'un soi perdu ou jamais trouvé : « Ce même vide que je ressens tout le temps... Dans les rues, les gens ont l'air déterminé, entourée d'eux je les regarde et je m'aperçois que j'erre sans but. Moi, je ne sais pas qui je suis, d'où je viens, où je vais. Je n'existe pas. »

À la consigne « *identité* ; forme : lettre adressée à quelqu'un », on trouve le texte suivant : « Ma mère, lors d'une messe d'enterrement familial, me dit, j'ai cru que tu étais moi, tellement tu me ressemblais, ce souvenir rejaillit aujourd'hui alors que j'avais longtemps, longtemps chassé cette image. Elle voulait que je sois une autre elle-même. Et ceci depuis que je suis née. Ma mère s'est engouffrée en moi, dans moi, elle s'est accaparée de moi. Je ne suis rien d'autre qu'elle. Cette vision me fait horreur. » La collision spatio-temporelle lors de l'accident ferroviaire a semblé être évocatrice d'une collusion fusionnelle intolérable. Le temps en atelier permet, à travers l'élaboration écrite, de prendre de la distance, de séparer l'inséparable et rendre l'indicible vivant. C'est ainsi qu'au fil des séances, les écrits sont passés du « je » au « elle » et, bien plus tard, du « je » au « il » ou « elle » avec des mouvements pulsionnels et une sensorialité foisonnante. À la consigne « *bruit* ; forme : notes dans un carnet », elle écrit : « À la fête, il y avait lui, les cheveux mi-longs et blonds, il était habillé d'un jean un peu usé, un tee-shirt blanc et une veste en cuir, oh ! l'odeur de sa veste... Nous avons ensuite dansé... »

## Lewis C

Lewis C. est un homme de quarante ans qui, après un deuil traumatique (il a vu sa mère tomber du quinzième étage et s'écraser à ses pieds), présente des symptômes obsessionnels invalidants. Il est en arrêt de travail depuis six mois et souffre de dépression. Il n'avait aucun trouble avant cet événement. Très proche de sa mère, il vivait sur le même palier qu'elle et ne s'était jamais marié. Sa difficulté à verbaliser est patente ; elle est au début de l'atelier observable tant à l'écrit, où il reste longtemps figé avant d'écrire quelques phrases, que lors du temps de discussion où il nous dira ensuite se sentir loin de ces personnes qui n'ont pas perdu leur mère. Ses phrases sont au début comme des paquets ficelés d'incompréhension et de non-mentalisation possible.

Nous notons dans ses écrits : « J'essaie [...] ma tête pour y croire, mais je n'y arrive pas » ou alors une session de « cela n'est pas possible, pas elle, pas moi ». Nous passons ensuite d'une forme, que l'on pourrait qualifier de heurtée, où l'effroi et la sidération dominent, sans tonalité affective, sans vie ni dans la forme ni dans le fond, à des phrases sombres, abruptes, où une infime distance commence, où le mouvement formel et thématique semble enfin percer :

“ C’est la brutalité de la mort, qui me mène vers vous,  
 Une fêlure dans ma tête a anesthésié mon cœur,  
 Quel sera mon avenir ?

L’avenir va de plus en plus apparaître dans sa thématique, certes sous l’angle de l’inquiétude, mais avec des préoccupations matérielles réelles. Parallèlement à cette modification thématique, nous notons une modification formelle qui très probablement favorise ce mouvement. Lewis C. parvient de plus en plus à s’adapter à la forme demandée, quatrain, dialogue à trois, acrostiche ou haïku, comme ci-dessous :

“ Ah cette belle maison (5)  
 Jadis mon identité (7)  
 Tel est mon néant (5)

La prise en charge lui fut nécessaire afin de pouvoir l’aider à exprimer l’effroi, l’indicible, ses tentatives pour comprendre, lier puis élaborer par ses écrits, puisque sa difficulté relationnelle faisait que toute verbalisation lui était difficile.

Après un an, nous avons considéré en accord avec lui qu’il pouvait interrompre cette thérapie pour traiter principalement ses symptômes obsessionnels qui l’empêchaient d’avoir une vie affective. Lewis fut déçu et triste de devoir « encore se séparer », mais, nous dit-il : « Au moins c’est en douceur, parce qu’on accepte la mort, la maladie, mais jamais la violence de cette mort. »

## Emily D

Emily D. est une jeune femme de quarante ans qui vient en atelier depuis 1999. Elle nous a été adressée lors d’une de ses nombreuses hospitalisations pour troubles bipolaires. Souffrant de troubles de l’humeur importants avec une angoisse par moments invalidante, Emily D., bien qu’hospitalisée encore maintenant deux fois par an, n’a jamais cessé d’écrire, même dans ses accès de mélancolie. En revanche, en début de phase maniaque, la graphorrhée (environ soixante pages en vingt minutes) était un signe annonciateur de la crise.

Depuis 1999, son attitude est toujours la même ; souriante, mais détachée, elle reste en retrait pendant l’atelier et participe rarement à la discussion en groupe. Ses écrits, nous l’avons souligné, sont prolifiques, avec un vocabulaire essentiellement sensoriel. Les thèmes les plus fréquemment utilisés sont ceux du voyage, avec une ambiance qui interpelle les sens (buée tropicale/vague torpeur/chaleur moite). Avec les années nous passerons du registre sensoriel au sensuel, des textes décousus à des textes construits d’une grande beauté poétique.

Néanmoins, nous sommes dans une impasse : elle va du mouvement au mouvement alors qu'il faudrait pouvoir aller du mouvement au changement.

À la consigne « forme : libre, titre : *vogue vague* », elle écrit :

“ Ô douce et longue prière de deux cœurs animés  
 Le bruit délicieux de nos yeux,  
 Il est des frontières, des richesses pauvres, insoupçonnées, que  
 j'aimerais te faire découvrir ; la musique à ton oreille, à nos  
 oreilles, répond une lumière étoilée et façonne nos solitudes.  
 Caressons les murs les yeux fermés pour sentir l'indicible.

Autre thématique récurrente, celle de l'amour. Thématique belle, mais dangereuse pour Emily D. Ce que l'atelier a pu lui apporter fut la confiance intrinsèque de sa capacité créatrice et une possibilité de poser de nouvelles contraintes littéraires lorsqu'elle se sentait « éparpillée ». À travers les feuilles d'auto-évaluation et de la post-lecture, on note un progrès : Emily D. modifie le jugement qu'elle porte sur ses textes ; elle arrive à dire que c'est bien, que ça lui plaît. Le texte semble lui appartenir, alors qu'auparavant elle donnait l'impression d'être surprise de ce qui « sortait d'elle » et ne savait pas trop « quoi en penser ». On assiste à une réunification entre la création et l'auteur de la création, réunification qui pourrait être le chemin vers une plus grande estime de soi amenant à un meilleur contrôle des émotions qui sont dévastatrices chez elle. C'est d'ailleurs ce qui est le cas depuis 2007. Emily D. arrive à reconnaître lorsque ça ne va plus et ainsi à demander une hospitalisation avant que cela ne se fasse en urgence. Ce changement fut assez net lorsqu'au cours d'une séance dont la consigne était « *peindre l'absent* ; forme : nouvelle », elle écrivit à l'enfant qu'elle n'aura jamais. Ce texte est structuré, clair, sans envolée lyrique. La distance et le recul sont renforcés par la prédominance de verbes au passé composé ou à l'imparfait ; un fait intéressant est que l'impératif est utilisé pour maintenir son émotion.

“ Alors je me suis séparée de toi dans ma chair,  
 Je suis tombée jour après jour,  
 Le temps a passé pour faire son travail d'ensevelissement,  
 Depuis j'ai oublié,  
 Le temps a fait son chemin et de sable fin en mots,  
 Je t'ai recouvert à jamais, sois sage, ô ma douleur, et tiens-toi  
 bien tranquille.

En revanche, nous ne sommes pas encore arrivés avec Emily D. à ce que cet acquis de la maîtrise des émotions dans la création littéraire puisse s'appliquer à la vie réelle dans les moments de troubles

de l'humeur. Néanmoins, si les épisodes dépressifs sont moindres, il persiste encore des phases maniaques. Par exemple, même si encore maintenant elle soupire d'exaspération lorsque la contrainte est celle du haïku, elle en écrit elle-même dans certains de ses textes à forme libre ; alors qu'auparavant elle aurait longtemps dénigré cette forme sans essayer de s'y adapter, maintenant elle l'adopte et l'adapte.

Nous passons, lors de la lecture des textes d'Emily D., du monde de Baudelaire à celui plus onirique de Chagall. Sa ponctuation et sa syntaxe rendent ses écrits souvent flous, riches de possibilité certes, mais pour lesquels on s'interroge sur sa faculté ou non à établir des liens (conflits permanents dans sa vie réelle, familiale et professionnelle). Nous retrouverons d'ailleurs au fil du temps le thème de la création artistique de plus en plus présent (la muse) (poètes/livres/pages), la musique [mélodie créatrice/blues/jazz (moderne)], la peinture (aiguiser ses pinceaux/embrasser la couleur) ou la danse (esquisse de pas de danse). Une thématique positive avec le temps apparaît mais non suffisamment ancrée, une certaine sagesse, voire un recul à la consigne « forme : libre mais avec un *support olfactif* (humer une infusion de fleurs d'oranger) ». Ainsi, elle écrit :

☞ Sache t'asseoir auprès du vieux sage fou,  
Et cueille à la fontaine du creux de tes mains jointes les paroles  
innocentes,  
Les paroles aux bleus de l'âme,  
Les paroles des uns des autres.

Emily D. fait partie de ceux pour qui la fin de sa prise en charge n'est pas encore à envisager, malgré les longues années passées à l'atelier. On voit bien l'importance des mots dans sa vie.

On commence néanmoins à noter du changement : « J'avais envie soudainement d'être girafe ou lézard. » On note aussi des passages plus fréquents du « je » au « tu », ce qui indique une certaine distance, un certain recul. Néanmoins, le lexique connotant la perte de contrôle est toujours présent (basculer, chavirer, déséquilibre ; à la consigne : « écrire des définitions fictives pour des mots donnés qui sont rares », Emily D. définit ainsi « vicésimal : quelqu'un de mal vissé, mal emboîté, mal accordé »), ce qui nous fait dire qu'il y a, certes, une transformation, mais à quel prix ! On observe un changement de style et de ton, la forme pouvant témoigner d'un assouplissement psychique.

La poésie avec sa forme propre va lui permettre de se reconstruire. Le chemin sera long car elle ne trouve pour l'instant aucun autre contenant pouvant permettre cette recomposition. Voici sa production, qui laisse présager un meilleur pronostic.

“ De ténèbres en ténèbres  
 De doute en mélancolie  
 Je vous ai ramené  
 Le tout, le rien,  
 Et c’est énorme.

## Nush E

Nush E. est une jeune femme de trente-six ans, d’allure adolescente, timide et maladroite. Elle participe à l’atelier d’écriture à un rythme irrégulier depuis 2005. Nush E. nous a été adressée pendant son hospitalisation pour tentative de suicide après son retour d’un long séjour à l’étranger. En début de participation elle est très affaiblie, mais avec une tension interne lors de l’écriture où le corps se penche et s’agrippe tout entier au stylo, telle une ancre reliée à la vie. Lorsqu’elle écrit, Nush E., dans une certaine immobilité corporelle, fait des gestes brusques, raturant continuellement ce qu’elle vient de griffonner. Après les trente minutes dévolues au temps d’écriture, Nush E. n’a pas écrit plus de dix mots, se plaignant de manière constante qu’elle n’a pas le temps, « jamais de temps, jamais assez de temps », alors que la phrase qui revient régulièrement dans la discussion est : « Ce qui me manque dans la vie, ce sont les mots. » Nush E. est la seule à tant raturer son écrit, allant parfois même jusqu’à le déchirer. Contrairement aux autres, elle n’écrit jamais son nom, ni la date ni la consigne, et nous nous interrogeons sur l’investissement paradoxal du spatio-temporel comme sur le fait qu’elle doit toujours avoir sa place près de la fenêtre, où elle écrit le dos tourné au groupe à 90°, scrutant l’extérieur.

Ses écrits sont d’une force et d’une netteté exceptionnelles, avec une recherche quasi obsessionnelle et/ou idéalisatrice du mot « juste », alors que persiste chez elle l’insatisfaction – « pas assez de temps, je me répète tout le temps » – ajoutant que sa tête est vide et que ce qui lui permet d’écrire est le fameux « il vous reste cinq minutes ». Ses écrits sont exempts de personnages et dans une forme poétique proche de l’abstrait. Avec les années, nous avons observé un tissage entre les contenus de pensées avec deux effets positifs sur l’écrit : il peut désormais coïncider une écriture de style différent avec une légère fluidité, moins d’arrêts, et l’apparition occasionnelle d’un personnage féminin, jamais nommé toutefois. Son irritabilité et son insatisfaction devant ses écrits persistent, elle dit ne pas pouvoir écrire sans consigne ni cadre, alors qu’elle se plaint à chaque séance de la rigidité de ce cadre. Notons aussi ce fait paradoxal : depuis 2007, elle vient régulièrement à l’atelier où elle arrive toujours à l’heure, voire en avance. Ses écrits donnent une impression de décharge pulsionnelle avec une avidité contenue ; elle trouve le groupe riche tant au niveau de la lecture que

des discussions : « c'est comme lire un livre que d'être ici » ; pourtant, elle donne l'impression de s'ennuyer tout au long de la séance. Le lien à l'autre semble des plus complexes. Son rapport à l'écrit et au verbal est difficile, comme entravé par une activité de censure peut-être due à un perfectionnisme aigu sous-tendu par une inhibition psychique encore persistante. Ici, l'écriture sert de lien entre la réalité extérieure et sa réalité psychique envahissante, permettant un échange entre le dedans et le dehors, ainsi qu'une ébauche de symbolisation. Nous passons d'une violence des mots – « haleine fétide » ; « putréfaction toi ma liberté » – à des violences de phrases, d'une thématique morbide à une thématique de transition : « Ma raison est partie – elle m'a plantée là moi et mes pulsions, voilà ce qui est resté sur le quai de la gare. » Nous sommes dans une phase de restauration de continuité psychique avec une amélioration nette des ruptures temporelles et spatiales.

## Sarah K

Sarah K. est une jeune fille de vingt ans hospitalisée pour anorexie dans le service des troubles des conduites alimentaires.

Elle présente la triade symptomatique : anorexie, amaigrissement, aménorrhée. Son indice de masse corporelle était à 10 au début de l'hospitalisation lorsqu'elle a été admise dans un premier temps en réanimation. Le début des troubles remonte à l'âge de quinze ans sans aucun antécédent traumatique connu mais des parents qui souffrent de divers troubles psychiatriques.

Elle suivra l'atelier pendant les cinq mois de son hospitalisation puis ensuite durant six mois en ambulatoire, avant de réintégrer sa faculté d'anthropologie en province.

Son implication dans le groupe est immédiate et ce dès la première séance. Elle démarre et finit sa production, écrite en temps voulu, toujours en lien avec la consigne donnée. La construction de son texte se fait souvent autour d'une thématique sombre, voire morbide, qui contraste avec sa participation active et plutôt joyeuse. Les thématiques récurrentes sont : la souffrance, l'espérance, le corps écran où se projettent souffrance et conflits, ainsi que la vie intellectuelle surinvestie.

Oser puiser dans son imaginaire paraissant être une source d'angoisse pour Sarah K., le cadre contenant de l'atelier va aller à l'encontre de cette peur afin de tendre vers notre théorie qui est de penser le plaisir. Ce qui devient possible dans l'écriture peut viser aussi à un assouplissement psychique. Le changement dans l'écriture peut soutenir le processus de changement thérapeutique.

Par exemple, à la consigne « forme : libre ; *Ceci n'est pas un nuage* », nous obtenons ce texte : « On a avorté de nos rêves, leurs yeux révilés m'ont fixée une dernière fois comme pour dire : nous aussi on nous a

bien eus, mais très vite tu nous oublieras. Ultime instant de grâce avant la pesanteur de l'Être, mais je ne les ai pas oubliés, je traîne leurs cadavres comme des boulets. Mes rêves d'enfants sont morts et enterrés, mais je vous mets au défi de m'enlever le droit de rêver. Ceci n'est pas un nuage, le soleil l'a dissipé. »

Au fur et à mesure de l'avancée de la thérapie, les phrases deviennent plus courtes, de nouvelles trajectoires moins morbides sont abordées, voire expérimentées, pourrait-on dire dans le cas de Sarah K. Néanmoins, la recherche de maîtrise reste très présente chez cette jeune fille.

La forme s'étant modifiée, nous retrouvons ce changement dans les thématiques récurrentes qui deviennent dès lors « le temps/la vérité/le secret/la sidération ».

Ses mécanismes de défense littéraire passeront du savoir et de la connaissance aux références psychologiques et littéraires, à l'humour et au suspense.

Le style narratif, quant à lui, passera du symbolique, en lien direct avec la maladie (dissolution corporelle, image d'anéantissement), aux métaphores privilégiant les registres froid ou chaud.

## Zelda F

Zelda F. est une femme de cinquante ans qui nous est adressée pour dépression et troubles mnésiques importants apparus après une sismothérapie (bien qu'aucun lien direct n'ait pu être trouvé).

Les pérégrinations médicales ne sont guère surprenantes chez Zelda F. À vingt-deux ans, elle embarque du Chili pour l'Europe, coupant les ponts avec un pays dans lequel elle ne se sentait pas libre, abandonnant ainsi derrière elle une enfance douloureuse. Quelques mois après sa naissance au Chili, le malheur s'était abattu sur sa famille. Son père mourut d'un accident vasculaire cérébral, sa mère se noya et sa sœur unique ne survit pas à la mort de ses parents. Zelda F. fut élevée par sa grand-mère ; elle resta de santé fragile, après avoir contracté la tuberculose dans son enfance. Lors de l'entretien préliminaire, elle dit que, « heureusement il y a eu les livres dans ma vie ».

De vingt-deux à quarante-deux ans, son adaptation à la vie parisienne se fait sans aucun problème de santé à signaler. Dès l'âge de quarante-deux ans, des dépressions nécessitant diverses hospitalisations l'éloignent progressivement de sa vie professionnelle et sociale par ailleurs très investie. À quarante-huit ans, une sismothérapie semble améliorer la résistance au traitement mais, depuis, Zelda F. présente une perte de mémoire massive et un trouble identitaire : « Je ne sais plus qui je suis. »

Ici, dans un premier temps, l'écriture va lui servir de structure, ensuite le triptyque théorique aura pour rôle de contenir ses pensées, de leur

permettre de se déployer afin qu'un lien puisse s'établir, lien permettant une reconstruction psychique, l'écriture devenant ainsi une véritable colonne vertébrale.

La forme de l'écrit est éclatée ; il n'y a aucune construction syntaxique, aucune conjonction de coordination, ni sujet ni verbe. Ses premiers textes étant excessivement courts, elle ne pouvait s'adapter aisément à la consigne. Son discours au moment de la discussion est, comme ses écrits, comme sidéré, pas inhibé, non, mais réellement sidéré. Les thématiques sont mouvantes, sans appui réel, engluées comme ses pensées. « Je me sens proche, puis détachée, [comme] un va-et-vient. »

En revanche, si une thématique obscure ou morbide n'apparaît pas, on note une peur permanente de la perte, peut-être une perte de soi ? « Enfin, ne pas avoir peur de l'avenir, du mouvement perpétuel, du détachement et de la rencontre de l'imaginaire. »

Petit à petit, grâce au cadre contenant et à la moindre importance accordée à ce qui est du souvenir ou de l'imaginaire, elle ose de plus en plus s'exprimer. « Elle était perdue, elle avait perdu ses émotions. Si on lui demandait de parler de ses émotions, elle avait peur. Cela lui paraissait lointain. » Tout doucement, les thématiques glissent de la perte au ressenti, avant d'atteindre le désir. La forme, quant à elle, devient plus souple dans la phrase, la ponctuation s'étoffe, le texte s'allonge et la syntaxe s'enrichit. « Maintenant, elle avait envie de sortir de cette anesthésie du corps et de l'âme. Rêver des bras de l'être aimé, ses paroles, laisser les mots s'écrire, la terre parler, et l'oreille et la parole. »

Selon elle : « Les médecins m'ont prévenue que ma mémoire est en train de se morceler, d'être avalée par la maladie. » Lors d'une consigne « dialogue, avec pour titre : *le déménagement* », l'autre en elle de répondre : « Mais ces objets morts t'empêchent de vivre. Ils ne parlent pas. Laissez les mots et les images venir. Laissez-les pousser comme des cheveux fous. »

Sur la thématique de « *la perte* ; forme : nouvelle », les lignes les unes après les autres se rassurent, se raccourcissent, pour finir ainsi : « Nous avons perdu notre regard, je ne pourrai pas te reconnaître lorsque tu reviendras. » Ou encore : « Il pleut dans ma tête tout embrumée, il n'y a plus de couleurs. »

Avec les mois, la forme entonnoir s'estompe, les phrases s'allongent. Il persiste néanmoins « la mort du cerveau », mais sous forme de cauchemar et non plus de réalité. On observe aussi une plus grande précision des mots choisis : « On a l'impression que ce visage a été désaccordé et que maintenant il s'ouvre. Sa bouche est en spirale avec une nuance d'étonnement. »

Ou encore, lors d'une consigne avec présentation d'une photo d'un paysage de jardin japonais, il était demandé de raconter ce qu'il y a eu avant et après la photo. On voit apparaître spontanément l'autre, le

tiers, renforcé peut-être par ce tiers de la photo, sa thématique récurrente de l'espace psychique avec une nouvelle ouverture : l'humour.

“ — Que fais-tu aujourd'hui ?

— Je repasse mon cerveau, il est tout plissé, il ne respire plus.

— Tu veux vraiment un cerveau plat et des pensées en droite ligne ?

— Non j'ai appris un mode de repassage qui donne la vie et non la mort, qui donne du souffle.

Nous terminerons sur cette belle métaphore, la consigne étant « *le mouvement* ; forme : libre » : « Les mots légers sont-ils nus ou habillés ? On peut aussi les maquiller, leur donner des ailes, des poils pour qu'ils soient plus doux, des jambes pour qu'ils courent vers toi. » À aucun moment, dans aucun de ses écrits, nous ne relèverons de références directes à son histoire familiale ou à son pays.

Le chemin de la restauration et de la liaison psychique fut long ; maintenant, la confiance est retrouvée, l'envie de continuer aussi, et cela est prégnant à travers la forme et le fond. Le passé peut être un territoire à explorer par une autre médiation, en parallèle ou ultérieurement.

## Virginia W

Virginia W. est une jeune femme de vingt-neuf ans adressée pour la première fois en 2003 pour scarifications, plusieurs tentatives de suicide (la première lorsqu'elle avait cinq ans) et un probable traumatisme.

Dès le premier atelier, elle demande à arrêter, prétextant qu'elle ne va pas pouvoir supporter d'être en groupe et que, de toute façon, elle n'atteindra jamais son trentième anniversaire, donc à quoi bon ! Elle part sans attendre de réponse. Nous avons juste le temps de lui demander son écrit ; surprise par cette demande, elle demande à quoi cela peut servir et s'en va en nous le laissant quand même, sans attendre de réponse. Elle reviendra de 2003 à 2007, mais son suivi aura toujours cette tonalité impulsive et discontinue. Dans son anamnèse, on retrouve maintes hospitalisations avec une scolarité et des études universitaires réussies. « Il n'y a qu'au travail que j'ai le sentiment d'exister », dit-elle.

Le contact restera réservé, et malgré une méfiance et une difficulté à verbaliser, peu à peu Virginia W. reviendra demander la consigne.

Ses textes seront brefs, d'une propreté étonnante, les lettres ne se touchent jamais. Son registre thématique étant composé de « honte/saleté/trou noir », son registre sensoriel ne sera qu'olfactif, associé à la nausée.

Au début de cette thérapie, Virginia W. ne pouvait investir aucun lien et ne tolérait aucune règle. Paradoxalement, elle était extrêmement

ponctuelle et d'une grande rigueur lorsqu'elle décidait de participer à l'atelier. Ce qui la maintenait était essentiellement la « surprise » créée par l'annonce de la consigne et le défi d'y répondre. Son côté bonne élève reprenait le dessus ? mais il fallait rester très prudent.

Les progrès furent longs et lents. Tout commença par l'interruption fréquente due à ses aller et retour, ensuite elle décida d'elle-même de laisser ses écrits et de ne prendre que les photocopies alors qu'auparavant elle faisait l'inverse. Tout devait venir d'elle et le fait de savoir qu'elle pouvait agir ainsi la rassurait. Mais dès qu'elle était confrontée à la moindre difficulté en atelier et/ou dans sa vie professionnelle, tout était remis en question. L'écriture/l'atelier/sa vie : pendant quelques années, ce fut le cadre de l'atelier, régi par sa contenance et ses règles, qui fut le plus thérapeutique ; c'était un lien où elle pouvait penser en s'étayant sur l'écrit, dans un cadre contenant, résistant à ses propres fractures spatio-temporelles. Elle a toujours fait abstraction du groupe, restant courtoise, mais excessivement silencieuse, tournée essentiellement vers le thérapeute. Par ailleurs, ses menaces d'interrompre l'atelier et de mourir étaient au début murmurées, telle une provocation, au thérapeute en fin d'atelier.

Sur la thématique de son inceste, puisque c'est de cela dont il s'agissait pour Virginia W., très peu sera exprimé ; néanmoins quelque chose a pu être tissé entre l'avant et l'après « trou noir », ce qui pouvait permettre une localisation psychique du traumatisme afin de le laisser là, tel un cerclage, sans qu'il ne déborde sur l'avant ou l'après traumatisme. Aucun effet non plus sur les écrits qui restent sans rature, les lettres très droites, le nom, la date, la consigne étant appliquée, sans accès à l'imaginaire, restant dans le factuel. Virginia W. se sentait décalée par rapport aux écrits des autres et semblait s'ennuyer. Il est vrai aussi que la lecture de ses textes était d'une grande monotonie, une monotonie rendant toute émergence pulsionnelle impossible.

C'est à force de formes littéraires différentes que Virginia W. s'est autorisée à continuer à venir, surmontant une difficulté, une épreuve où elle se sentait revalorisée car elle pouvait constater qu'elle y parvenait toujours et qu'un lien se tissait entre elle, le cadre et le thérapeute. Le temps, lui-même cadre contenant, a fait son travail. Un changement étonnant a pu advenir. À la consigne « *arbre de vie arbre de mort* ; forme : libre », Virginia W. n'a pas choisi sa forme de prédilection, le quatrain, mais a créé une nouvelle forme graphique, on pourrait dire proche des *Calligrammes* d'Apollinaire. La forme originale reste cependant chirurgicalement nette, et pour la première fois non seulement ses écrits se dessinent mais ses souffrances aussi : « Demain m'angoisse, deux mains me terrorisent », le tronc de l'arbre de mort est constitué du mot « inceste » en verticale, les branches étant ses « tranches de vies meurtries ».

Nous avons pu lui permettre au fil des séances une plus grande liberté pour exprimer ses souffrances tant qu'elle pouvait le faire sous forme de schémas (en précisant bien schéma, et non pas dessin). Peu à peu, un schéma accompagné de légendes devint rapidement paragraphe et texte.

La forme a changé, sa créativité et son imaginaire ont pu s'étayer au niveau du contenant – ce qui est déjà un premier résultat, même si le contenu reste froid, retenu, sans vie, sans personnage, uniquement des questionnements. Ce changement de style se retrouve dans sa vie ; Virginia W. a pu passer des concours et progresser professionnellement. Et s'il n'y a eu aucune menace ni passage à l'acte depuis 2007, néanmoins aucune amélioration du point de vue de sa vie relationnelle n'a pu encore être constatée.

## Marguerite Y

Marguerite Y. est une jeune femme de vingt-huit ans qui participe régulièrement à l'atelier depuis trois ans. Elle souhaite retrouver sa capacité créatrice disparue depuis le procès qu'elle avait suscité en raison d'une agression sexuelle lorsqu'elle était enfant.

Pour elle, la seule écriture possible est l'écriture de l'indicible, ce qu'elle ne souhaite plus. À la consigne « *nuage porteur de tous les secrets* ; forme : libre », elle écrit :

“ La main qui parle pour qui se tait,  
Silhouette des mots qu'on n'a pas dits,  
Si ma main parle alors je peux me taire,  
Mais non que dis-je ?  
Je suis perturbée. Perturbée.

Et à la consigne « *bruit* ; forme : nouvelle » :

“ Chut... Écouter le silence de la nuit...  
C'est quand il descend que sortent les histoires.

L'indicible s'écrit mais semble l'emprisonner encore. Quelle que soit la thématique donnée, le corps et sa sensorialité sont omniprésents dans pratiquement tous les textes de Marguerite Y. « L'homme plonge la main dans cette eau tiède comme dans une coupe de lait... un goût de datte emplit sa bouche, la caresse était presque fraîche sur sa peau endolorie par de longues heures de marche abandonnée » (*le désert sans nom* ; forme : récit). L'odorat est un des sens les plus déployés dans le texte (odeur du tabac froid, de céleri, de la friture de poisson, de la sieste enfantine, etc.). Ce sens privilégié prendra sa dimension traumatique dans l'extrait suivant : « L'odeur et l'odorat en prennent un coup dans une bouche d'enfant ouverte de force. » Cette répétition, quels que

soient la forme ou le thème proposés, atteste de la force d'impression du traumatisme encore actif dans le psychisme de la victime. Ce traumatisme non encore résolu se manifeste sur le mode de la répétition abréactive de la sensorialité. L'effroi traumatique est toujours présent. Il semble pour l'instant y avoir encore échec de liaison. Tant intrapsychique qu'avec l'Autre : « Les gens que j'aime dorment déjà et moi, je prends un livre et m'installe dans leur silence. »

Son silence semble témoigner ici de l'indicible de son drame. Le premier mouvement de changement fut de passer de l'invasion des sens à un sentiment plus regroupé que la colère, colère presque généralisée, contre la presse, les chiens, certaines causes... « J'ai des gros mots plein la bouche et des gestes plein les poches » ; ou encore : « Allez, leur pollution je fais avec, ils n'auront pas l'eau que je bois à la source des poètes et des artistes ». Enfin après un temps propice où elle put passer du pointillisme sensoriel à la colère contenue dans différentes formes proposées, nous trouvons ce passage témoignant d'un nouveau mouvement : « Ma gourmandise d'enfant est enfermée sous un souvenir que je dois traverser courageusement et ce qui est le plus dur – sans colère, avec la lucidité de ceux qui pansent leurs plaies. » Nous avons dans cet extrait un lien qui se tisse entre le ressenti de la colère et la violence subie, avec un désir d'une tentative de maîtrise qui semble envisageable, salutaire pour Marguerite Y.

Mais le travail de liaison est un chemin difficile qui sera favorisé et contenu par l'écriture. Le cadre thérapeutique ainsi que les diverses formes proposées ayant permis le travail d'abréaction et d'élaboration de la colère, il fallut arriver à inciter le ô combien complexe travail de liaison symbolique. Comment lier, lorsqu'il y a eu dissociation péritraumatique, afin de se protéger, comme le souligne l'écrit de Marguerite Y. : « Alors que c'est réel, je pars ailleurs, loin au-delà des volets de ma chambre, là-haut, tout là-haut, où le corps n'a plus d'importance, où j'espère trouver la force de faire semblant de n'être pas là... »

L'extrait suivant montre la difficulté encore à faire du lien, lorsque le clivage s'est fait : « ... décalquée, décollée de la réalité, tout glisser, je ne comprends plus rien ».

Le pénible travail de liaison persiste longtemps. Nous tenterons entre autres de l'encourager en introduisant des consignes où l'altérité est sollicitée sous forme de dialogue soit avec une personne de l'atelier, soit entre deux cartes postales représentant une œuvre de deux peintres (Modigliani et Roy Lichtenstein par exemple). Pendant encore un an, ses textes seront souvent empreints d'une ambivalence faite de souffrance mais aussi porteuse d'espoir, d'apaisement et de reconstruction. N'oublions pas que l'un des objectifs de l'atelier est de favoriser l'assouplissement psychique, certainement indispensable au dépassement du trauma, du conflit, mais indispensable aussi au processus créateur. Cela fut facilité par l'adéquation de Marguerite Y. à chaque consigne

de début de séance. De plus, elle s'est mise à pouvoir écrire chez elle ; elle apportait ensuite ses écrits afin que nous puissions les lire d'une séance sur l'autre, sans jamais nous demander ce que nous en pensions ; nous devenions implicitement dépositaires de cette période de transition. Avec l'avancée de la plainte déposée, du procès et du non-lieu, et le cadre du triptyque théorique de l'atelier, avec encore un passage monothématique centré sur l'écriture, « les fantômes aspirent les mots... Hier mon âme a phagocyté la syntaxe... je n'ai jamais cru en autre chose que la force des mots... Elle n'est pas un cadavre puant, mais un mouvement à observer, à transformer », ses écrits ont fluctué peu à peu et nous avons commencé à voir apparaître des nouvelles, des récits, et bientôt un roman.

Elle le dit elle-même, elle reprend vie en se transformant et non pas en oubliant, et ce qui va lui permettre ce mouvement sera l'écriture. C'est avec la consigne « terminer un texte avec la phrase suivante : le plaisir de l'amour est dans le changement » que son texte sera coloré, porteur d'espoir, et qu'il deviendra cohérent, avec des phrases moins hachées, moins déstructurées, dans une certaine fluidité : « Il n'y a plus de mirabelles dans le jardin d'Alice au pays des merveilles, écrire pour ne plus avoir à survivre, mais vivre. »

## CHAPITRE 14

# Outils du thérapeute

### Thèmes et support de thèmes

1. Un objet ramené d'Afrique, de forme ronde, d'aspect rugueux, inodore : écriture libre autour de cet objet.
2. Choix entre « Les bouchons » ou « Rose » ;; écriture libre.
3. « La séparation » ; vers libres.
4. Objet rapporté d'un voyage : une amphore avec un couvercle ouvert contenant des rouleaux ; écriture libre.
5. Un produit alimentaire qui a marqué votre enfance ; le décrire.
6. Une série de titres attrayants.
7. E-mail d'un pays étranger.
8. Un meurtre sans importance.
9. Haïku dans les jardins de l'hôpital.
10. Distribution d'enveloppes avec à l'intérieur une destination de voyage : rédaction d'un produit publicitaire.
11. Plusieurs quotidiens sont proposés : écrire en tant qu'envoyé spécial une première page.
12. Haïku : aujourd'hui.
13. Haïku : remords, regrets.
14. Quatrain, en référence à Omar Khayam, sur le plaisir.
15. « Dieu a-t-il créé la frite ? » ; écriture libre.
16. Invention et description d'un lieu géographique par eux découvert.
17. Incipit de trois débuts de romans ; choisir un début et écrire une petite nouvelle.
18. Écrire l'éditorial d'une personne importante qui n'existe pas.
19. *Masbaha* rouge (objet rapporté) : vous êtes cet objet qui passe dans la main, racontez-vous.
20. Stimulation auditive, musique de Mercadante ; écriture libre.
21. *Éloge du vide* d'Andrée Chédid ; suite à ce titre écrire un poème avec pour titre « Éloge... ».
22. « Vogue vague » ; écriture d'un poème, forme libre.
23. Début de phrase à continuer : « Il ouvrit sa bouche et aucun son n'en sortit... ».
24. Préviation de leur horoscope de l'année.

25. « J'ai le droit » ; commencer ainsi un listing de dix phrases minimum.
26. Plusieurs livres de poésie sont disposées sur la table, chacun en choisit un, l'ouvre à la page 55 et écrit un poème inspiré du poème ainsi lu.
27. Sont tirés au sort deux papiers sur lesquels un nom d'acteur célèbre est inscrit ; imaginer une correspondance entre les deux acteurs.
28. « Le merveilleux destin d'un nain de jardin », titre d'une nouvelle à écrire.
29. Le narguilé (objet apporté), à décrire, raconter, etc.
30. « Le ricochet » ; écriture libre.
31. « J'aime le bruit/je n'aime pas le bruit » : listing à faire.
32. Vous êtes à un dîner et arrive quelqu'un : effet de surprise à décrire.
33. « Chocolatomanie » ; forme libre.
34. *Un Thé au Sahara* (titre du roman de Paul Bowles) ; chacun à son tour écrit une phrase et fait circuler.
35. « Il faut penser avec le cœur et sentir avec la tête » ; forme libre.
36. Haïku : absence-manque.
37. Instructions pour faire cuire un œuf ; forme libre.
38. Objet rapporté de Tanzanie (oreiller en bois) à intégrer dans une histoire, sans savoir quelle utilité a cet objet.
39. « La terre est bleue comme une orange », anadiplose, continuez la poésie ; chaque début de vers commence par le dernier mot du vers précédent.
40. « La maladie du frigidaire » ; forme libre.
41. Un événement marquant de votre vie : un haïku décrivant votre vie avant cet événement ; un haïku en décrivant l'après.
42. Un listing : « Je ne ferai plus » et « Je ferai ».
43. « Les coquelicots sont épuisés » ; forme libre.
44. Dialogue à deux. Scène dans une voiture : un couple, à Paris, il pleut.
45. Huit mots difficiles, choisis au hasard des pages d'un dictionnaire. Consigne : définition à imaginer.
46. Haïkus sur cinq dessins à l'encre d'une participante.
47. Dialogue deux par deux à partir d'un dessin d'une participante, l'un des participants exprimant le dit tableau, l'autre incarnant un personnage de son choix ou autre.
48. Atelier en deux parties. Acrostiche de votre prénom et de celui que vous auriez aimé avoir.
49. « L'élu(e) » ; forme libre.
50. Exercice de François Bon, incipit de Kafka (in Bon, 2000) : « Un soir, comme je rentrais chez moi un peu plus tard que d'habitude, au sortir du bureau... » ; continuer en romanesque.
51. « Le présent du passé » ; forme libre.
52. Abécédaire de l'amour.

53. Chacun sort un objet de son sac à main : écrire en citant les objets posés.
54. On demande à chacun d'amener une photo et de faire un quatrain « rubayat ».
55. « Je ne sais pas » ; écrire une liste qui commence par cette phrase.
56. « Mat », « math » ou « mate » : uniquement prononcé, à eux de l'entendre comme ils veulent.
57. Raconter une vraie croyance et inventer une croyance.
58. Comment réussir et rater ses vacances ; deux textes.
59. « Éphémère » ; forme libre.
60. Pire nouvelle et meilleure ; forme journalistique.
61. « Ce que j'aime dans la vie, ce sont les nuisances autorisées », phrase d'Amélie Nothomb à inclure dans un récit.
62. « Pêché urbain » ; forme libre.
63. Haïku sur le 11 septembre 2001.
64. Objet représentant un bouddha dans une boule presse-papiers avec des paillettes dorées qui tombent lorsqu'on la secoue. Qu'écrivit ce bonze ? Forme libre.
65. Séance musique. Écrire une chanson d'après *La vie ne vaut rien, rien ne vaut la vie* d'Alain Souchon. La chanson est écoutée trois fois au début.
66. « Que vient de lire la femme peinte par Magritte sur l'affiche de l'exposition *Les surréalistes 2002* ? » ; forme libre.
67. Écrire une lettre à la personne de son choix.
68. Haïku avec stimulation auditive.
69. Haïku avec stimulation olfactive.
70. Haïku avec stimulation visuelle.
71. Haïku avec stimulation gustative.
72. Haïku avec stimulation tactile.
73. « Tempête sous un crâne » ; forme libre.
74. Recueil de monstruosité (géographiques, orthographiques, géométriques, historiques et biologiques).
75. « La nuit vient, le matin aussi » ; forme libre.
76. « Formule magique » ; forme libre.
77. Haïku sur la création.
78. « Aujourd'hui je suis perdu ». Deux contraintes : chaque premier vers commence par le dernier mot du précédant et rime deux par deux.
79. Sculpture flûte-femme réalisée par une participante de l'atelier. Vous avez trouvé cet objet dans un grenier, qu'est-ce que c'est ?
80. Les choses qui paraissent affligeantes.
81. Collier d'Inde : racontez à qui il appartenait.
82. Protocole de recherche (hypothèse et méthodologie).
83. Décrivez un personnage à partir de son nom, sans le citer.

84. Visite de l'exposition *Portraits* au musée Singer-Polignac ; choisir un portrait et écrire un haïku.
85. « Couleur » ; couleur de votre choix et forme libre.
86. « L'enfer c'est les autres. Le paradis c'est... » ; forme libre.
87. Dictionnaire de mots. À partir de mots vrais dont on ne connaît pas les définitions, en écrire des définitions imaginaires (accrétion, balata, carbet, énantiotrope).
88. Séance musique en deux parties : une musique soufi, écrire sur « se déconstruire » (dix minutes) ; une musique cubaine, écrire sur « se construire » (dix minutes).
89. « Un jour ma mère m'a dit... » ; continuez (forme libre).
90. Dialogue (en paires) entre le nu de Picasso et le nu de Matisse présentés en reproduction.
91. D'après le livre *La Fin des haricots* (Guillemard, 2002), donnez l'historique de l'expression « les années climatiques » (p. 253) et/ou « le saint-frusquin » (p. 269).
92. Écrire un texte qui aura cette phrase comme fin : « ... et la fin de notre exploration sera d'arriver là d'où nous sommes partis et de connaître l'endroit pour la première fois » (citation de Thomas S. Eliot, 1932).
93. Lettre à Dieu.
94. Au choix : (1) dix préceptes minimum pour vous simplifier la vie ; (2) à partir de l'image de publicité du café « Lavazza », créez la publicité de votre produit quotidien.
95. Écrire une lettre de réclamation.
96. « Aujourd'hui je suis perdue(e) ». Deux contraintes : chaque premier vers commence par le dernier mot du précédent et rime deux par deux.
97. Inventez des lieux imaginaires à partir d'une lettre tirée au sort.
98. Un objet est rapporté d'un voyage et sa signification est gardée secrète. C'est une sorte de petite maison dorée recouverte de petits miroirs multicolores. Introduire cet objet dans un texte (maison aux esprits, Thaïlande).
99. Haïku à partir d'une phrase de René Char (éd. 1988) : « L'imprécision du temps a besoin, elle aussi, d'être vécue. »
100. Tableau de *La fillette en bleu* de Modigliani ; deux par deux écrire un dialogue entre la fille et...
101. « Décalqué » ; forme libre.
102. Lecture d'un passage de *La Femme des sables* de Abi Kôbû ; écrire la suite, forme libre.
103. « La main qui parle » (en référence à l'ouvrage de Boris Cyrulnick, 2002 ; forme libre, Photo).
104. À partir du recueil d'Henri Michaux *Ailleurs*, écrire la rencontre avec une tribu (les rites, son nom...).
105. Racontez votre naissance.
106. Faire une liste de vingt phrases commençant par « Pourquoi ».

107. Faire au minimum un quatrain à partir de « Que dire ? », titre du poème d'Andrée Chedid issu du recueil *Rythmes*.
108. « Pendant son absence, un balai invisible était passé sur le paysage de sa jeunesse, effaçant tout ce qui lui était familier ; le face à face auquel il s'était attendu n'avait pas eu lieu. » ; d'après ce texte de Milan Kundera (2005), écrire une suite.
109. À partir d'un dessin du yin et du yang, produire un texte de forme libre.
110. À la mode du *Petit dictionnaire de mots rares*, écrire les définitions imaginaires de huit mots (ana, bersaglier, cubicule, fascinum, intersecter, paraphernal, riocher, ulve) et donner une citation en exemple pour chacun des mots.
111. Création d'un personnage imaginaire de « génie », ayant une multiplicité créative (forme libre) ; l'inspiration est l'exposition actuelle sur Da Vinci au Louvre.
112. Faire des « textes exquis » (inspirés des « cadavres exquis »). quinze minutes pour écrire un début d'histoire avec scène, personnage et lieu, ensuite échanger textes, et en quinze minutes écrire une fin pour le texte de quelqu'un d'autre.
113. Liste de noms de tissus, à insérer autant que possible dans un texte, forme et fond libre, contrainte des mots et contrainte de temps (trente minutes).
114. Abécédaire en deux temps : la colère et le rire.
115. Écrire des quatrains qui commencent toujours par « Jamais je ne cesserai de chanter... » (inspiration : Edmond Jabès, « Chanson pour... »).
116. Retour au passé : produit alimentaire qu'il faut décrire sans le nommer ; forme libre.
117. Écrire six fois « C'est pas par ici c'est par là », et ce sera la fin de votre texte (forme libre). Inspiration : dernières phrases de *La Cantatrice chauve* d'Ionesco.
118. Libre association sur le mot « chaud » (écrire un maximum de mots en six minutes), ensuite écrire un texte (forme libre) en utilisant tous les mots de la liste.
119. Même exercice mais avec le mot « froid ».
120. Exercice littéraire : une nouvelle consigne toutes les dix minutes pour apprendre à construire un personnage (dix minutes : « je n'ai pas envie d'écrire... » ; dix minutes : même texte mais avec un prénom et un verbe à la troisième personne du singulier ; dix minutes : arrive un deuxième personnage ; qui, comment ?).
121. Sujet : « Le temps de l'innocence » (en référence au roman d'Édith Wharton), sous la forme d'une fable.
122. Description d'un geste chez quelqu'un (réel ou imaginaire).
123. « Le plus utile est ce qui est futile » ; forme libre.

124. Séance en deux temps : après avoir choisi un « stylo senteur », forme libre sur le sujet : « sentez et écrivez », le mot « sentez » est à entendre comme on veut (dix minutes) ; ensuite, haïkus sur le thème « Le retour » (vingt minutes).
125. Anagrammes : choisir au hasard un des mots proposés sur la table et créer un maximum de mots à partir de ce mot.
126. « Le charme des mots » : exercice tiré du livre de Michel Volkovitch (2000), « Verbier : herbier verbal à l'usage des écrivains et des lisants (bonheur, brouillon, cauchemar, chocolat, clavecin, disparition, douleur, enfermer, oui, péché, talisman).
127. « Une tricherie non avouée » ; forme libre.
128. Visite de l'exposition *Le Hien* au musée Singer-Polignac. Choisir un tableau et écrire un haïku en guise de titre.
129. Écouter du violon (trois morceaux de Glass, Rorem et Bernstein) et écrire ; forme libre.
130. « Il faut qu'une porte soit ouverte ou fermée » ; forme libre.
131. Cadavres exquis ; trois façons de les faire : (1) sans voir les textes précédents, (2) en ne voyant que la dernière phrase du texte précédent, et (3) en ne voyant que le dernier mot du texte précédent.
132. Avec trois cartes « Q-cards » tirées au hasard, écrire l'avenir qu'elles « révèlent » ; forme libre.
133. Écrire une pièce dont le sujet est « Volupté et variantes » (journée marathon d'écriture).
134. Vous déménagez ; avec une carte postale et des mots et images déchirés dans des magazines, annoncez votre nouvelle adresse.
135. Écrire vingt-neuf fois « Il y a », puis terminer les phrases ; écrire ensuite ce que vous voulez pour la trentième phrase (inspiré du poème d'Apollinaire, éd. 1966).
136. Écrire un texte dont la dernière phrase est : « Cependant nos insomnies éclairent nos impasses » (Cioran, éd. 1997).
137. À partir d'une photo d'Henri Lartigue, écrire le texte qu'elle vous inspire.
138. Objet de forme mystérieuse (encrier coranique) ; on écrit ce que l'on a envie d'écrire.
139. Utiliser la phrase : « J'avais marché longtemps à travers la terre indomptée » (tirée du *Retour de l'enfant prodigue* d'André Gide) dans un texte ; forme libre.
140. En dialogue (écrit à deux), insérez la phrase « Écoutez : il n'y a qu'un mot qui serve » (Molière, *Les Précieuses ridicules*).
141. Au choix : (1) faire une liste de cadeaux que vous aimeriez offrir et une liste de cadeaux que vous aimeriez recevoir (vingt pour chaque liste) ; ou (2) « Le rattrapé(er) du jour » ; forme libre.
142. Choix entre deux phrases de Confucius sur cartes postales (inspiré de l'exposition du musée Guimet) : « Une petite impatience ruine un

grand projet » ou « Celui dont la pensée ne va pas loin verra les ennuis de près » ; il faut inclure la phrase dans le texte (forme quasi libre), soit au début, soit à la fin.

143. À partir d'un extrait de texte (découpé au hasard d'un texte plus long ; Rilke, *Lettres à un jeune poète*, Le Seuil, L'École des lettres, page 17), écrivez votre propre texte en incorporant les mots du texte à votre manière ; forme libre.

144. Thème donné à l'oral : « faits divers » (fée d'hiver, fais dix vers, fait d'hiver, fait d'I verts, etc.) comme on l'entend ; forme libre.

145. Séance libre avec support musical (Debussy, Ravel) ; trente minutes pour écrire.

146. Choisir une « carte de déesse » et vous en inspirer pour écrire et définir votre trait de caractère majeur (support visuel).

147. Écrire une lettre (qu'on aimerait écrire/recevoir) ; sujet libre.

148. « Je ne savais pas que tu... », à continuer ; forme libre.

149. Sept mots qui nous sont inconnus à « définir » ; style encyclopédique.

150. Le mot « espoir » écrit au tableau en calligraphie arabe. Écrire un texte en s'inspirant soit du mot/concept « espoir », soit de sa forme visuelle en calligraphie.

151. Avec la main non dominante, tracer le contour de la main dominante, et toujours avec la main non dominante écrire un texte qui commence avec « Je te donne » à l'intérieur de la main tracée.

152. Racontez une histoire en deux temps, selon le point de vue de deux personnes différentes (cf. Tahar Ben Jelloun, *Le Dernier ami*).

153. « Le retour » ; forme libre.

154. « Ouverture(s) » ; forme libre, sur fond musical (musique de flûte de l'Ouest américain, *Canyon Spirit*).

155. Poésie visuelle (inspiré de *Typoèmes* de Jérôme Peignot).

156. Dans un panier rempli de boutons de toutes sortes, choisir un/plusieurs pour vous et un/plusieurs pour votre voisine de gauche. Écrire à partir de cette expérience ; forme libre.

157. Villanelle : forme poétique pour explorer un sujet qui vous passionne/obsède à travers la répétition.

158. Écrire des quatrains à partir d'une photo d'enfance.

159. Écrire un « trilogue » à partir d'une photo de Marc Riboud (« Benarès, 1956 »).

160. « Il faut confronter des idées vagues avec des images claires » (Godard) ; continuer sous forme de dialogue entre deux animaux.

161. « J'ai tout vu. La question n'est donc pas actuellement ce que j'ai vu, mais comment je l'ai vu » (Anton Tchekhov, éd. 2004) ; finir un texte par cette phrase.

162. Chapitre « Le livre des questions » dans le recueil *La Rose détachée* (Pablo Neruda) ; écrire de façon succincte une suite de questions.

163. « Anaphore » (répétition qui rythme un poème) ; pendant la lecture à haute voix (trois fois) d'un poème de Georges Schehadé (1969), faire des graphismes sur une feuille avec pinceau et encre ; plier et déchirer la feuille pour en faire un petit livre ; lors d'une relecture du poème ajouter mots/phrases (ses propres et/ou ceux du poème) aux graphismes de son « livre ».

164. Deux cartes postales : la *Vierge cousant* et *L'Infidèle*, choisir une de ces deux femmes et raconter son histoire.

165. « Rouge » ; forme libre.

166. Racontez un cauchemar réel ou imaginaire et modifiez-en la fin dans un second temps.

167. Imaginez que vous êtes une petite souris et ainsi vous écoutez une conversation que vous n'auriez pas dû entendre.

168. Incipit : « D'abord, du moment que rien n'était commencé » (Proust, éd. 1999).

169. Inspiré d'*Océan mer* de Baricco : mon premier...

170. Cinq mots à sauver du livre de Bernard Pivot (*100 mots à sauver*) et ainsi imaginer leurs définitions (melliflu, peccamineux, robin, turlutaine, venette).

171. Dialogue avec qui vous voulez ou ce que vous voulez, on apprend au fur et à mesure de qui ou de quoi il s'agit.

172. *Exercices de style* de Queneau : racontez un événement banal et ensuite écrivez-le sous cinq formes différentes.

173. « Et après... » ; forme libre.

174. Deux personnes, les yeux bandés, manipulent une boule de savon odorante, tandis que deux autres observent. Écrire de part et d'autre.

175. Quatrain à gauche ce que vous voulez dire et que vous camouflez, à droite plus direct.

176. Qu'auriez-vous à dire si vous n'aviez rien à dire ? Forme : nouvelle.

177. Poème à écrire de façon quasi automatique à l'intérieur de la contrainte :

1. « Du....., du..... »

2. Des..... »

3. Du....., du..... »

4. Des..... »

178. Galet ; le prendre et le toucher pendant cinq minutes les yeux fermés, puis le garder dans la main (gauche ou droite selon) et écrire un texte de forme libre, commençant par « Oui » et se terminant par un haïku.

179. Raconter l'histoire d'un petit médaillon de plâtre blanc et bleu clair représentant un enfant emmailloté, bras ouverts.

180. Incipit de Michael Ondaatje *Écrits à la main* : « On écrivait à la main sur les pages... » ; à continuer.

181. Sculpture *Tête à tête* d'une femme et un enfant. On passe, touche, regarde. Écrire un texte avec tous ses nom et prénoms en acrostiche.
182. Un photophore avec bougie allumée par personne, stores baissés. Forme libre, thème : « La nuit ».
183. « C'est une belle manière de se perdre, que de se perdre dans les bras l'un de l'autre » ; forme libre.
184. Chacun choisit un marque-page fait de collages de papiers colorés et écrit un texte à partir de son Mana.
185. Sujet : « Violine » ; forme libre.
186. « Coquillage, à la fois rosé et piquant » ; texte en acrostiche « TSUNAMI ».
187. Incipit « Un jour, je suis tombé sur un roman étrange ; c'était il y a longtemps, durant ma maladie » ; extrait de Pasolini, *Douce*.
188. Dix « Je me souviens », à la manière de Georges Perec. Puis texte de forme libre incluant les items cités.
189. Une racine tortueuse circule entre les mains ; texte de forme libre débutant par « Qui es-tu ? ».
190. « Neige » ; rédiger un petit conte.
191. Écrire, décrire sous forme de match de boxe.
192. Décrire une douleur réelle ou imaginaire, s'attacher à la description.
193. Douze éléments objets posés sur la table (chaque personne en dispose deux) ; écrivez l'élucidation d'un meurtre en incluant les douze objets.
194. Lettre à un auteur qui a changé votre vie.
195. Scénario catastrophe : Paris est inondé, vous êtes chez vous, que faites-vous ?
196. Logogreffe : construire un mot avec deux, et en donner une définition.
197. Écrivez-vous une lettre d'amour, réelle ou imaginaire.
198. Deux temps : (1) la liste des choses dont on ne s'excuse pas ; (2) écrire pour...
199. Écrire un texte bruyant.
200. Vous êtes sur un banc, quelqu'un arrive, c'est vous avec dix années de plus. Rencontre avec son double.
201. « Le tango du bonheur » ; forme « dialogue ».
202. Choisir une autre nationalité, un autre pays, imaginez ; forme libre.
203. Choisir trois photos (parmi un ensemble d'environ vingt-cinq photos) ; écrire une nouvelle avec un début, un milieu et une fin.
204. Photo de Marc Riboud, *Istanbul*, page 63 ; nouvelle inspirée avec début, milieu et fin.
205. Photo d'Alfred Siteglitz, « Racontez l'histoire de la personne sur le quai », donc pas sur la photo.

206. En s'inspirant du roman de Sandor Marai *Paix à Ithaque*, choisir une œuvre littéraire et racontez le « après ».
207. « Disparition de l'eau » ; forme libre avec pour contrainte d'écrire sans la voyelle « o ».
208. D'après l'ouvrage *Les Personnages devenus mots* de Lesay (2004), le mot du personnage Bessemer, nom masculin : racontez sa vie.
209. Photo de Salgado *La main de l'homme* (page 172) ; forme libre avec pour titre le « jeu » ou le « je ».
210. Séance en trois parties : décrire un son ; une vue ; le troisième sens de votre choix.
211. Sur l'air de la chanson de Souchon Bonjour tristesse, hommage qu'il fait à Sagan ; rendez sous forme de chanson hommage à un ou plusieurs auteurs en citant ses œuvres.
212. « La perte » ; forme libre.
213. La sculpture faite à partir du livre de poche de S. Dean est montrée en photo sans explication, consigne : faites parler la sculpture.
214. Visite au musée Singer-Polignac lors de l'exposition L'architecture dans la peinture ; choisir une œuvre et écrire un quatrain.
215. Exercice oulipien avec la photo de la Joconde ; racontez autant de points de vue différents que vous le souhaitez.
216. « Un déménagement » ; forme libre.
217. Sur la musique de John Coltrane, écrire sur le détachement et la rencontre.
218. En deux temps : écrire en dix minutes dix émotions et ensuite, dans un second temps, choisir cinq émotions et écrire une histoire courte en vingt minutes.
219. Quinze mots dictés : créer une atmosphère avec dix de ces mots.
220. « N'ayez crainte d'écrire des sottises » (Anton Tchekhov, éd. 2004) ; trente minutes à écrire des sottises.
221. « Je vous ai rapporté ça d'un lointain pays » et nous montrons nos mains ouvertes qui posent quelque chose d'invisible sur la table.
222. Typoèmes à la Jérôme Peignot, pendant vingt minutes, et ensuite quinze minutes de logogreffe.
223. Un matin, alors que le bilan de votre vie est positif, vous décidez d'apprendre une nouvelle langue étrangère pour le plaisir : laquelle, comment ? Inspiré de Vassilis Alexakis, *Les Mots étrangers*.
224. Une page trouvé du journal intime d'une jeune fille ; forme journal.
225. « Sur le rivage » ; forme libre, inspiré du titre de *Kafka sur le rivage*, succès littéraire de Murakami.
226. Biographie imaginaire inspirée de *Vies imaginaires* de Marcel Schwob.
227. « Tout le plaisir de l'amour est dans le changement » (Molière) ; forme libre.

228. « Le langage ne se refuse qu'à une chose, c'est à faire aussi peu de bruit que le silence » (Francis Ponge, 1942) ; forme dialogue à deux.
229. Écriture d'un ou de plusieurs faits divers.
230. Landay : petit poème très court de deux vers libres en neuf et treize syllabes, sans rimes obligatoires ; il dit quelque chose de simple et d'essentiel et est un instantané d'émotion. Une anthologie présente des poèmes populaires écrits par les femmes pashtounes avant avril 1978.
231. Forme libre : sujet : « Vie secrète » ; en référence au titre de Pascal Quignard.
232. Écrire une lettre codée avec un message secret ; présenter à la fin la lettre de George Sand à Alfred de Musset.
233. Avec la photo pages 42-43 de Marc Riboud, raconter l'avant et l'après de la photo.
234. « J'ai raté le train » ; forme libre.
235. « La vitesse foudroyante du passé », nouvelle ; en référence au titre d'un ouvrage de Raymond Carver.
236. « L'animal du temps », en référence au titre d'une pièce de Valère Novarina ; forme libre.
237. Préface de l'auteur réel ou imaginaire.
238. Bindi, son nom, épelé ; à vous d'associer ou sonoremment ou...
239. « Le chemin » ; forme libre.
240. Dialogue qui commence par : « Quitter, rester ? »
241. Phrase de Soulages (1990) : « C'est ce que je fais qui m'apprend ce que je cherche » ; écrire une nouvelle qui commence ou se termine par cette phrase.
242. Tautogramme ; lettre au choix.
243. « La part de l'ombre » ; forme libre.
244. Une minute de silence, méditation, relaxation, puis écrivez une phrase. Ramassage des feuilles, puis deux par deux les patients doivent répondre à la phrase de l'autre rapidement. Échange en dialogue.
245. Fin de texte qui se termine par : « et j'ai fermé la porte ».
246. Photo page 86 (dans *Les Femmes qui écrivent vivent dangereusement* de Laure Adler, 2007) ; sujet : « Désir » ; forme : nouvelle.
247. Forme stricte : forme pyramidale, un mot puis deux, puis trois, etc. ; pas de thème.
248. La disparition, sans « a » ; forme libre.
249. Forme quatrain ; thème : « Silence ».
250. Forme : poème libre ; thème « Comment dire ? », en référence au titre d'un poème de Beckett in *Poèmes*.
251. Forme libre ; thème : « Le vent ».
252. Contrainte formelle : la taille du papier ; sujet : « Inachevé ».
253. « Dans ce monde, on peut exister sans vraiment être là » ; dialogue à deux.
254. Thème : à l'envers + écrire à l'envers de bas en haut.

255. Forme : nouvelle ; sujet : « Blanc ».
256. Thème : « L'été » ; forme : en alexandrins.
257. Liste de vos cicatrices, réelles ou imaginaires.
258. Les yeux fermés cinq minutes, écouter sa respiration ; ouvrir les yeux. Forme libre ; sujet : « Les regards ».
259. Contrainte formelle : je, tu, il, nous, vous, ils ; je, tu, elle, nous, vous, elles. Continuer.
260. Forme : nouvelle qui se termine par la phrase suivante : « le lien s'est fait ».
261. Forme : libre ; sujet : « J'arrive ».
262. Forme : libre ; thème : « La reine d'ailleurs ».
263. Thème : « États d'âmes » ; en trois chapitres de forme libre.
264. Forme : récit ; sujet : « De l'érotisme d'une noix de cajou ».
265. Haïku ; thème : « Interstice ».
266. Forme : nouvelle ; sujet : « 100 km ».
267. Description de soi-même d'après une photo (réelle ou imaginaire).
268. Piocher une carte postale, la retourner puis la cacher. Imaginer la phrase et l'auteur (réels ou imaginaires) apparaissant sur la carte cachée. Les mettre en titre de votre texte.
269. Un objet exposé comme au musée, à regarder et à ne pas toucher (pied de lit à l'envers). « Ceci est une œuvre d'art » : raconter l'histoire et l'origine de cette œuvre d'art.
270. « Le vrai sacrilège, madame, c'est moi qui le commets tous les jours » (Diderot, *La Religieuse*) ; à continuer, forme : libre.
271. Galimafrée, mesquite, cheviotte, balancine, flabellifère (mots extraits du *Petit dictionnaire de mots rares*, Thierry Prellier) : cinq mots à définir et à utiliser dans un texte.
272. En haïkus, en alexandrins ou en vers libres : « La poésie de l'erreur, et alors ».
273. Écrire une belle phrase, la donner ; distribution des phrases ; la phrase reçue est l'incipit du texte de forme libre du voisin.
274. Forme : libre ; sujet : « Les Affinités électives », en référence au titre de Goethe.
275. « Le monde est dans ma tête, mon corps est dans le monde » (Paul Auster, 1992) ; écrire à la première personne du singulier.
276. « Je suis fou et fou je dois être » (Don Quichotte) ; terminer un récit épique par cette phrase.
277. « Tu as l'air d'une télé assise sur un frigo » ; faites de cette phrase ce que vous souhaitez (dessins, écrits, poèmes, mélanges).
278. Sujet : « Raide » ; forme libre.
279. Sujet : « Aller vers » ; forme : récit.
280. Forme : nouvelle ; *Paulina 1880* en référence au titre du roman de Pierre Jean Jouve.
281. Sujet : « De l'érotisme d'une pince à linges » ; forme libre.

282. En formes poétiques : « Les Chambres » en référence au recueil d'Aragon.
283. Tirer une carte au sort (sculptures de Camille Claudel) ; racontez l'histoire devant vous.
284. Visite au musée Singer Polignac, exposition Gabriel Watmann. Un haïku sur un tableau.
285. Mots sur papier de *Les Personnages devenus mots* (Jean-Damien Lesay), tirage au sort ; imaginez un personnage.
286. Thèmes au choix : l'oubli/le manque/le manque et l'oubli ; forme libre.
287. Sujet : « L'aller et le retour » ; forme libre.
288. Sujet : « Arrivée/Départ » ; forme libre.
289. Forme : une seule phrase ; sujet : « Watt » en référence au titre de Beckett.
290. Forme : nouvelle ou récit ; sujet : « Dans trois jours ».
291. Forme : récit ; sujet : « Palimpseste ».
292. Forme libre ; thème : « XVI ».
293. Forme : nouvelle ; sujet : « Alfred et Emily » en référence au titre de Doris Lessing.
294. Forme : haïku ; choisir une œuvre à l'exposition au musée Singer Polignac *La couleur des mots*.
295. Forme : incipit ; thème : « Albamico Daisy trouve qu'il fait chaud ».
296. Forme libre ; thème : « Une info ».
297. Forme libre ; thème : avec une carte postale du peintre Nolde Emil, qu'est-ce que le peintre n'a pas peint ?
298. Forme : récit ; thème : « Dans trois jours ».
299. Cartographie de votre vie en salle d'exposition d'un musée imaginaire, dix salles.
300. Choisir une couleur et raconter son histoire.
301. Acrotère, anophèle, cryptomérida, flamme, supination : donnez votre définition et ensuite racontez une histoire ayant pour titre : « Le chemin ».
302. Forme libre ; thème : « Les ombres » avec stimuli visuels, si possible une photo d'André Kertész.
303. Écrire la biographie, sous forme libre, de Monsieur Savlino.
304. Thème : « Vertige(s) » ; écrire un haïku et poursuivre en forme libre. Cadavre exquis collectif.
305. Thème : « Le livre du dedans » ; contrainte : écrire en quatrains.
306. Prendre un livre illustré, l'ouvrir à la page à la page 31 et écrire un texte en quatrains carrés sur l'illustration (s'il n'y en a pas, aller à l'illustration la plus proche) ; thème : « À côté ».
307. *L'Éternelle histoire* (Karen Blixen) : « Un marchand de thé, immensément riche, vivait à Canton, dans les années soixante du siècle dernier. Il s'appelait M. Clay. C'était un vieux bonhomme, grand et sec.

On disait de lui qu'il avait une main de fer et qu'il était avare. Nul ne le recherchait. Ses regards, sa voix, ses manières lui avaient valu sa réputation plus que tout ce qu'on savait de lui et qu'on aurait pu lui reprocher. Cependant, on répétait sur son compte deux ou trois anecdotes, qui créditaient l'opinion générale. Voici l'une de ces anecdotes. » ; raconter la suite.

308. Écrire en forme pyramidale ; sujet : « Bruit ».

309. Thème : « Trois portes » ; forme : nouvelle.

310. Éventail : contrainte formelle et thématique.

311. « Pour un Latino-Américain qui va devenir écrivain, les trois choses les plus importantes au monde sont : [...] » (Augusto Monterroso, 2006) ; écrire la suite.

312. « Vous me jouerez du Chopin. L'homme avec qui ma femme s'est enfuie jouait Chopin à ravir » (Oscar Wilde, éd. 1999) ; écrire la suite, sous forme de dialogue, avec l'un des autres participants de l'atelier.

313. Forme libre sur une reproduction d'une image de William Blake tirée au hasard ; sujet : « Si ».

314. Écrire une lettre dont on est le destinataire et dont l'expéditeur est : « Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates », en référence au titre d'un roman à succès (Mary Ann Shaffer et Annie Barrows).

## Grilles d'observation et d'évaluation

### Auto-évaluation

|   |     |    |   |                                      |    |     |             |
|---|-----|----|---|--------------------------------------|----|-----|-------------|
| Date :                                  |     |    |   |                                      |    |     |             |
| Nom :                                   |     |    |   | Prénom :                             |    |     |             |
| Ambulatoire <input type="checkbox"/>    |     |    |   | Hospitalisé <input type="checkbox"/> |    |     |             |
|   | □□□ | □□ | □ | □                                    | □□ | □□□ | Suggestions |
| Je suis content(e) de ce que j'ai écrit |     |    |   |                                      |    |     |             |
| Je suis satisfait(e) de l'atelier       |     |    |   |                                      |    |     |             |

### Évaluation atelier d'écriture

|                                       |     |    |   |                                      |    |     |           |
|---------------------------------------|-----|----|---|--------------------------------------|----|-----|-----------|
| Date :                                |     |    |   |                                      |    |     |           |
| Nom :                                 |     |    |   | Prénom :                             |    |     |           |
| Ambulatoire <input type="checkbox"/>  |     |    |   | Hospitalisé <input type="checkbox"/> |    |     |           |
| Thème(s) évoqué(s) :                  |     |    |   |                                      |    |     |           |
|                                       | □□□ | □□ | □ | □                                    | □□ | □□□ | Remarques |
| <b>Présentation</b>                   |     |    |   |                                      |    |     |           |
| <b>Comportement personnel</b>         |     |    |   |                                      |    |     |           |
| <b>Comportement au sein du groupe</b> |     |    |   |                                      |    |     |           |
| <b>Créativité</b>                     |     |    |   |                                      |    |     |           |
| <b>Organisation de la pensée</b>      |     |    |   |                                      |    |     |           |

## Grille d'observation

|  |     |                                      |                                    |
|--|-----|--------------------------------------|------------------------------------|
| Date :   |     |                                      |                                    |
| 1. Identification du patient   |     |                                      |                                    |
| Nom et prénom :  |     |                                      |                                    |
| Indication du docteur :  |     |                                      |                                    |
| Hospitalisation <input type="checkbox"/>   |     | Ambulatoire <input type="checkbox"/> |                                    |
| Âge : 18-25 ans <input type="checkbox"/> ; 25-35 ans <input type="checkbox"/> ; 35-45 ans <input type="checkbox"/> ; plus de 45 ans <input type="checkbox"/> |     |                                      |                                    |
| Travail : oui <input type="checkbox"/> ; non <input type="checkbox"/> ; étudiant <input type="checkbox"/>  |     |                                      |                                    |
| A déjà écrit : oui <input type="checkbox"/> ; non <input type="checkbox"/>   |     |                                      |                                    |
| 2. Participation à l'atelier   |     |                                      |                                    |
| <i>Implication dans le groupe au début</i>   |     |                                      |                                    |
| Immédiate <input type="checkbox"/>   |     | Lente <input type="checkbox"/>       | Difficile <input type="checkbox"/> |
| <i>Démarrage de la production écrite</i>   |     |                                      |                                    |
| Immédiate <input type="checkbox"/>   |     | Lente <input type="checkbox"/>       | Difficile <input type="checkbox"/> |
| <i>Fin de la production écrite</i>   |     |                                      |                                    |
| En temps voulu <input type="checkbox"/>  |     | Hors délai <input type="checkbox"/>  |                                    |
| <i>Participation à la discussion de clôture</i>  |     |                                      |                                    |
| Oui <input type="checkbox"/>   |     | Non <input type="checkbox"/>         |                                    |
| Avec autres participants <input type="checkbox"/>  |     |                                      |                                    |
| Avec l'animateur exclusivement <input type="checkbox"/>  |     |                                      |                                    |
| 3. La production écrite  |     |                                      |                                    |
| Contenant et forme   |     |                                      |                                    |
|  | Oui | Non                                  | Remarques                          |
| Construction avec  |     |                                      |                                    |
| - Début  |     |                                      |                                    |
| - Milieu   |     |                                      |                                    |
| - Fin  |     |                                      |                                    |
| Difficulté à clore   |     |                                      |                                    |
| Lisibilité de l'œuvre  |     |                                      |                                    |
| Organisation spatiale de l'œuvre   |     |                                      |                                    |
| Travail d'élaboration de la pensée   |     |                                      |                                    |
| Suit la consigne   |     |                                      |                                    |
| Suivi du fil conducteur thématique   |     |                                      |                                    |
| Capacité de symbolisation  |     |                                      |                                    |

|   |     |     |           |
|---|-----|-----|-----------|
| Capacité de mise à distance des problèmes |     |     |           |
| Intégration des personnages               |     |     |           |
| Imagination                               |     |     |           |
| Contenu et fond                           |     |     |           |
|   | Oui | Non | Remarques |
| Idées morbides                            |     |     |           |
| Humour                                    |     |     |           |
| Idées suicidaires                         |     |     |           |
| Espoir                                    |     |     |           |
| Désespoir                                 |     |     |           |
| Peur                                      |     |     |           |
| Colère                                    |     |     |           |
| Images                                    |     |     |           |
| Dedans/dehors                             |     |     |           |
| Voyages                                   |     |     |           |
| Miroir                                    |     |     |           |
| Angoisse                                  |     |     |           |
| Douleur                                   |     |     |           |
| Perte                                     |     |     |           |
| Menace                                    |     |     |           |
| Joie                                      |     |     |           |
| Plaisir                                   |     |     |           |
| Amour                                     |     |     |           |
| Relation                                  |     |     |           |

## Entretien avec le stagiaire

### Volet I

|  |          |
|--|----------|
| Nom :  | Prénom : |
| Âge :  |          |
| Situation familiale :  |          |
| Adresse :  |          |
| Tél. :   | E-mail : |
| Cursus universitaire/formations :  |          |
| Quelles sont vos expériences dans le champ de la psychologie ?   |          |
| Cursus artistique :  |          |
| Quelles sont vos expériences dans ce domaine ?   |          |
| Quels sont vos projets à moyen et long termes ?  |          |
| Pourquoi avoir choisi l'écriture ?   |          |
| Avez-vous une pratique personnelle de l'écriture ?   |          |
| Quels sont vos intérêts en matière de littérature ?  |          |
| Avez-vous des expériences en groupes (thérapeutiques ou autres) ?  |          |
| Comment imaginez-vous le déroulement d'un atelier d'écriture ?   |          |
| Que feriez-vous si... ? (mise en situation)  |          |
| Qu'attendez-vous de cette expérience ?   |          |
| Pensez-vous inclure cette expérience dans un travail de recherche ?  |          |
| Qu'attendez-vous de votre « référent » ?   |          |
| Que pensez-vous pouvoir apporter ?   |          |
| Rappel de la participation pendant l'atelier (lecture et écriture)   |          |
| Cette implication personnelle vous dérange-t-elle ?  |          |
| Rappel du travail annexe à effectuer : comptes rendus et suivi des ateliers, liste mensuelle de présence des patients, recherche bibliographique, mise à jour des thèmes, etc. |          |
| Commentaires post-entretien  |          |

## Volet II : questionnaire référent → stagiaire

|  |
|--|
| L'expérience vous a-t-elle plu ?   |
| A-t-elle répondu à vos questions ?   |
| Que pensez-vous avoir apporté ?  |
| Votre statut d'observateur et d'acteur pendant l'atelier vous a-t-il posé problème ? |
| Citez deux difficultés rencontrées :   |
| Cette expérience vous a-t-elle donné envie de lire/écrire ?                          |
| Quels sont vos projets ?   |

## Attestation

|  |
|--|
| Dans le cadre des exercices qui sont proposés aux participants à l'atelier d'écriture de la Clinique des maladies mentales et de l'encéphale, centre hospitalier Sainte-Anne, animé par madame Nayla Chidiac, et dont les textes sont confiés à cette dernière à l'issue de chaque séance, |
| Je soussigné(e).....   |
| demeurant.....   |
| (Cocher les mentions retenues)   |
| <input type="checkbox"/> Autorise madame Nayla Chidiac, à utiliser, pour citation ou publication, tout ou partie de mes textes dans les conditions suivantes :   |
| <input type="checkbox"/> Sans signature  |
| <input type="checkbox"/> Signé de mes initiales  |
| <input type="checkbox"/> Signé de mon prénom   |
| <input type="checkbox"/> Signé du pseudonyme suivant : .....   |
| <input type="checkbox"/> Signé de mes nom et prénom  |
| <input type="checkbox"/> N'autorise pas madame Nayla Chidiac à faire usage de mes textes.  |
| <input type="checkbox"/> Souhaite pouvoir annuler ponctuellement cette autorisation pour raisons personnelles, sans avoir à me justifier, en portant simplement la mention manuscrite « CONFIDENTIEL » bien en évidence sur mon travail d'écriture.  |
| Fait en double exemplaire original   |
| À Paris, le.....   |

# Conclusion

Aux origines de l'écriture, l'œuvre appelée *Épopée de Gilgamesh* se présente à la source comme une série de tablettes d'argile sur lesquelles furent gravées il y a plus de trois mille ans, en cunéiforme, les aventures légendaires d'un roi mésopotamien. Il s'agit de la première œuvre littéraire que nous connaissons, transmise par le premier système d'écriture inventé par les humains vers le début du IV<sup>e</sup> millénaire avant Jésus-Christ par les Sumériens, au sud de l'Irak actuel. Ensevelie pendant des siècles avant d'être exhumée au XIX<sup>e</sup> siècle, cette civilisation suméro-akkadienne et son écriture, appelée cunéiforme (de *cuneus*, coin) en raison de la forme des caractères créée par l'empreinte de la pointe du roseau sur l'argile, ont livré une partie de leur mystère grâce au génie des linguistes. L'entreprise de déchiffrement, achevée en 1857, fut elle-même une épopée, tant la tâche était immense et tant le résultat paraissait improbable.

L'ensemble est un long récit de près de trois mille vers rédigés en akkadien. Au début de l'épopée, le poète invite le lecteur à déchiffrer, sur une tablette de lapis-lazuli enfermée dans un coffre, le récit des aventures de Gilgamesh, qui auraient été écrites par le héros lui-même. L'épopée est centrée sur la figure de ce héros, Gilgamesh. Or, le modèle héroïque se modifie au cours de l'épopée, qui présente une structure narrative en deux parties, séparées par la mort. Mort qu'il cherchera par tous les moyens à éviter, à évincer. Mais après un long parcours initiatique, Gilgamesh reviendra chez lui, transformé, enfin sage, ayant pris conscience de ses limites en s'acceptant mortel. C'était pour lui l'épreuve la plus difficile à surmonter. C'est son œuvre de bâtisseur (les remparts d'Uruk) ainsi que le récit de ses aventures vers la connaissance qui lui survivront. Déchiffrer l'écrit de l'autre mais aussi se déchiffrer, tel est le début du fil conducteur.

Écrire, afin d'écrire une histoire, s'écrire en écrivant son histoire, c'est en quelque sorte s'inscrire dans une verticalité personnelle et historique. Comme Gilgamesh, à l'origine du premier écrit qui transcende la mort, certains ont utilisé l'écriture pour échapper à leur destin tragique. Ainsi Louis Wolfson (1970) a dû écrire, non pour transcender la mort, mais pour vivre : cet étudiant américain schizophrène rédigea son livre directement en français dans une langue fort approximative, créant un système extrêmement complexe de traduction reposant sur la sonorité des mots qui rappelle par certains côtés les travaux de Raymond Roussel<sup>1</sup>. Wolfson a étudié également l'allemand, le russe et l'hébreu, dans le but

1. Cet écrivain français de la première moitié du XX<sup>e</sup> siècle, précurseur des surréalistes, a élaboré une écriture imaginaire, fondée sur l'homophonie ainsi que sur l'enchâssement (des incises à l'intérieur d'incises). Cet auteur, peu lu en raison de la très grande complexité de ses ouvrages, a expliqué les mécanismes de son écriture imaginaire dans *Comment j'ai écrit certains de mes livres*.

avoué d'oublier la langue anglaise qu'il hait, d'abord et avant tout par haine de sa mère.

Écrire aussi afin de dépasser l'horreur : Varlam Chalamov, dans les *Récits de la Kolyma*, s'attelle à la tâche de rendre dicible l'indicible, sensible l'insensible, animé le statique. Ainsi, l'écriture maintient et transcende mais aussi permet, par la distance requise, de penser. L'écriture, outil vital pour raconter et se raconter, existe depuis environ six mille ans et, si elle a permis à l'homme de quitter la préhistoire pour entrer dans l'histoire, elle s'impose aujourd'hui comme outil thérapeutique essentiel.

Nous avons montré, tout au long de cet ouvrage, les spécificités de nos ateliers avec les règles qui le régissent et les théories sous-jacentes.

Contrairement à bien des idées reçues, la créativité n'est pas liée, à tout le moins de façon linéaire, à l'état de plaisir ou de souffrance du participant. La créativité n'est pas le corollaire obligatoire de la souffrance. Bien souvent, des participants enfermés dans des préoccupations morbides ne se montrent pas créatifs. Certains même apparaissent dans ces moments-là totalement inhibés. Inversement, une humeur euphorique n'a pas pour conséquence une facilité d'écriture.

Ces données ne sont pas à négliger par le thérapeute lorsque, en possession d'un texte produit, il cherche à le replacer dans le contexte évolutif du narrateur.

Nos observations tendent à nous faire penser qu'un des buts les plus importants de l'atelier, pour les sujets placés dans des conditions qu'ils peuvent juger adverses, est de pouvoir écrire. Rappelons que leur présence à l'atelier est liée à un désir et que, dans ces circonstances, l'existence du groupe et du thérapeute représente à la fois un défi qui leur permet de vaincre leurs inhibitions et un plaisir. Cela amène à une réflexion sur la créativité en dehors même des ateliers d'écriture. Il nous semble que pour certains de nos participants, l'écriture, qu'elle soit axée sur le plaisir des mots ou sur un moyen d'expression d'idées ou de sentiments personnels, se trouve grandement facilitée par leur participation aux ateliers. Nombre d'entre eux, en dehors même des séances, ont une production littéraire plus aisée, plus conséquente. Certains en arrivent même à considérer que c'est là leur vocation.

L'atelier thérapeutique d'écriture est un lieu où règnent le respect de l'autre et la quête du plaisir à penser. Il ne doit pas être figé dans des formes et des thèmes mais au contraire permettre aux participants, par leur variété, d'être confrontés ainsi à des mondes étrangers aux leurs et par des différences, comme par de véritables jeux de miroir, et de retrouver par l'écriture une appétence à vivre. Certes les participants à l'atelier ne sont pas des écrivains professionnels même si certains peuvent y prétendre. Tous en ressortent avec un regain de confiance en eux,

une plus grande facilité à s'exprimer en groupe, une plus grande aisance à élaborer leurs pensées et un plus grand plaisir à l'exprimer par écrit.

Ce qui aide considérablement notre travail est bien évidemment le fait de travailler dans un cadre pluridisciplinaire avec les différentes autres thérapies et ateliers présents dans notre service.

L'écriture telle qu'elle naît des ateliers n'est jamais marquée du sceau de la pédagogie ou de la psychothérapie. Ce qui naît dans nos ateliers et qui a une valeur littéraire rejoint la littérature. C'est peut-être cette possible accession à un monde sans frontière qui en fait le sel. Ainsi que le dit Edmond Jabès (1999) : « Le poème naîtra des actes individuels d'une poignée de mots que le danger réunit dans un même lieu, à une heure déterminée. L'ennemi, c'est le silence. »

# Bibliographie

- Abély P., & Rancoule M. (1937). À propos de l'écriture en miroir. *Annales Médico-psychologiques*, II, 768–787.
- Adler L., & Bollmann S. (2007). *Les femmes qui écrivent vivent dangereusement*. Paris : Flammarion.
- Altounian J. (2000). *La Survivance*. Paris : Dunod.
- Altounian J. (2005). *L'Intraduisible : deuil, mémoire, transmission*. Paris : Dunod.
- Antelme R. (1957). *L'Espèce humaine*. Paris : Gallimard.
- Anzieu D. (éd. 1974). *Psychanalyse du génie créateur*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (1975). *Le Groupe et l'inconscient*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (1981). *Le Corps de l'œuvre*. Paris : Gallimard.
- Anzieu D. (1984). *Le Groupe et l'inconscient, l'imaginaire groupal*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (1994). *Le penser*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (1996). *Créer, détruire*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (2003). *Psychanalyse et langage. Du corps à la parole*. Paris : Dunod.
- Anzieu D. (2007). *Psychanalyse des limites*. Paris : Dunod.
- Anzieu-Premmeneur C. (2002). Après le 11 septembre 2001 à New York. *Revue Française de Psychanalyse*, 3, 864–876.
- Apollinaire G. (éd. 1966). *Calligrammes*. Paris : Gallimard.
- Appelfeld A. (2004). *Histoire d'une vie*. Paris : L'Olivier.
- Aragon L. (1969). *Je n'ai jamais appris à écrire ou les incipits*. Paris : Skira.
- Aristote (éd. 2004). *Problème XXX*. Paris : Allia.
- Artaud A. (1986). *Correspondance avec Jacques Rivière. Œuvres complètes*. T. 1. Paris : Gallimard.
- Artières M. (1988). La réalité tempérée par l'écriture. *Topique*, 42, 239–259.
- Artières P. (2001). Une tentative de médicalisation de l'écriture intime. *Psychiatrie Française*, 32, 4, 139–162.
- Assoun P.L. (1996). *Littérature et psychanalyse*. Paris : Ellipses.
- Audi P. (2007). *Je me suis toujours été un autre*. Paris : Christian Bourgois.
- Auster P. (1992). *Le carnet rouge. L'art de la faim*. Paris : Actes Sud.
- Bacqué M.-F. (2002). *Apprivoiser la mort*. Paris : Odile Jacob.
- Bader D.M. (2005). *Haiku U. from Aristotle to Zola*. NY : Gotham Books.
- Balzac H. (1837). *Le Chef-d'œuvre inconnu*. Paris : Garnier-Flammarion, 2002.
- Bareil M. (1986). Intérêt de la lettre dans la prise en charge du suicidant (étude de 100 lettres). Thèse de Doctorat en Médecine n° 170, Toulouse III.
- Bareil-Guérin M., Guérin J.-L., & Moron P. (1991). L'écrit du suicidant. *Psychologie Médicale*, 23, 1141–1144.
- Barrois C. (1985). Action du traumatisme, traumatisme en action, action sur le traumatisme. *Nouvelle Revue de psychanalyse*, 31, 239–257.
- Barrois C. (1988). *Les Névroses traumatiques*. Paris : Dunod.
- Barthes R. (1970). *L'Empire des signes*. Paris : Le Seuil.
- Barthes R. (1972). *Le Degré zéro de l'écriture*. Paris : Le Seuil.
- Barthes R. (1973). *Le Plaisir du texte*. Paris : Le Seuil.

- Barthes R. (éd. 2003). *La Préparation du roman I et II (cours et séminaires au Collège de France)*. Paris : Le Seuil/IMEC.
- Barthes R., Storsve J., & Schama S. (éd. 2004). *Cy Twombly cinquante années de dessins*. Paris : Gallimard-Pompidou.
- Bashō M. (1975). *Nihon Rekishi (Histoire du Japon), vol. 4 : Edojidai (l'époque d'Edo)*. Tokyo : éditions Gakken.
- Bataille G. (éd. 1990). *La Littérature et le mal*. Paris : Gallimard.
- Baudelaire C. (éd. 2005). *Écrits sur la littérature*. Paris : Gallimard Poche.
- Bellemin-Noël J. (1979). *Vers l'inconscient du texte*. Paris : PUF.
- Bellemin-Noël J. (2002). *Psychanalyse et littérature*. Paris : PUF.
- Ben Jalloun T. (2009). L'exil et l'écrivain. *Magazine littéraire*, 489.
- Bergez D. (2004). *Littérature et peinture*. Paris : Armand Colin.
- Berman E. (éd. 1993). *Essential papers on literature and psychoanalysis*. New York : University Press.
- Berranger M.-P. (1991). L'automate et son maître. *Psychologie Médicale*, 23, 1147-1152.
- Berrichon-Sedeyn M.-J. (1982). Lettres d'adieu, une source d'informations encore inexploitée. *Hexagone Roche*, 2.
- Besençon G. (2002). *L'Écriture de soi*. Paris : L'Harmattan.
- Bettelheim B. (1976). *La Psychanalyse des contes de fées*. Paris : Laffont.
- Bing E. (1976). *Et je nageai jusqu'à la page*. Éditions des Femmes.
- Bing E. (1993). *Et je nageais jusqu'à la page*. Paris : éditions des Femmes.
- Bion W.R. (1965). *Recherches sur les petits groupes et autres articles*. Paris : PUF.
- Blanchot M. (1955). *L'Espace littéraire*. Paris : Gallimard.
- Blanchot M. (1981). *De Kafka à Kafka*. Paris : Folio-Gallimard.
- Blassele B. (1997). *Histoire du livre*. Paris : Gallimard, tomes 1 et 2.
- Boimare S. (1987). Pédagogue avec des enfants qui ont peur d'apprendre et de penser. Penser, Apprendre, Les colloques de Bobigny, ESHÉL.
- Bokanowski T. (2002). Traumatisme, traumatique, trauma. *Revue Française de Psychanalyse*, 3, 745-757.
- Bolzinger A. (2007). *Histoire de la nostalgie*. Paris : Campagne Première.
- Bon F. (2000). *Tous les mots sont adultes. Méthode pour l'atelier d'écriture*. Paris : Fayard.
- Boniface C. (1992). *Les Ateliers d'écriture*. Paris : Retz.
- Bonneau G. (1936). *Le Haïku par Bashō et Issa*. Paris : Geuthner.
- Bourgeois M.L. (1971). Études psychopathologiques. *Expression et Signes*, Vol. 1,3, 141-144.
- Bourgeois M.L. (1999). *L'Anhédonie : le non-plaisir et la psychopathologie*. Paris : Masson.
- Boyer-Labouche A. (2002). *Manuel d'art-thérapie*. Paris : Dunod.
- Bozzetto R. (1992). Sur Schreber écrivain. *Histoire, Psychiatrie, Psychanalyse*, II, 81-110.
- Brenot P. (1997). *Le Génie et la folie*. Paris : Odile Jacob.
- Breton A. (1924). *Manifeste du surréalisme*. Paris : Gallimard, 2002.
- Breton A. (1962). *Introduction au discours sur le peu de réalité*. Paris : Gallimard « Idées ».
- Breton A., & Éluard P. (éd. 1972). *L'Immaculée Conception*. Paris : Seghers.
- Breuer J., & Freud S. (1895). *Études sur l'hystérie*. Paris : PUF, 1956.
- Briole G., Lebigot F., & Blancard M.F. (1988). Traumatisme, répétition, rêve et désir dans la névrose traumatique. *Annales de Psychiatrie*, 3, 123-126.
- Briole G., & Lafond B. (1998). Émoi et traumatisme psychique. *Annales Médico-psychologiques*, 156, 4-7.

- Briole G., Lebigot F., Lafond B., et al. (1994). *Le traumatisme psychique : rencontre et devenir. Rapport au LXXXII<sup>e</sup> Congrès de psychologie et de neurologie de langue française, Toulouse 17 juin*. Paris : Masson.
- Brousta J. (1987). *Expression et psychose*. Paris : ESF.
- Brousta J. (1991). Scriptures. *Psychologie Médicale*, 23, 1181–1185.
- Cadoux B. (1988). Le séjour aux écritures. *Art et Thérapie*, 26–27, 27–32.
- Cadoux B. (1989). Entre obscurité et clarté : une écriture semeuse de cris d'alarme. *Art et Thérapie*, 30–31, 55–59.
- Cadoux B. (1990). L'écriture comme lieu d'être. *Cahier de l'Art Cru*, 12, 80–90.
- Cadoux B. (1991). Un petit commerce d'écritures. *Psychologie Médicale*, 23, 1155–1162.
- Cadoux B. (1999). *Écriture et psychose*. Paris : Aubier.
- Calvino I. (1974). *Les Villes invisibles*. Paris : Le Seuil.
- Canetti E. (1968). *Auto-Da-Fé*. Paris : Gallimard.
- Casalis M. (1979). Semiology and semiotics of haïku. *Semiotica*, 25, n° 3/4, Mouton Publishers.
- Cassedy S., & Suetake K. (1992). *Red dragonfly on my shoulders (haïku)*. New York : Harper Collins Publishers.
- Chabrol H. (1982). Le suicide de l'adolescent. *Neuropsychiatrie de l'Enfance*, 30, 579–588.
- Char R. (éd. 1988). *Éloge d'une soupçonnée*. Paris : Gallimard.
- Charach R. (1987). Poetry and psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 1521.
- Charazac-Brunel M. (1984). Le suicidant : une naissance impossible. *Psychologie Médicale*, 16, 2025–2027.
- Chassignet-Smirgel J. (2003). *Le Corps comme miroir du monde*. Paris : PUF.
- Châtelet (Madame du) (1747). *Discours sur le bonheur*. Paris : Les Belles Lettres, 1961.
- Chedid A. (2000). *Par-delà les mots*. Paris : Flammarion.
- Cheng F. (2000). *Poésie chinoise*. Paris : Albin Michel.
- Chiantaretto J.-F. (2005). *Le Témoin interne : trouver en soi la force de résister*. Paris : Aubier/Flammarion.
- Chiantaretto J.-F., & Clancier A. (eds.) (2005). *Autobiographie, journal intime et psychanalyse*. Paris : Economica-Anthropos.
- Chidiac N. (1995). La crise du milieu de la vie. *Perspectives psychiatriques*, 34, 218–220.
- Chidiac N. (2003). Éloge du haïku. *Annales Médico-psychologiques*, 161, 528–531.
- Chidiac N. (2003). Of the multiple necessity of Haïku (a writingshop in Paris). *Japanese Bulletin of Arts Therapy*, vol.33, n° 1.
- Chidiac N. (2007). Trauma et créativité : exemple de l'atelier d'écriture. In L. Crocq, *Traumatismes psychiques, prise en charge psychologique des victimes*. Paris : Masson.
- Chidiac N. (2008). Écriture du traumatisme et traumatisme de l'écriture. *Annales Médico-psychologiques*, 166, 308–314.
- Chiflet J.-L. (2002). *J'ai un mot à vous dire... Un mot se raconte*. Paris : Mots et Cie.
- Chouvier B. (2006). *La Temporalité psychique*. Paris : Dunod.
- Cioran E. (1997). *Cahiers*. Paris : Gallimard.
- Clancier A. (2001a). Le travail du poème : figurabilité et poésie. *RFP, PUF*, 65, 1283–1290.
- Clancier A. (1973). *Psychanalyse et critique littéraire*. Toulouse : Privat.

- Clancier A. (2001b). Des squiggles à l'écriture : l'écriture peut-elle être thérapeutique ? *Psychiatrie Française*, 32, 39–59.
- Claudé P. (1942). *Cent phrases pour éventails*. Paris : Gallimard.
- Clerget J. (1988). Le héros, héraut d'amour dans l'échange épistolaire. *Roman*, 23, 94–109.
- Cocteau J. (1925). *Cri écrit*. Paris : Montane.
- Colignon J.-P. (2004). *Étonnantes étymologies*. Paris : Albin Michel.
- Colin F. (1971). *Maurice Blanchot et la question de l'écriture*. Paris : Gallimard.
- Collectif (2005). *Écrire Pourquoi ?* Paris : Argol.
- Collectif (1991). *Psychologie Médicale*, 23, numéro spécial (onze articles).
- Collectif (1995). Fédération des ateliers de psychanalyse. *Epistolettres*, Paris.
- Collectif (1979). *Groupe d'Entrevernes Analyse sémiotique des textes*. Lyon : PUL.
- Collectif (2002). Du signe à l'écriture (dossier). *Pour la Science*, Paris.
- Collectif (1998). Le narratif. *Revue Française de Psychanalyse*, LXII.
- Comte-Sponville A. (2001). *Dictionnaire philosophique*. Paris : PUF.
- Cosem M. (1974). *La créativité poétique*. Paris : Armand Colin.
- Coyaud M. (1978). *Fourmis sans ombre. Le livre du haïku*. Paris : Phébus Libretto.
- Cremlinger D., Coq J.-M., Chidiac N., & Laurent A. (2007). Catastrophes. Aspects psychiatriques et psychopathologiques actuels. EMC, Psychiatrie, 37-113-D-10.
- Crimmins P. (1998). *Storymaking and creative groupwork with older people*. London/Bristol, Pennsylvania : JKP.
- Crocq L. (1999). *Les Traumatismes psychiques de guerre*. Paris : Odile Jacob.
- Crocq L. (2001). Le retour des enfers et son message. *Revue Francophone du Stress et du Trauma*, 1, 5–19.
- Crocq L. (2007). *Les Traumatismes psychiques*. Paris : Masson.
- Cyrułnik B., Tiziana, & Baldizzone C. (2002). *La main qui parle*. Paris : Phébus.
- Darrault I. (1991). Béatrice ou l'écriture comme remède au tragique. *Psychologie Médicale*, 23, 1186–1188.
- Davoine F., & Gaudillière J.-M. (2006). *Histoire et trauma*. Paris : Stock.
- De Marinis R. (2000). *The art and craft of the short story*. Cinninnati : Story Press.
- De Smedt M. (1971). *Antonin Artaud : l'homme et son message*. Paris : Denoël « Planète ».
- Delourmel C. (2002). Traumatisme et mémoire : événement et/ou trace ? *Revue Française de Psychanalyse*, 3, 711–728.
- Demangeat M. (1991). Entre poétique et psychanalyse, l'écriture automatique. *Psychologie Médicale*, 23, 1165–1170.
- Derrida J. (1986). *Forcener le subjectile*. In *Artaud Dessins*. Paris : Gallimard.
- Deshayes O. (1995). Art, répétition, symptôme et création : de la nécessité de l'interprétation. *Psychologie Médicale*, numéro spécial.
- Desnos R. (1953). *Corps et biens*. Paris : Gallimard « Poésie ».
- Dessons G., Martin S., & Michon P. (eds.) (2005). *Henri Meschonnic, la pensée et le poème*. Paris : In Press.
- Diatkine R. (1983). L'enfant, l'écrit et le psychiatre. In *L'enfant et l'écrit*. Textes du centre Alfred-Binet n° 3, Paris.
- Didier B. (1981). *L'Écriture femme*. Paris : PUF.
- Dupuy J.R. (2005). *Petite métaphysique du tsunami*. Paris : Le Seuil.
- Duras M. (1993). *Écrire*. Paris : Gallimard.
- Ecco U. (2003). *De la littérature*. Paris : Grasset.

- Ehrzenweig A. (1967). *L'Ordre caché de l'art*. Paris : Gallimard, 1974.
- Eliade M. (1985). *L'Épreuve du labyrinthe*. Paris : Belfond.
- Eliot T.S. (1932). *Selected Essays 1917–1932*. Harcourt. New York : Brace and Company.
- Eliot T.S. (1952). *Complete poems and plays*. Harcourt. New York : Book Club Edition.
- Engle P. (1964). *On creative writing*. New York : Dutt & Company.
- Ernaux A. (2005). *Écrire, pourquoi ?* Paris : Argol.
- Falkner W. (1971). *Light in August*. London : Chatto and Windus.
- Fassin D. (2007). *L'Empire du traumatisme : enquête sur la condition de victime*. Paris : Flammarion.
- Fayol M. (1985). *Le Récit et sa construction : une approche de psychologie cognitive*. Genève : Delachaux et Niestlé.
- Fenichel O. (1953). *La Théorie psychanalytique des névroses*. Paris : PUF.
- Ferenczi S. (1916). Deux types de névroses de guerre. In *Œuvres complètes*, tome II. Paris : Payot, 1974.
- Ferenczi S. (1919). Psychanalyse des névroses de guerre. In *Œuvres complètes*, tome III. Paris : Payot, 1974.
- Ferenczi S. (1932). Confusion de langue entre les adultes et l'enfant. *Œuvres complètes*, tome IV. Paris : Payot, 1982.
- Ferenczi S. (1932). Réflexions sur le traumatisme. In *Œuvres complètes*, tome IV. Paris : Payot, 1982.
- Février J. (1995). *Histoire de l'écriture*. Paris : Payot/Rivages.
- Flahault F. (1984). *Jeu de Babel, où le lecteur trouvera matière à inventer des fictions par milliers*. Paris : Point hors ligne.
- Fontaine de la J. (éd. 2002). *Fables*. Paris : Poche.
- Foucault M. (1977). *Les Mots et les choses*. Paris : Gallimard.
- Foucault M. (1983). *L'Écriture de soi*. Paris : PUF.
- Foucault M. (éd. 1994). *Dits et écrits 1954–1988*. Paris : Gallimard.
- Foucault M. (éd. 2004). *La Littérature et les arts*. Paris : éditions Kiné.
- Freud S. (1904). *Cinq leçons sur la psychanalyse*. Paris : Petite Bibliothèque Payot, 1979.
- Freud S. (1908). *Le créateur littéraire et la fantaisie. L'inquiétante étrangeté et autres essais*. Paris : Gallimard, 1985.
- Freud S. (1920). *Au-delà du principe du plaisir. Essais de psychanalyse (nouvelle traduction française)*. Paris : Payot, 1981.
- Freud S. (1921). Pourquoi la guerre. *Résultats Idées Problèmes II*. Paris : PUF.
- Gabel M., Lebovici S., & Mazet P. (1995). *Le Traumatisme de l'inceste*. Paris : PUF.
- Gannage M. (1998). *L'Enfant, les parents et la guerre*. Paris : ESF.
- Gardner H. (2001). *Les Formes de la créativité. Einstein, Picasso, Gandhi*. Paris : Odile Jacob.
- Gardner J. (1985). *The Art of Fiction*. New York : First Vintage Books Edition.
- Genette G. (1983). *Nouveau discours du récit*. Paris : Le Seuil.
- Gere Ruggles A. (1987). *Writing Groups : History, Theory, and Implications*. Carbondale, Southern Illinois : University Press.
- Giacometti A. (éd. 1990). *Écrits*. Paris : Hermann.
- Gibello B. (1994). *La Pensée décontenancée*. Paris : Centurion.
- Gide A., & Valéry P. (2009). *Correspondances 1890–1942*. Paris : Gallimard.
- Girard R. (1982). *Le Bouc émissaire*. Paris : Grasset et Fasquelle.
- Goldschmidt G.A. (1997). *La Matière de l'écriture*. Belval : Circé.

- Gomez Mango E. (2003). *La Mort enfant*. Paris : Gallimard.
- Gosselin P. (1987). À propos d'une expérience d'écriture de plusieurs patients : approche théorique, références historiques et littéraires. Mémoire pour le CES de psychiatrie sous la direction du Pr P. Jeammet, université de Paris VI, faculté de Médecine Broussais-Hôtel-Dieu.
- Gracq J. (1980). *En lisant en écrivant*. Paris : José Corti.
- Green A. (1992). *La Déliaison*. Paris : Hachette Littératures.
- Green A. (2003). *Hamlet et Hamlet. Une interprétation psychanalytique de la représentation*. Paris : Bayard.
- Green A. (2004). *La Lettre et la mort. Promenade d'un psychanalyste à travers la littérature*. Paris : Denoël.
- Grisi S. (1996). *Dans l'intimité des maladies*. Bruxelles : Desclée de Brouwer.
- Guérin C. (1980). Le Conte comme élément de la fonction conteneur. *Bulletin de Psychologie*, 350, 10-14.
- Guillaumin J. (1998). *Le Moi Sublimé*. Paris : Dunod.
- Guillemard C. (2002). *La Fin des haricots et autres mystères des expressions françaises*. Paris : Bartillat.
- Haddad H. (2006). *Le Nouveau magasin d'écriture*. Paris : Zulma.
- Henninger S.K. (1994). *The subtext of form in the English Renaissance*. Pennsylvania State : University Press.
- Heril A., & Megrier D. (2000). *Ateliers d'écriture pour la formation d'adultes*. Paris : Retz.
- Hobson J. (1996). Poetry on rounds. *Lancet*, 347, 907.
- Hunt C., & Sampson F. (1998). *The Self on the Page*. London/Philadelphia : Jessica Kingsley Publishers.
- Izoard J., & Chedid A. (2004). *Poètes d'aujourd'hui*. Paris : Seghers.
- Jabès E. (1999). *Portraits d'Edmond Jabès*. Paris : BNF.
- Jacques E. (1976). *Mort et crise du milieu de la vie. Psychanalyse du génie créateur*. Paris : Dunod.
- Jameson Redfield K. (1994). *Touched with Fire*. N.Y : Free Press Paperback.
- Kaës R. (2004). *Contes et divans*. Paris : Dunod.
- Kaës R. (2007). *Un singulier pluriel*. Paris : Dunod.
- Kerven A. (1987). *Malgré le giure, essai sur la permanence du haïku*. Le Housset Bédée : Éditions Folle Avoine.
- Khawam R. (1995). *La Poésie arabe*. Paris : Phébus.
- Khayam O. (1994). *Rubayat*. Paris : Gallimard.
- King S. (2001). *Écriture. Mémoires d'un métier*. Paris : Albin Michel.
- Klee P. (éd. 1984). In Marc Le Botin, *Écritures dans la peinture*. Nice, catalogue Villa Arson.
- Kris E. (1952). *Psychanalyse de l'art*. Paris : PUF, 1978.
- Kristeva J. (1987). *Soleil noir, dépression et mélancolie*. Paris : Gallimard.
- Kristeva J. (1974). *La Révolution du langage poétique*. Paris : Seuil.
- Kristof A. (2004). *L'Alphabète, récit autobiographique*. éditions Zoé : Carouge-Genève.
- Kulawick H., & Delcke D. (1973). An analysis of 233 letters and messages left behind after completed suicides. *Psychiatra Clinica*, 6, 193-210.
- Kundera M. (1995). *Le Rideau*. Paris : Gallimard.
- Lacan J. (1982). Joyce le Symptôme. Conférence du 16 juin 1975, *L'Âne*, n° 3.
- Lafargue G. (1991). L'écriture CRU ou écrire en liberté contrôlée. *Psychologie Médicale*, 23, 1193-1197.
- Lanson G. (1951). *Histoire de la littérature française*. Paris : Hachette.

- Laury G.-V., & Loewy E. (1979). Conduites suicidaires chez les enfants et les adolescents. *Médecine et Hygiène*, 37, 2381–2382.
- Lauterwein A. (2005). *Anselm Kiefer et la poésie de Paul Celan*. Paris : éditions du Regard.
- Lavelle L. (2005). *La Parole et l'écriture*. Paris : Poche « Le Félin ».
- Leedy J.J. (1970). The value of poetry therapy. *American Journal of Psychiatry*, 126, 1183–1184.
- Leiris M. (1969). *Glossaire j'y serre mes glosses*, repris in *Mots sans mémoire*. Paris : Gallimard.
- Lejeune P. (1998). *Brouillon de soi*. Paris : Le Seuil.
- Lejeune P., & Bogaert C. (2006). *Le Journal intime*. Paris : Textuel.
- Lesay J.D. (2004). *Les Personnages devenus mots*. Paris : Belin.
- Levaillant F.W. (1985). L'image littéraire revisitée : André Masson et Piranèse. *Psychologie Médicale*, 17, 1395–1402.
- Lévi P. (1987). *Si c'est un homme*. Paris : Julliard.
- Longo P.J. (1999). If I had my life to live over – Stephanie's story : A case study in poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 10, 55–67.
- Lynn Nelson G. (1994). *Writing and being*. Philadelphie : Innisfree Press.
- Monterrosso A. (2006). *Le mot magique*. Passage du Nord/Ouest.
- M'Uzan M. (de) (1977). *De l'art à la mort*. Paris : Gallimard.
- M'Uzan M. (de) (2005). *Aux confins de l'identité*. Paris : Gallimard.
- Mahfouz N. (2004). *Rêves de convalescence*. Paris : Le Rocher.
- Mahoney P. (1990). *Freud : l'écrivain*. Paris : Les Belles Lettres.
- Manguel A. (1998). *Une histoire de la lecture*. Arles : Actes Sud.
- Manguel A. (2006). *Dictionnaire des lieux imaginaires*. Arles : Actes Sud.
- Marty F. (éd. 2001). *Traumatisme et créativité*. In *Figures et traitements du traumatisme*. Paris : Dunod.
- Massey M.S. (1998). Promoting emotional health through haïku. *The Journal of School Health*, 68, 73–75.
- Mathis P. (2002). *Instants d'écriture, instants d'analyse*. Paris : éditions Léo Scheer.
- Mazza N. (1999). *Poetry Therapy. Interface of the Arts and Psychology*. London/ NY/Washington DC/Boca Raton : CRC Press.
- McDougall J. (1999). *Éros aux mille et un visages*. Paris : Gallimard.
- McNally R. (2003). *Remembering Trauma*. Cambridge/ London : The Belknap Press of Harvard University Press.
- Meschonnic H. (2005). *La Pensée et le poème*. Paris : In Press.
- Meyer Spacks P. (1995). *Boredom, the literary history of a state of mind*. Chicago : The University of Chicago Press.
- Millot C. (1996). *Gide, Genet, Mishima (intelligence de la perversion)*. Paris : Gallimard.
- Milner M. (2005). *L'envers du visible, essai sur l'ombre*. Paris : Le Seuil.
- Minkowski E. (1995). *Le Temps vécu*. Paris : PUF.
- Mollard-Desfour A. (2002). *Le Dictionnaire des mots et expressions de couleur. Le rose*. Paris : éditions du CNRS.
- Monographie (2005). *Le Traumatisme psychique*. Paris : PUF.
- Morin E. (1997). *Amour, poésie, sagesse*. Paris : Le Seuil.
- Morizot J. (2004). *Interace : texte et image*. Rennes : PUR.
- Moron P. (1985). Suicide et désir de vivre. *Gazette Médicale*, 92, 21.
- Morrice J.K. (1983). Poetry as therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 56, 367–370.
- Morrison T. (1974). A new way with poetry. *Journal of Rehabilitation*, 40, 28–31.

- Munier R. (1978). *Haïku (préface d'Yves Bonnefoy)*. Paris : Fayard.
- Nathan T. (1986). Trauma et mémoire [éditorial]. *Nouvelle Revue d'Ethnopsychiatrie*, 6.
- Nathan T. (1987). La fonction psychique du trauma [éditorial]. *Nouvelle Revue d'Ethnopsychiatrie*, 7.
- Nathan T. (1994). *L'Influence qui guérit*. Paris : Odile Jacob.
- Navarri R. (1991). Raymond Roussel : une « machine-littérature ». *Psychologie Médicale*, 23, 1211–1213.
- Negrier D. (2001). *Ateliers d'écriture à l'école élémentaire, 60 jeux poétiques*. Paris : Retz.
- Nelson G.L. (1994). *Writing and Being, Taking Back our Lives Through the Power of Language*. Philadelphie : Innisfree Press.
- Neruda P. (1974). *J'avoue que j'ai vécu*. Paris : Folio.
- Néri C. (1997). *Le Groupe*. Paris : Dunod.
- Nunez L. (2006). *Les Écrivains contre l'écriture*. Paris : José Corti.
- Nysen H. (2002). *Un Alechinsky peut en cacher un autre*. Paris : Actes Sud.
- Oppenheim O. (2007). *Littérature et expérience limite*. Paris : Campagne Première.
- Ondaatje M. (2000). *Écrits à la main*. Paris : Éditions de l'Olivier-Le seuil.
- Orr P. (2007). Art therapy with children after a disaster: A content analysis. *The Arts Psychotherapy*, 34, 350–361.
- Orsenna E. (2001). *La Grammaire est une chanson douce*. Paris : Stock.
- Osson D. (1993). À propos de : Folie et psychanalyse dans l'expérience surréaliste. *Psychologie Médicale*, 25, 546–548.
- OuLiPo (1973). *La Littérature potentielle*. Paris : Folio-Gallimard.
- OuLiPo (1987). *La Bibliothèque oulipienne, 2 vol.* Paris : Ramsay.
- OuLiPo (2003). *La Bibliothèque oulipienne, vol.6*. Paris : Le Castor astral.
- Oury J. (1986). *Création et schizophrénie*. Paris : Galilée.
- Parisien D. (1993). *L'imagerie synergique en enseignement de la création littéraire*. Montréal : éditions Guérin.
- Passeron R. (1975). *Recherches poétiques. La poétique*. Paris : Klincksieck.
- Peignot J. (2004). *Typoèmes*. Paris : Seuil.
- Pennac D. (1992). *Comme un roman*. Paris : Gallimard.
- Pennebaker J.W. (1990). *Opening up*. London/New York : Guilford Press.
- Pequignot B. (1993). De la fonction sociale de la trace. *Psychologie Médicale*, 25, 932–935.
- Perec G. (1969). *La Disparition*. Paris : Gallimard.
- Perec G. (1978). *Je me souviens*. Paris : Hachette.
- Perec G. (1978). *La Vie mode d'emploi*. Paris : Hachette.
- Perec G. (1985). *Penser/Classer*. Paris : Hachette.
- Pessoa F. (1988). *Le Livre de l'intranquillité*. Paris : Christian Bourgois.
- Philippe G. (2002). *Sujet, verbe, complément*. Paris : Gallimard.
- Phillips E., Geller S.H., & Ireland M. (1983). Research on the use of art therapy in a university setting. *American Journal of Art Therapy*, 23, 26–29.
- Picard M. (1995). *La Littérature et la mort*. Paris : PUF.
- Pimet O., & Boniface C. (1999). *Ateliers d'écriture : mode d'emploi. Guide pratique de l'animateur*. Paris : ESF.
- Platon (éd. 1994). Lettre VII (354 av. J.-C.), in Lettres. Paris : Garnier-Flammarion.
- Pivot B. (2004). *100 mots à sauver*. Paris : Albin Michel.
- Pommier G. (1993). *Naissance et renaissance de l'écriture*. Paris : PUF.
- Ponge F. (1942). *Le Parti pris des choses*. Paris : NRF.

- Ponnau G. (1992). Sur trois textes de fiction : écriture de la folie/folie de l'écriture ? *Histoire, Psychiatrie Psychanalyse*, 10, 55–80.
- Prellier T. (2000). *Petit Dictionnaire de mots rares*. Paris : Le Cherche-Midi.
- Proust M. (éd. 1999). *À la recherche du temps perdu*. Paris : Gallimard.
- Queneau R. (1947). *Exercices de style*. Paris : Gallimard.
- Quignard P. (1993). *Le Nom sur le bout de la langue*. Paris : Gallimard.
- Rabouam C., & Halimi N. (1998). Histoire d'écrire : un groupe thérapeutique à la préadolescence. *Neuropsychiatrie, Enfance, Adolescence*, 46, 5–6.
- Rahimi A. (2009). L'exil et l'écrivain. *Magazine Littéraire*, 489.
- Raimbault G., & Zygouris R. (1976). *Corps de souffrance, corps de savoir*. Paris : L'Âge d'homme.
- Ramond C. (2005). *Derrida, la déconstruction*. Paris : PUF.
- Rapet P., Villegas M., Martinet S., et al. (1989). Perceval anti-médecin : l'expression de la douleur dans un mythe littéraire. *Psychologie Médicale*, 21, 701–703.
- Rebattet C. (1997). *Créer des ateliers d'écriture. Question d'école*. Paris : Hatier.
- Redon O. (2000). *À soi-même*. Paris : José Corti.
- Ricard M. (2001). *Poèmes tibétains de Shabkar*. Paris : Albin Michel.
- Riboud M. (2003). *Istanbul*. Paris : Imprimerie nationale éditions.
- Richard J.-P. (1955). *Poésie et profondeur*. Paris : Le Seuil.
- Ricœur P. (1975). *La Métaphore vive*. Paris : Le Seuil.
- Rilke R.M. (1937). *Lettres à un jeune poète*. Paris : Grasset.
- Rivière B.G. (1975). *Étude de 17 lettres de suicidants*. Thèse de Doctorat en Médecine, n° 120. Paris, Saint-Antoine.
- Robbe-Grillet A. (1953). *Les gommages*. Paris : Éditions de Minuit.
- Robbe-Grillet A. (1963). *Pour un nouveau roman*. Paris : Éditions de Minuit.
- Robert M. (1963). *L'Ancien et le nouveau*. Paris : Grasset.
- Robert M. (1972). *Roman des origines et origines du roman*. Paris : Gallimard.
- Rocard N. (1998). *Promouvoir l'écriture à l'hôpital*. Paris : Mémoire de CAAPSAIS.
- Roche A., Guiguet A., & Voltz N. (1998). *L'Atelier d'écriture : éléments pour la rédaction du texte littéraire*. Paris : Dunod.
- Rodari G. (1974). *Grammaire de l'imaginaire* (traduction française de Ginaudi). Paris : Éditeurs Français Réunis.
- Rodaro B. (1988). Intérioriser l'art d'écrire. *Art et Thérapie*, 26–27.
- Rodin A. (1911). *L'Art*. Paris : Grasset.
- Roessler A. (2000). *Egon Schiele en prison*. Lyon : La Fosse aux ours.
- Rosolato G. (1985). *Éléments de l'interprétation*. Paris : Gallimard NRF.
- Rosignol I. (1996). *L'Invention des ateliers d'écriture en France. Analyse comparative de sept courants clés*. Paris : L'Harmattan.
- Rothenberg A. (1972). Poetry process and psychotherapy. *Psychiatry*, 35, 238–254.
- Rougemont E. (de) (1950). *L'Écriture des aliénés et des psychopathes*. Paris : Vigot.
- Roussillon R. (1995). *Les fondements de la théorie du cadre et la spécificité du travail de symbolisation groupale à la latence. Groupe d'enfants et cadre psychanalytique*. Paris : Érès.
- Roux G. (1991). Écritures spontanées, identité et psychose. *Psychologie Médicale*, 23, 1173–1180.
- Sainte Beuve (éd. 2004). *Charles Augustin*. Paris : Laffont.
- Saint John Perse (1972). *Œuvres Complètes*. Paris : Pléiade, Gallimard.
- Sami Ali M. (1974). *L'Espace imaginaire*. Paris : Gallimard.
- Sartre J.-P. (1967). *Les Mots*. Paris : Folio Gallimard.
- Scaer R. (2005). *The Trauma Spectrum*. New York/London : W.W. Norton Company.

- Schéhadé G. (1969). *Les Poésies*. Paris : Gallimard.
- Schneidman E.S., & Farberow N. (1957). Some comparisons between genuine and simulated suicide. Notes in terms of mowrers concepts of discomfort and relief. *The Journal of General Psychology*, 56, 251–256.
- Sei Shonagon (1966). *Notes de chevet*. Paris : Unesco, Gallimard.
- Semprun J. (1994). *L'Écriture ou la vie*. Paris : Gallimard.
- Smedt M. (de) (1971). *Antonin Artaud : l'homme et son message*. Paris : Denoël « Planète ».
- Smith F., & Fauchon C. (eds.) (2001). *Zigzag poésie. Formes et mouvements : l'effervescence*. Paris : Autrement.
- Sno H.N., Linszen D.H., & de Jonghe F. (1992). Art imitates life : Déjà vu experiences in prose and poetry. *British Journal of Psychiatry*, 160, 511–518.
- Sollers P. (1986). *Théorie des exceptions*. Paris : Folio Gallimard.
- Soulages P., & Juliet C. (1990). *Entretien avec Pierre Soulages*. Paris : L'échoppe.
- Starobinski J. (1974). Réaction. Le mot et ses usages. *Confrontations Psychiatriques*, 12, 19–42.
- Starobinski J. (1961). *L'Œil vivant*. Paris : Gallimard.
- Steiner G. (2006). *Le Silence des livres*. Paris : Arléa.
- Stewart S. (2002). *Mémoire de l'inhumain, du trauma à la créativité*. Paris : Campagne Première.
- Stieglitz A. (2004). *New York et l'art moderne*. Paris : Édition de la réunion des musées nationaux.
- Sudres J.-L., Moron P., & Roux G. (2003-2004). *Créativité et art-thérapie en psychiatrie* (2<sup>e</sup> éd). Paris : Masson.
- Suskind P. (2006). *Sur l'amour et la mort*. Paris : Fayard.
- Tamura H. (1993). Renku as Psychotherapy. *Arts Medecine*, 6, 2, 132–140.
- Tamura H., & Asano K. (1993). Renku as psychotherapy. *Arts Medecine*.
- Tchekhov A. (2004). *Conseils à un écrivain*. Monaco : Le Rocher.
- Tellier A. (1998). *Expériences traumatiques et écriture*. Paris : Anthropos.
- Thevoz M. (1979). *Écrits bruts*. Paris : PUF.
- Timbal-Duclaux I. (1981). *L'Expression écrite : écrire pour communiquer*. Paris : ESF.
- Tisseron S. (2001). Corps, la fabrique d'écriture et les nouvelles technologies. *Psychiatrie Française*, 32, 4, p. 30–38.
- Todisco O. (2001). Il est où le soi ? *Psychiatrie Française*, 32, 4, 127–138.
- Touati A. (éd.1994). *Violences : penser, agir, transformer*. Marseille : Hommes et Perspectives.
- Twombly C. (1988). *Catalogue*. Paris : centre Georges-Pompidou.
- Vacheret C. (1984). *De l'image au symbole, le photolangage*. Paris : Dunod.
- Vacheret, et al. (2002). *Pratiquer les médiations en groupes thérapeutiques*. Paris : Dunod.
- Vade Y. (1990). *L'Enchantement littéraire. Écriture et magie de Chateaubriand à Rimbaud*. Paris : Gallimard.
- Vade Y. (1991). Les jeux d'écriture de Pierre Albert-Birot. *Psychologie Médicale*, 23, 1199–1209.
- Van Gogh V. (1937). *Lettres à son frère Théo*. Paris : Grasset « Les Cahiers Rouges ».
- Vasse D. (2008). *Le Poids du réel, la souffrance*. Paris : Le Seuil « Miroir et Parole ».
- Vigerie P. (2004). *Quand on parle du loup. Les animaux dans les expressions de la langue française*. Paris : Larousse « Le souffle des mots ».
- Volkovitch M. (2000). *Verbier à l'usage des écrivains et des lisants*. Paris : Maurice Nadeau.
- Watzlawick P. (1973). *Une Logique de la communication*. Paris : Le Seuil.

- Wiesel E. (2006). *Un Désir fou de danser*. Paris : Le Seuil.
- Wilbers S. (1981). *The Iowa writer's workshop: Origins, emergence, and growth*. Iowa City : University Press.
- Wilde O. (éd. 1999). *Complete Works, Century Edition*. NY : Harper Collins Publisher.
- Winnicott D.W. (1975). *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard.
- Winnicott D.W. (1982). *Jeu et réalité*. Paris : Gallimard NRF.
- Winnicott D.W. (1987). *De la pédiatrie à la psychanalyse*. Paris : Payot.
- Wittman L., Schredl M., & Kramer M. (2007). Dreaming in posttraumatic stress disorder : a critical review of phenomenology, psychophysiology and treatment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 25–39.
- Wolfson L. (1970). *Le Schizo et les langues*. Paris : Gallimard.
- Woolf V. (1933). *Flush : A Biography*. London : Hogarth Press.
- Woolf V. (2008). *L'Écrivain et la vie*. Paris : Payot et Rivages.
- Yamanaka K. (2004). *Relire Bushidô, l'âme du Japon*. Paris : Economica.
- Yasuda K. (2001). *Japanese Haiku, its essential nature and history*. North Clarendon : Tuttle Publishing.
- Yourcenar M. (1995). *Lettres à ses amis et quelques autres*. Paris : Gallimard.
- Yvert F. (2005). *Je n'écris plus*. Paris : Éditions des Petits Livres.

## Annexe

# Chronologie de l'écriture

- 3300 Apparition de l'écriture pictographique, c'est-à-dire à base de dessins, dans le pays Sumer, aujourd'hui l'Irak.
- 3200 Apparition des hiéroglyphes en Égypte.
- 2800 Transformation de l'écriture pictographique des Sumériens en écriture cunéiforme, c'est-à-dire simplifiée, avec quelques signes fondamentaux faits de triangles et de traits.
- 2300 Écriture proto-indienne, dans la vallée de l'Indus (Pakistan).
- 2000 Les Akkadiens (au Nord) empruntent les cunéiformes aux Sumériens (au Sud) pour transcrire leur langue de manière phonétique.
- 1800 Apparition en Crète de l'écriture dite linéaire A.
- 1600 Alphabet protosinaïtique : trente signes d'allure hiéroglyphe sont retrouvés au Sinaï.
- 1500 En Amérique Centrale, traces d'écriture olmèque consacrée au calendrier. Elle aura une grande importance dans la genèse des écritures maya et aztèque.
- 1400 Signes divinatoires retrouvés sur des carapaces de tortue ou des omoplates de bœuf en Chine.
- 1300 Premiers pictogrammes chinois sur bronze et sceaux.
- 1200 Apparition d'une écriture de vingt-neuf signes au Yémen.
- 1000 Apparition de l'alphabet phénicien.
- 800 Apparition de l'alphabet grec.
- 700 Apparition de l'alphabet étrusque.
- 600 Apparition de l'hébreu carré.
- 400 Alphabet latin.
- 200 Écritures paniques et berbères en Afrique du Nord (n'ont encore été totalement déchiffrées).
- 100 Écriture nabatéenne à Pétra, en Jordanie, ancêtre de l'écriture arabe. Écriture copte en Égypte. Fixation définitive de l'écriture chinoise.
- 0 Destruction de la bibliothèque d'Alexandrie. Écriture du *Nouveau Testament* en grec.
- 100 Gravure des stèles mayas.
- 300 Dernière inscription connue écrite en hiéroglyphes. Apparition de l'écriture brahmi (Inde).

- 400 Création de l'alphabet araméen. Chute de l'Empire romain, et aussi celle de l'écriture.
- 500 Premières inscriptions arabes.
- 600 Mahomet dicte le Coran qu'il a reçu de l'ange Gabriel. Apparition de l'écriture carolingienne.
- 700 Le Japon adapte l'écriture chinoise. Le papier arrive au Moyen-Orient (prisonniers chinois).
- 800 Renaissance progressive de l'écrit en Occident. Le persan emprunte l'alphabet arabe. Apparition de l'écriture cyrillique.
- 1000 Invention en Chine des caractères mobiles d'imprimerie, en céramique. Développement de l'écriture gothique.
- 1100 Fabrication du papier en Espagne et en Italie. Le texte prend son autonomie par rapport à la voix et à la culture orale.
- 1200 Apparition sur les rives de la lagune de Mexico de l'écriture nahuatl, sous forme d'idéogramme. Développement rapide de la pratique de l'écriture en Occident.
- 1300 Fabrication du papier en France et développement de la Sorbonne. En Chine : premier livre imprimé.
- 1400 Création de l'alphabet coréen. Gutenberg imprime la Bible en mécanisant une technique d'impression sur des caractères mobiles en plomb. À Paris, la Sorbonne imprime les premiers livres, et le Quartier latin devient le quartier du livre. Développement de la poste à cheval.
- 1500 Aldo Manuce, vénitien, en s'inspirant de l'écriture du poète Pétrarque, crée un caractère penché, l'aldine, qui deviendra l'italique.
- 1700 Apparition de la plume en fer. Découverte des statues de l'île de Pâques ornées de plus de cinq cents signes différents, aujourd'hui encore indéchiffrables.
- 1800 Déchiffrage des hiéroglyphes par Champollion. En France, l'école devient obligatoire.
- 1947 Découverte des manuscrits de la mer Morte.
- 1938 Généralisation du stylo à bille.
- 1975 Diffusion de l'informatique

# INDEX DES AUTEURS

## A

Alechinsky XIX  
 Anzieu 19, 30, 33, 34, 68, 75, 90  
 Apollinaire XIX, 84, 139  
 Appelfeld 16, 17, 19, 24  
 Aragon 83  
 Aristote 73

## B

Barrois 59  
 Barthes 70  
 Bashô 76  
 Bettelheim 85  
 Bion 31  
 Breton 5, 75

## C

Cadoux 5, 55  
 Camus 14  
 Canetti 16  
 Cocteau 82

## D

De M<sup>o</sup>Uzan 19, 34  
 Dotremont 72  
 Doubrovsky 12  
 Dubois 44  
 Duras 15

## E

Eliot 74

## F

Faulkner 69  
 Ferenczi 49  
 Foucault 10, 11  
 Freud 15, 33, 54, 85

## G

Genette 68  
 Gide 14, 82  
 Green 14, 34, 61  
 Guérin 85

## H

Hemingway 63  
 Homère XIX  
 Hugo 68, 87

## J

Jameson 120

## K

Kaës 85  
 Kertész 23  
 Kerven 76  
 Khoury 22  
 King 120  
 Klee XIX, 14

## L

La Fontaine 83  
 Leedy 3, 73  
 Leiris 14

## M

Mallarmé 70, 71  
 Manguel 84  
 Mazza 50, 53  
 Minkowski 36  
 Montaigne 10, 11  
 M<sup>o</sup>Uzan 19, 34

## N

Nabokov 120

## O

Oates 14

## P

Perec 78, 81, 83  
 Pollock XIX  
 Proust 70

## Q

Queneau 69  
 Quignard 53

**R**

Robert 85  
Rothko XIX  
Rousseau 11, 13

**S**

Sainte-Beuve 83  
Sand 13  
Semprun 16, 20  
Stendhal 11, 12  
Stewart 21, 22

**T**

Twombly 70, 71, 122

**V**

Valéry 82

**W**

Widlöcher 43  
Winnicott 44, 50, 51, 72, 114  
Woolf 11, 14

## INDEX

- A**  
adolescence 14, 51, 52, 53, 54, 85  
angoisse(s) 21, 24, 34, 36, 52, 86,  
112–115, 121, 124, 126, 131, 135  
anorexie 4, 47, 135  
assouplissement 62, 67, 75, 80, 113  
psychique 25, 32, 39, 92, 133,  
135, 141  
atelier(s) XX, 3, 5–7, 12, 16, 19–21,  
24–29, 31, 32, 34–36, 38, 39,  
44–46, 51, 54, 62, 63, 67–69, 73,  
75, 77–79, 81, 84, 86, 87, 93, 107,  
108, 111, 114, 115, 118–120,  
123–126, 129–132, 134, 135,  
139, 141  
autobiographie 10, 11, 13, 14, 22, 87
- B**  
bipolaire(s) 119, 120, 131
- C**  
cadre(s) 12, 21, 24–26, 28, 30, 33–39,  
44, 50, 51, 53, 62, 63, 67, 68, 70,  
75–79, 87, 107, 108, 119, 120,  
122, 134, 137, 139  
cadre contenant 13, 36, 55  
cadre thérapeutique 4, 31, 141  
catharsis XX, 9, 12–14, 20, 21, 25,  
33–35, 38, 39, 51, 55, 58, 71,  
73, 92  
changement(s) XX, 14, 25, 31, 45, 49,  
52, 53, 55, 56, 67, 92, 115, 118,  
122, 125, 132, 133, 139–142  
communication 7, 31, 43, 49, 71, 74, 76,  
82, 91  
conduites alimentaires (troubles) 47, 51,  
55, 87, 89, 135  
consigne(s) 17–19, 23, 26, 30, 37, 38, 47,  
50, 52, 53, 56, 57, 61, 69, 81, 85,  
87, 88, 91, 93, 112, 114, 117–119,  
121, 122, 125–127, 129, 130, 135,  
137, 139, 141  
contenant(e) 21, 30, 31, 33–36, 53, 63,  
67, 74, 85, 135  
contrainte(s) 12, 32, 38, 39, 52, 71,  
76–79, 81, 82, 84–87, 129, 132  
contre-transfert(s) 32, 35  
création 5–7, 14, 17, 19, 24, 25, 33–35,  
37–39, 43–46, 49, 52, 53, 55, 73,  
75–79, 82, 83, 87, 120, 132, 141  
créativité 32, 140
- D**  
dépression 33, 36, 55, 129, 130, 133, 136  
dessin XIX  
deuil 16, 47, 55, 63  
deuil traumatique 130
- E**  
écriture XV, XVII–XX, 3–7, 9–12,  
14–18, 34–36, 38, 39, 44–46, 49,  
51, 53–57, 60, 63, 67–70, 72, 74,  
75, 77, 78, 84, 87, 90, 91, 93,  
107–109, 111, 112, 114–121,  
123–126, 130, 134, 135, 136,  
139–142  
élaboration XX, 6, 16, 20–24, 27, 28, 30,  
33–36, 39, 43, 47, 49, 50, 53–55,  
62, 63, 70, 72, 74, 89–91, 129,  
130, 141  
enfance 19, 50, 51, 85  
étayage 19, 23, 47, 49, 50, 52, 53, 55, 57,  
62, 63, 81, 90, 91, 117, 118, 120,  
139, 140
- G**  
groupe XX, 24, 25, 28–33, 35–37, 39,  
43, 45, 47, 49–55, 57, 64, 75,  
76, 78, 84, 85, 89, 91–93, 107,  
116, 118–121, 127, 129, 131,  
135, 138  
guerre 16, 19, 23, 24
- H**  
haïku 38, 39, 53, 74, 76, 77, 112, 115,  
121, 130, 133  
hypomnemata 10

**I**

- identification 32  
 identité 5, 16, 24, 27, 64, 68, 71,  
 122, 136  
 inceste 19, 51, 139  
 inhibition(s) 6, 31, 33, 35, 36, 39, 47, 75,  
 76, 82, 86, 92, 113, 119, 127, 135

**M**

- mémoire 16, 21, 23, 35, 59–61, 63, 69,  
 83, 89, 136  
 mentalisation 53, 130

**O**

- obsessionnels (troubles) 36, 47, 59, 130, 131  
 OuLiPo 6

**P**

- pathologie(s) 4, 12, 25, 28, 33, 35, 36,  
 45–47, 50, 51, 55, 60, 64, 78,  
 81, 125  
 pédagogie 7, 25, 26, 29  
 pensée(s) XV, 5, 25, 31–38, 49, 53,  
 61–63, 67, 71, 74–79, 88, 89, 116,  
 120, 136  
 penser 27, 28, 30, 33, 61, 67, 75, 85,  
 118, 132, 135  
 phobie 35, 129  
 plaisir(s) 15, 24–27, 33, 37, 39, 44, 45,  
 71, 74, 75, 77–80, 84, 91, 92,  
 111–113, 120, 135  
 poésie 3, 7, 24, 38, 49, 50, 53, 58, 72–76,  
 81, 82, 84, 91, 93, 133  
 psychanalyse 12, 14, 16, 32, 43, 50, 60, 85  
 psychose 5

**R**

- récit(s) 10, 16, 19, 35, 70, 79, 81, 85, 86,  
 88, 117  
 répétition 12, 14–17, 20–23, 36, 52,  
 61–63, 73, 88–90, 140  
 représentation(s) 15, 16, 20, 24, 29, 34,  
 35, 50, 61, 63, 81, 85, 88, 90  
 rêverie 37

**S**

- soi 4, 10–14, 17, 24, 27, 31, 32, 37, 39,  
 50, 52, 54–56, 68, 107, 119, 121,  
 132, 137  
 souffrance(s) 19, 20, 22, 24, 25, 34, 35,  
 38, 49, 56, 83, 90, 120, 135, 139,  
 141  
 sublimation 19, 20, 23, 34, 71  
 suicide 15, 33, 47, 52, 54, 134, 138  
 symbolisation(s) 6, 25, 27–29, 31, 33–36,  
 39, 50–52, 62, 63, 77, 88, 90, 135,  
 136, 141

**T**

- temps 14, 26, 35–39, 48, 55, 59, 61, 62,  
 68, 70, 77, 81, 87–89, 108, 109,  
 112, 113, 115, 116, 118, 119, 123,  
 124, 130  
 thérapeute 24, 25, 28–31, 34, 36,  
 37, 39, 43, 44, 46, 47, 49–53,  
 55–57, 64, 70, 78, 84, 92, 111,  
 112–114, 116–122, 124, 126,  
 127, 139  
 thérapeutique(s) XX, 6, 7, 12, 14, 21,  
 23–25, 28–30, 33, 44, 46, 47, 50,  
 54, 56–58, 60, 64, 69, 73, 89, 92,  
 115, 124, 139  
 transfert(s) 28, 29, 31, 32, 35, 44  
 transformation 16, 20, 28, 31, 36, 44, 67,  
 83, 85, 109, 121, 133  
 traumatisme(s) 9, 14–17, 19, 21, 23, 24,  
 33, 35–38, 47, 49, 55, 59–62, 87,  
 89, 126, 138, 139, 141  
 trouble(s) 4, 7, 19, 28, 37, 47, 49, 51,  
 54, 55, 60, 62, 75, 131, 132,  
 135  
 troubles des conduites alimentaires 47,  
 51, 55, 87, 89, 135  
 troubles obsessionnels 36, 47, 59, 130, 131
- V**  
 victime(s) 22, 54, 55, 60, 141