

Des mots pour se dire



*« Si on savait quelque chose de ce qu'on va écrire, avant de le faire, avant d'écrire, on n'écrirait jamais. Ce ne serait pas la peine »
Marguerite Duras*

Introduction

Ces jeux et inductions d'écriture sont facilement pratiqués dans des groupes. Cette fiche a été rédigée à partir d'ateliers animés à l'ACRF par Irène Jacques, responsable de l'Écritoire de Bousseres ou par Claire Ruwet. Merci aussi à Annick Breuer et Francis Hardy, tous deux animateurs d'ateliers d'écriture pour leurs suggestions.

Ces exercices ont donc été « testés ». Les étapes 1 et 2 sont accessibles à un public qui n'a jamais participé à un atelier d'écriture. L'étape 3 nécessite plus de pratique et donc est plutôt destinée à s'inscrire dans une séance d'un atelier d'écriture régulier. N'hésitez pas à encourager les participants à nous envoyer leurs écrits en précisant le genre (témoignage ou fiction). Ils pourraient illustrer le recueil de témoignages sur l'estime de soi que nous comptons publier en 2007.

Objectifs

- ⇒ A travers la plume surgiront des mots qui permettent de dire, se dire et communiquer. Ces exercices s'inscrivent plutôt dans le rapport à soi : se connaître, s'accepter. Le détour par des images permet de se projeter et de construire son estime de soi dans un processus symbolique. Certains exercices permettent de dédramatiser ses limites (exercice 5), de s'affirmer (exercice 4). D'autres encore, plus interactifs apportent une dynamique dans le groupe et un regard miroir des autres (exercices 12 -13).

L'étape 3 permet de mettre en scène la construction de l'estime de soi à travers un personnage et dans la confrontation avec un autre personnage. A travers une situation fictive, les mécanismes de construction de l'estime de soi (rapport à l'action, puis rapport à l'autre) sont abordés.

Pour en savoir plus : voir les neuf clefs pour développer l'estime de soi sur le site www.zestedestime.be.

Remarque méthodologique pour l'animatrice

Le nombre idéal pour ce genre d'atelier est de 12 personnes. Il permet un bon équilibre entre le temps d'écriture et le temps d'écoute. Plus les participants seront nombreux, moins on pourra faire d'exercices.

Après chaque proposition d'écriture, les participants sont invités à dire leur texte, sans obligation. Il est très important ne pas laisser un temps trop long pour chaque exercice afin de « forcer » la spontanéité et stimuler l'imagination. Si certains accrochent moins avec un jeu, ils accrocheront avec le suivant.

Il est très courant de rencontrer, en début d'atelier, la réticence de certaines personnes : elles doutent d'elles-mêmes, ont peur « de ne pas être à la hauteur ! », de ne pas arriver à aligner des mots ou des phrases dans les temps impartis, de ne pas y parvenir tout simplement. Et pourtant, en fin d'atelier, tout le monde a aligné des mots et rédigé un texte, avec bien sûr plus ou moins de fantaisie, d'imagination et de bonheur.

« Je ne me croyais pas capable d'écrire de si belles choses », « Je n'ai pas vu le temps passer » sont des constats fréquents dans les évaluations.

L'idée maîtresse est que tout texte vaut la peine d'être écrit, qu'aucun texte n'est laid, pas plus qu'il n'existe de laide peinture ou de laide musique. Il y a ceux qu'on produit, parce que tout simplement on en a envie, ceux que l'on aime. Comparer deux textes ou deux œuvres d'art est absolument néfaste pour l'estime de soi.

Démarche

Etape 1

1. Acrostiche avec son prénom

Chaque initiale commence un mot qui caractérise la personne positivement

LUCIE
Libre
Utile
Créative
Imaginative
Efficace

Ces deux exercices
conviennent bien en
début d'atelier en guise
de présentation

2. Mon prénom

Qu'est-ce que je voudrais en dire : qui me l'a donné ?
Est-ce que je l'aime ?
Ai-je un surnom ?
Comment aurais-je aimé m'appeler ?
Va-t-il bien avec mon patronyme ?

A vous de puiser dans ces exercices et de faire un petit cocktail selon le temps dont vous disposez et le groupe

3. **Si j'étais ...** un bon moment, une fleur, un oiseau, une rencontre, un coffret, une magicienne, etc

4. **Je jette au feu ...** tout ce qui m'ennuie, m'empêche d'être libre et heureuse, tout ce dont je me passerais aisément, etc

5. Au cours d'une journée, on se pose des tas de **questions récurrentes** du genre : où sont mes lunettes ? Quelle heure est-il ? ... lister toutes celles qui viennent à l'esprit

6. **Si je rencontrais une personne qui me ressemble** trait pour trait, que lui dirais-je de gentil ?

7. Se présenter à **l'envers** : je ne suis pas...

8. Citer **une bonne raison poétique de ...** (voir exemple en annexe)

9. Si je voulais me « vendre », que mettrais-je dans la **petite annonce** ?

10. Faire **une liste de choses qui font plaisir et ne coûtent rien**. Ex : ouvrir les fenêtres, lire, chanter, sourire...
11. Choisir une **photo de femme** parmi celles étalées sur la table (prévoir et en avoir en suffisance), s'imaginer dans sa peau et dire ce qu'elle ressent.
12. Ecrire **5 mots qui font penser à l'estime de soi, puis passer la feuille à la voisine** de gauche qui en fera un court texte.
13. **L'horoscope** (voir annexe) . Entourer son signe et passer la feuille à sa voisine de gauche qui écrira, dans le style « horoscope » lu dans la presse une prémonition positive pour la journée du lendemain. On peut y ajouter aussi son horoscope personnel
14. **A partir d'échantillons de tissus** étalés sur une table (à prévoir) en choisir un et parler de la femme revêtue d'un tel vêtement
15. **Autolouange** (D'après Marie Millis, Le Ligeur, 7 septembre 2005)

Matériel : Crayons de couleur ou peinture, grandes feuilles à dessin

Cette méthode inspirée d'un genre littéraire africain consiste à écrire un portrait de soi en toute liberté, en amplifiant les images.

Choisir parmi les crayons de couleur une couleur qui vous représente. Pensez aux liens que vous avez : famille, gens connus, nature, ... pour écrire un texte qui éveille l'admiration des autres. On peut décliner ses noms, ceux de ceux qui nous ont précédés. On est dans une lignée et on la valorise en exagérant.

Chacun est invité à proclamer son texte, le dos droit .

Je suis la racine fine et divine qui fouine
À la recherche de l'humus fertile

Je suis la brise légère

Le vent violent

Le souffle qui gronde

J'aère, je respire, je vis, j'emporte, je transporte.

Nicole Dumez

Etape 3

Cet exercice demande plus de temps et d'expérience de l'écriture. Il est à pratiquer plutôt dans le cadre d'un atelier d'écriture de longue durée. Il s'agit d'écrire un récit imaginaire ou inspiré de faits réels extérieurs à soi-même pour prendre distance et explorer comment l'estime de soi se développe dans le rapport à l'action et à l'autre.

Matériel

Des cartes postales, images découpées dans des revues ou photos de fenêtres variées.

Première partie

Imaginer ce qui se passe derrière la fenêtre. Une femme est en train de FAIRE quelque chose. C'est quelque chose qu'elle fait bien, qu'elle aime faire, qu'elle réussit. Décrire les sensations concrètes (sons, odeur, toucher, goût). On peut s'inspirer de situations réelles ou inventer une fiction.

(Temps d'écriture : 10 minutes)

Deuxième partie

Entre un autre personnage (homme ou femme). Ils se parlent. Que va-t-il se passer ? Admiration ? Jalousie ? Conflit ? Soumission ? Affirmation positive de soi ? Ecoute ?

« L'écrit ça arrive comme le vent, c'est nu, c'est de l'encre, c'est l'écrit, et ça passe comme rien d'autre ne passe dans la vie, rien de plus, sauf elle, la vie. »

Marguerite Duras

... Pour aller plus loin

Kalame

Association professionnelle d'animateurs d'ateliers d'écriture en Communauté Française. Elle a pour objectifs principaux d'informer le public et de favoriser la formation continuée de ses membres animateurs.

46, Rue Antoine Dansaert - 1000 Bruxelles

Tél. : 02/ 513 46 74

info@kalame.be - <http://www.kalame.be>

« Je »

Revue des Récits de Vie

De l'autofiction à la prééminence du « Je », de la tension entre réel et fiction, de la confession à la représentation, autant de voies et d'écarts qui s'inscrivent dans « Je », la revue et la collection de livres d'histoires de vie du même nom aux éditions Couleur livres en collaboration avec l'association Traverse.

Contact :

Rédaction : Daniel Simon

Tél. : 02 216 15 10

daniel.simon@skynet.be

www.traverse.be

Editions et abonnements :

Couleur livres

4 Rue Lebeau, 6000 Charleroi

Tél et fax : 071 32.63.22

couleurlivres@skynet.be

www.couleurlivres.be

Traces de Vie

Maison d'édition de récits de vie

Tables d'écritures animées par Anne-Marie Trekker

(3 cycles de dix rencontres : Racines de vie, Ligne de vie, Projets de vie).

ASBL Traces de vie

Rue de Saint-Hubert, 6927 Tellin

Tél. : 0479 80 26 94

traces-de-vie@hotmail.com

www.traces-de-vie.net

L'Ecritoire de Bousseriez

L'Ecritoire de Bousseriez regroupe des écrivains qui se retrouvent tous les 4 mois, au cours d'un week-end convivial pour approfondir l'écriture sur un thème choisi. Un recueil de textes courts écrits par les participants ou envoyés par les membres est publié au même rythme.

Irène Jacques

L'Ecritoire de Bousseriez

91, rue Bousseriez 6769 Sommethonne

Tél. : 063 58 18 95

Action Chrétienne Rurale des Femmes

A.C.R.F. - ASBL

rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse

Tél. : 083/ 65 51 92

Fax : 083/ 65 62 56

Email : contact@acrf.be

Site : www.acrf.be

www.zestedestime.acrf.be



Une bonne raison poétique de :

- ◇ Couper une branche de lilas
- ◇ Regarder son chien dans les yeux
- ◇ Traverser
- ◇ Jouer au colin-maillard
- ◇ Donner un coup de tipp-ex
- ◇ Fermer la porte
- ◇ Faire un caprice
- ◇ Ne pas tarir d'éloges
- ◇ Rallumer un petit feu ce soir
- ◇ Caresser l'espoir
- ◇ Couper les cheveux en quatre
- ◇ Attendre la Saint Glinglin
- ◇ Mettre des patins

Les signes astrologiques



Bélier



Taureau



Gémeau



Cancer



Lion



Vierge



Balance



Scorpion



Sagittaire



Capricorne



Verseau



Poisson