

CLAIRE SAEHR
« APPROCHER L'ÉCRITURE
THERAPEUTIQUE »

- ECRIRE POUR SE SOIGNER de JAMES W. PENNEBAKER
- LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE de NAYLA CHIDIAC

EXPOSE DU 12 NOVEMBRE 2022 POUR VALIDATION DE LA 4^e ANNÉE A L'ÉCOLE
D'ART-THÉRAPIE HUMANISTE CATHERINE JENNY

Plan :

| | |
|--|----|
| Introduction : Comment l'écriture m'a soutenue | 2 |
| 1. Les années 1980 avec James Pennebaker | 3 |
| 1.1 Qui est James Pennebaker ?..... | 3 |
| 1.2 Invention d'une approche : l'écriture expressive..... | 3 |
| 1.2.1 Exemple des étudiants | 4 |
| 1.2.2 Exemple du licenciement | 5 |
| 1.3 Les effets de l'écriture sur la santé :..... | 6 |
| 2. L'écriture thérapeutique avec Nalya Chidiac | 8 |
| 2.1 L'écriture, un voyage vers soi..... | 9 |
| 2.2 Exemple de thérapie individuelle : Le cas Charles B. | 10 |
| 2.3 Quelques techniques à mettre en œuvre si on travaille seul | 11 |
| 2.4 Atelier d'écriture thérapeutique : | 11 |
| Conclusion : Utiliser les ressorts de l'écriture en thérapie individuelle :..... | 12 |
| Sources et bibliographie..... | 14 |

Introduction : Comment l'écriture m'a soutenue

C'est en classe de CM1 à l'âge de 9 ans que je compris quelque chose qui allait être essentiel dans ma construction et mon rapport au monde : l'écriture servait à faire ce qui était demandé en tant qu'élève mais je pouvais aussi décider de m'approprier ce langage sans que personne ne soit au courant ! Cette découverte a été merveilleuse car elle me permettait d'explorer mon monde intérieur à l'abri du regard de mes parents et de mes frères et sœurs. J'avais donc à disposition un espace vierge et tranquille, secret auquel je pouvais accéder quand j'en avais l'envie ou le besoin. Cela fut une découverte vraiment essentielle, elle m'offrait un sas où déposer mes émotions contenues en public, mes rêves, mes sentiments, tout ce qui ne pouvait ou ne devait s'exprimer librement sans craindre un regard sévère, ou l'indifférence.

Ma sensibilité d'enfant me poussait vers un repli sur moi-même car je ne trouvais pas au sein du foyer le lieu qui me permettait de partager sans crainte et il y a beaucoup de choses que de manière très saine on ne dit pas à sa famille et que l'on a cependant besoin d'exprimer. Aussi pris-je l'habitude de m'adresser dans mon journal à un double imaginaire que j'appelais Céline, puis Lullaby, une partie de moi intime et bienveillante qui me connaissait mieux que quiconque ! A l'époque, je ne connaissais pas la signification du mot Lullaby (berceuse), sa consonnance me réconfortait.

Très tôt j'écrivis alternativement des lettres et des poèmes aux êtres aimés, une correspondance soutenue avec ma meilleure amie dura ainsi plus de 4 ans alors que nous nous croisions tous les jours dans la cour du collège puis du lycée.

À l'adolescence, quitter l'enfance passa par l'écriture d'invention : une pièce de théâtre dans laquelle une jeune fille portait le deuil d'un monde rêvé tout en s'affirmant face aux figures d'autorité.

À l'âge adulte je continuais à écrire chaque fois qu'une situation me touchait, me heurtait ou me révoltait, en ce sens, je suis de la veine de ceux qui écrivent plutôt quand ça ne va pas bien.

Après un burn-out suivi d'une dépression en 2018-2020 je repris la plume, d'abord pour constater que je n'arrivais plus à écrire, puis en relatant mes difficultés à être à nouveau au monde. Petit à petit, maîtriser à nouveau l'acte d'écrire fut pour moi comme la reconnaissance que la vie m'était rendue.

Cette introduction personnelle a son importance car mon expérience de l'écriture me faisait penser que le sujet devait avoir été exploré sous tous ses angles depuis bien longtemps et que j'allais trouver une multitude d'ouvrages traitant du pouvoir thérapeutique de l'écriture. Et pourtant ce ne fut pas si simple. On trouve en effet beaucoup d'ouvrages sur les ateliers d'écriture et le développement de la créativité à travers l'écriture mais je n'ai pas trouvé le livre qui en parlerait comme je l'ai vécu et comme je continue à le vivre. J'en ai conclu qu'il me revenait sans doute de l'écrire !

Je vais vous présenter un premier livre des chercheurs, psychologues et professeurs James W. Pennebaker et Joshua M. Smyth sur le sujet, précurseurs de cette réflexion aux Etats Unis dans les années 85-86. Ces travaux connus et respectés apportèrent au pouvoir thérapeutique de l'écriture sa validation (quotient) scientifique, lui donnant en quelque sorte un fondement

acceptable par la société rationaliste car, **s'il était clair que les écrivains écrivent depuis toujours sur la vie et souvent pour se libérer de souffrances vécues, il l'était beaucoup moins que chacun pouvait s'emparer de ce pouvoir pour se soigner, pour apaiser l'angoisse, ou pour franchir une étape difficile de la vie.**

Je m'attache particulièrement à la figure de James W Pennebaker. La plupart de ses publications ne sont pas traduites en français, mais le cœur de son travail a fait l'objet d'un livre intitulé « Écrire pour se soigner », enfin paru en France, seulement en 2021. Depuis les années 2000, de nouveaux auteurs se sont penchés sur cette question et ont validé les recherches américaines.

Je vous propose en seconde lecture une approche complémentaire par Nayla Chidiac qui travaille en psychiatrie et qui a publié les « Ateliers d'écriture thérapeutique » plutôt à destination des spécialistes en psychiatrie et tout récemment en février 2022 un ouvrage intitulé « Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots, un atelier d'écriture » (édition Odile Jacob - 2022) accessible au plus grand nombre.

C'est sur ce dernier ouvrage que je souhaite me pencher car il développe une approche de l'écriture thérapeutique simple, plus naturelle, plus proche de ma sensibilité, facile à mettre en œuvre et utile dans ma pratique.

Finalement, mes questions concernant cet exposé sont : en quoi l'écriture peut-elle être thérapeutique ? Comment se pratique-t-elle ? Mais aussi, comment l'utiliser seul ou en groupe ? Je conclurais sur quelques pistes pour utiliser l'écriture en tant qu'art thérapeute humaniste.

1. Les années 1980 avec James Pennebaker

Livre : « Écrire pour se soigner, La science et la pratique de l'écriture expressive. »

1.1 Qui est James Pennebaker ?

Américain, il a étudié la psychologie sociale. Dr James W. Pennebaker est professeur de psychologie à l'Université du Texas (Austin). Il a mené un travail original sur « l'écriture expressive », à partir des années 1980, montrant que la santé et la productivité des gens s'amélioraient lorsqu'ils écrivaient sur des expériences traumatisantes ou sur l'incertitude - en particulier s'ils construisaient des récits ou des plans causaux. Il a également étudié la signification psychologique des modèles d'utilisation des mots (en particulier sur les mots favoris de chacun et les pronoms utilisés).

Joshua Smyth est professeur de santé bio comportementale et de médecine à l'université de Pennsylvanie.

1.2 Invention d'une approche : l'écriture expressive

Pour bien comprendre la nouveauté de l'expérience, il faut se replacer dans le contexte des années quatre-vingt aux États-Unis (quelques années après la fin de la guerre du Vietnam). Les ateliers d'écriture n'étaient pas encore à la mode.

Ce protocole a été mis en place de façon empirique, ce sont des découvertes fortuites faites au cours de ses recherches qui ont permis de formuler la méthodologie de l'écriture

expressive. Au début de sa carrière, James W Pennebaker avait conçu un questionnaire sur la santé avec ses élèves, il s'agissait d'interroger un grand groupe d'étudiant sur des aspects divers de leur vie. Un élève suggéra d'ajouter la question suivante : avez-vous vécu une expérience sexuelle traumatique (abus, agression etc.) avant l'âge de 17 ans ? 10 % des 800 étudiants répondirent oui. Un autre chercheur (Carin Rubinstein) a convaincu 24 000 adultes de remplir un questionnaire avec la même question : 22 % des femmes et 10 % des hommes répondirent oui. Or le taux d'hospitalisation de ces personnes était 2 fois plus élevé que ceux qui n'avaient pas vécu de tels abus dans l'enfance.

Les études ont confirmé que tout traumatisme quel qu'il soit nuit à la santé mais qu'on a plus de chance de tomber malade quand on ne parle pas de ses traumatismes, or les traumatismes sexuels sont ceux qui statistiquement sont le plus passés sous silence.

James W Pennebaker vivait à ce moment-là une période difficile dans son couple et il n'avait pas songé à consulter un psychothérapeute mais s'était mis à écrire afin d'explorer son couple, son enfance, sa famille, sa carrière, bref tout ce qui comptait dans sa vie. Il avait commencé à se sentir mieux et avait finalement compris que sa femme était le pilier de son existence.

En réfléchissant à sa propre expérience il décida d'encourager ses étudiants à raconter leurs expériences difficiles par écrit dans un contexte expérimental.

Protocole initial : deux exemples :

1.2.1 Exemple des étudiants

Il s'agissait donc d'un groupe d'étudiants en psychologie, volontaires pour travailler sur cette question de l'écriture en rapport avec les traumatismes. Voir protocole page 36.

Un groupe d'étudiant est appelé à écrire 4 soirs de suite sur l'évènement le plus stressant ou traumatisant de leur histoire, 20 minutes d'affilée, sans tenir compte des règles de grammaire ou de syntaxe, tandis que le groupe témoin est invité à écrire sur la même durée, ce qu'ils ont fait dans la journée.

Au bout des 4 jours, les étudiants qui avaient écrit sur leurs souffrances étaient bousculés, ils rapportaient des sentiments de tristesse et d'anxiété. Il n'y avait donc pas de soulagement immédiat.

Mais, au cours de cette étude ce qui a été spectaculaire a été de constater que le premier groupe d'étudiant a consulté le centre médical de l'université deux fois moins souvent que le groupe de contrôle pendant les 6 mois qui ont suivi leurs séances d'écriture. Ils avaient en outre développé un sens accru **de la valeur et du sens de leur vie**.

Des expériences similaires ont donc été renouvelées en réalisant des prises de sang directement après les séances d'écriture pour évaluer le fonctionnement du système immunitaire des étudiants. À la fin de l'étude le système immunitaire de ceux qui devaient se focaliser sur une expérience bouleversante, fonctionnait mieux que ceux qui avaient disserté sur des sujets superficiels et cet effet persistait 6 semaines plus tard. On distribua alors de nouveaux questionnaires aux étudiants après cette expérience dans les mois qui suivirent afin de comprendre l'impact que l'étude avait eu sur eux.

Les commentaires de ceux qui avaient dû se concentrer sur une expérience difficile étaient maintenant presque toujours positifs alors qu'ils ne l'étaient pas directement après l'expérience : 80 % expliquaient qu'ils attribuaient la valeur de ces séances à ce qu'elles leur avaient permis d'apprendre sur eux-mêmes. Au lieu de dire que l'expérience leur avait fait du bien, ils disaient avoir appris à **mieux se connaître**.

Exemples de retours exprimés :

- Je ne m'étais jamais rendu compte de l'impact que cela avait eu sur moi.
- Cette expérience m'a donné une méthode pour revivre certaines émotions et mieux comprendre la cause et la nature de ces émotions.
- J'ai appris à faire la paix avec ce qui s'était passé
- J'ai appris à mieux gérer la douleur du passé
- Maintenant cela ne me fait plus mal de penser à tout cela.

Lors une autre expérience, les étudiants étaient invités à écrire de la même façon le contenu de leurs réflexions sur ce qu'ils ressentaient dans leur nouvelle vie d'étudiant en première année, et d'autres à traiter un sujet superficiel. Cette expérience a montré qu'il était possible d'accélérer le **processus d'adaptation**. Ceux qui avaient médité sur leur arrivée à l'université s'étaient rendus moins souvent chez le médecin pour cause de maladie par la suite qu'ils aient écrit 8 jours après la rentrée ou 3 mois plus tard. Alors que ceux qui ne s'étaient pas concentrés sur des sujets les touchant en profondeur avaient graduellement plus consulté les médecins ce qui est une tendance générale dans la population étudiante aux Etats-Unis. Mais James relève aussi que 4 mois plus tard, le bénéfice se perd. L'écriture expressive ne va pas transformer votre vie du jour au lendemain mais **vous aider à traverser les périodes de changement important dans votre vie**, elle peut écourter votre peine en vous **aidant à vous adapter** et vous sentir mieux.

Les recherches ultérieures ont confirmé que, à travers les sessions d'écriture expressive, « **les différentes facettes d'un événement s'organisent dans une unité cohérente** ». Cet effet est particulièrement évident dans l'exemple qui suit.

1.2.2 Exemple du licenciement

Une entreprise qui n'avait jamais licencié auparavant s'est trouvée dans la situation de devoir licencier une centaine de personnes ayant toutes autour de 52 ans, ces salariés étaient pour la plupart dans cette entreprise depuis 30 ans. On leur avait annoncé la nouvelle assez brutalement un par un puis ils avaient dû quitter l'entreprise immédiatement accompagnés d'un garde qui leur avait signifié d'emballer leurs affaires et de quitter le bâtiment, sans avoir eu le temps de dire au revoir à leurs collègues et sans qu'aucun rituel de départ ne puisse être vécu.

6 mois plus tard l'expérience conduite par James commençait : la moitié des participants devaient passer 5 jours à écrire 30 minutes par jour sur ce qu'ils ressentaient quand ils pensaient à leur licenciement, les autres devaient écrire sur leur emploi du temps. Un 3^e groupe n'écrivait pas du tout.

Impact : 3 mois plus tard 27 % des personnes qui avaient écrit sur leurs ressentis avaient trouvé un nouvel emploi contre 5 % dans les 2 autres groupes

7 mois plus tard : 53 % du premier groupe avait retrouvé un emploi contre 18 % dans les autres groupes. Or, ils avaient tous eu exactement le même nombre d'entretien d'embauche : la différence essentielle est que les premiers avaient par leurs séances d'écriture réfléchi et ordonné leur ressenti vis-à-vis du licenciement, et avaient mieux surmonté l'hostilité qu'ils ressentaient envers leur ancien employeur, et leur sentiment de trahison. Ils avaient finalement mieux accepté leur sort.

Encore une fois, si cela peut vous paraître évident, ce n'était absolument pas le cas dans le contexte des années quatre-vingt aux États-Unis.

1.3 Les effets de l'écriture sur la santé :

L'efficacité de l'écriture expressive a été prouvée par plus d'une douzaine d'études, sur des étudiants, donc des jeunes gens en principe plutôt en bonne santé. Forts de ces résultats James et Joshua ont continué leurs études sur des **populations malades**.

J'évoque ici les découvertes scientifiques exposées au chapitre IV du livre précité intitulé : *Peut-on gérer les maladies chroniques avec l'écriture expressive ?*

La première étude impliquant des personnes malades a porté sur des patients ayant reçu un diagnostic d'asthme ou de polyarthrite rhumatoïde. Cette étude a donné des résultats saisissants puisque ceux qui avaient relaté par écrit les moments les plus difficiles de leur vie avaient objectivement fait plus de progrès que le groupe témoin, ces patients avaient rapporté des améliorations comparables à celles qui suivent un traitement.

Il en a suivi un article scientifique qui a fait beaucoup de bruit puisqu'il était démontré que l'écriture expressive pouvait utilement compléter un traitement médical. Du coup la question était de savoir si cette pratique pouvait également aider les patients affligés d'autres maladies chroniques. Les études qui ont suivi ont porté sur les maladies suivantes :

- Le cancer
- Les maladies cardiovasculaires et le diabète
- L'infarctus du myocarde
- Les troubles psychiatriques majeurs : dépression majeure, trouble de stress post-traumatique, trouble bipolaire, schizophrénie

Exemple du stress post-traumatique :

Symptômes : flash-back, troubles majeurs du sommeil, réponse de peur ou de stress démesurées, troubles de la mémoire, dépression, torpeurs émotionnelles sévères, pouvant persister sur plusieurs mois, voire des années.

Les études montrent que l'écriture expressive peut aider les patients souffrant d'un STPT à mieux gérer leurs symptômes. James a fait notamment l'expérience d'une forte amélioration, voire d'une disparition des symptômes de SSPT sur 5 vétérans sur 7 : la sévérité de leurs symptômes avait diminué trois mois après leurs exercices d'écriture expressive. Mais ce résultat n'a pas été systématiquement vérifié, il semble donc que ces fluctuations soient dues

également à la cause du stress post-traumatique, à l'âge et à la sévérité du symptôme et à d'autres facteurs.

Cas rapportés sur des agressions sexuelles ou des faits de guerre : alors que certains patients faisaient les exercices proposés, à d'autres il était demandé d'écrire sur des sujets émotionnellement neutres. Les améliorations constatées :

- Amélioration de l'humeur
- Meilleure croissance post-traumatique – *Définition de la croissance post-traumatique : décrit l'expérience des individus dont le développement a surpassé ce qu'ils étaient avant une phase de crise dans des domaines aussi variés que l'appréciation de la vie, l'intimité, la spiritualité ou le changement de valeurs (Kretsch et al., 2011).*
- Réduction de la réponse de stress physiologique à l'évocation de l'évènement
- Réduction du symptôme d'évitement

Dans tous ces cas, l'écriture expressive aide particulièrement les patients les plus isolés, ceux qui n'ont personne à qui parler, ceux dont les soucis liés à la maladie ou autres les tracassent. En effet ces patients sont souvent contraints en plus de la maladie de réévaluer leurs plans pour l'avenir, leur situation financière, et aussi à se confronter à la perspective du handicap.

Les bienfaits de l'expression écrite ou orale : Différence entre expression écrite ou orale

Comme pour la parole, on constate à l'écrit une accélération du débit à l'évocation de traumatismes, les personnes écrivent plus rapidement quand elles évoquent les moments les plus traumatisants, par rapport à l'évocation d'évènements plus anodins. La forme de l'écriture s'en trouve affectée : rature, pression du stylo, différence dans l'inclinaison des lettres, voire écriture difficile à relire.

L'écriture met en lumière les contradictions dans le discours, par ex : « j'ai une famille idéale », et ligne suivante « mon père a été un vrai salaud ».

Autre type de situation visible dans l'écriture : un étudiant s'était mis à faire des fautes d'orthographe en se rappelant à l'écrit que sa mère le pensait nul en orthographe.

En résumé sur l'ouvrage de James Pennebaker :

Article paru dans la revue scientifique Cerveau et Psycho en mars 2021 signé Christophe André :

*« Depuis quelques années, la science nous permet de redécouvrir la vertu, pour notre santé, de choses simples : marcher, mais aussi ne rien faire, agir en pleine conscience, parler... Et écrire ! **Si l'ampleur des bénéfices obtenus n'est pas comparable à celle des médicaments ou des psychothérapies, elle est tout de même significative et tangible.** Vu le faible coût de la démarche, sa simplicité et l'absence de contre-indications, il semble logique de la recommander le plus souvent possible. Parler fait du bien aussi, surtout quand on s'adresse à des interlocuteurs attentifs et bienveillants, mais il semble que l'écriture mobilise des mécanismes cérébraux encore plus efficaces pour clarifier nos pensées et nos émotions, et ainsi mieux comprendre notre manière de réagir aux événements. »*

Des auteurs, comme Cioran dans son ouvrage Sur les cimes du désespoir, l'avaient déjà noté : « Il est des expériences auxquelles on ne peut survivre. Des expériences à l'issue desquelles on sent que plus rien ne saurait avoir

un sens. [...] Si l'on continue cependant à vivre, ce n'est que par la grâce de l'écriture, qui, en l'objectivant, soulage cette tension sans bornes. » Mais il n'est pas nécessaire d'en arriver à ces « cimes du désespoir » pour se lancer dans l'écriture expressive !

2. L'écriture thérapeutique avec Nalya Chidiac

Livre « Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots. »

Quelques mots sur Nalya Chidiac

Nalya Chidiac est docteure en psychopathologie, psychologue clinicienne, fondatrice des ateliers d'écriture thérapeutique au Centre hospitalier Sainte-Anne, spécialiste du traumatisme psychique chez les adultes.

Par ailleurs enseignante à l'EPP (École des psychologues praticiens) et à Paris 6 et au sein de l'ONU, elle effectue différentes missions pour des ministères et organismes internationaux. Elle publie régulièrement des articles dans des revues spécialisées dont certains sont accessibles sur Cairn.info.fr principalement sur le trauma et sur l'écriture. Site qui recense revues et ouvrages en sciences humaines et sociales.

Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages et de 5 recueils de poésie. Vous trouverez plusieurs interviewés récents sur Youtube et sur son site.

Bibliographie partielle :

2022 « Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots »

2014 « Traumatismes psychiques »

2013 « Ateliers d'écriture thérapeutique »

2013 « Écrire le silence »

Nalya Chidiac s'appuie sur les précédentes recherches dont celles de James W Pennebaker :

Elle évoque en lien avec les premières découvertes que je viens d'exposer l'ensemble des bienfaits de l'écriture et de l'écriture thérapeutique :

« Dans l'ensemble la thérapie par l'écriture s'est révélée efficace dans de nombreuses maladies et troubles mentaux :

- Stress post-traumatique
- Anxiété
- Dépression
- TOC
- Chagrin et perte
- Maladies chroniques
- Abus de substances
- Troubles de l'alimentation
- Problèmes relationnels interpersonnels
- Problèmes de communication
- Faible estime de soi

Au commencement de l'écriture avec l'Épopée de Guilgamesh est la notion de construction et d'architecture de l'écriture. Tout en racontant son histoire le roi Guilgamesh construit à la fois son récit et sa cité. De nombreux mythes à travers le monde racontent la naissance de

l'écriture. L'écriture apparaît donc comme une sorte de colonne vertébrale nécessaire à la création.

Il y a donc un rôle structurant dans le fait d'écrire.

- *L'écriture permet d'organiser sa pensée*
- *L'écriture permet de construire des plans causaux*
- *L'écriture permet de poser une chronologie*
- *L'écriture permet de canaliser les émotions*
- *L'écriture permet de poser les bons mots, de les réfléchir, de les ordonner dans l'espace et le temps. En ce sens l'écriture permet de faire face au chaos.*

2.1 L'écriture, un voyage vers soi

J'ai écouté une émission radiophonique dans laquelle Nayla Chidiac venait exposer le propos de son dernier livre en ces termes :

Elle définit l'écriture comme un voyage intérieur qui est aussi un moyen de penser, car dans la vie de tous les jours nous n'avons plus le temps de penser. La meilleure façon de penser est d'écrire. Ce voyage intérieur amène à découvrir quelque chose de nous-même, et souvent on découvre quelqu'un qu'on ne connaissait pas.

« Les mots savent de nous ce que nous ne savons pas encore ». René Char

L'écriture diffère de la parole, nous n'écrivons pas ce que nous disons, autre syntaxe, autre monde. Mais en quoi l'écriture thérapeutique diffère-t-elle de l'écriture créative, fictionnelle ou poétique ? Elle répond ainsi :

Par le désir et le temps.

En effet, l'écrivain écrit en vue d'être publié, l'écriture thérapeutique peut donner envie au patient de devenir écrivain mais ce n'est pas l'objectif visé. Dans l'écriture thérapeutique, l'objectif est l'élucidation de soi et cela prend le temps qu'il faut. Alors qu'un écrivain aguerri saura combien de temps il lui faudra pour boucler un ouvrage, avec ses techniques de travail, celui qui écrit dans le cadre d'une thérapie ne sait pas quand s'arrêtera son voyage.

L'écriture va aider à ancrer dans la pensée afin d'aller à la rencontre des autres pensées, de sa richesse intérieure ; de poser sa pensée et ainsi se relever, être vertical, prêt à bondir et à rebondir.

L'écriture permet d'explorer la réponse à la question Qui suis-je ? C'est aussi en écrivant que je vais le savoir. Dans nos écrits, une clarification de notre identité en constante transformation est visible. Or toute transformation s'opère dans un processus créatif (ou destructeur).

Elle évoque l'écriture comme trace, l'écriture qui ouvre à l'audace de penser, l'écriture comme home (territoire familier qui nous accueille), l'écriture comme passage possible pour le deuil en citant de nombreux exemples d'écrivains ou artistes parents ayant perdu un enfant, l'écriture créatrice de sens en regard de sa propre histoire, l'écriture qui est mouvement et qui permet la réparation. L'écriture sert aussi la mémoire, et est source de plaisir, « remède à l'ennui » selon Raymond Queneau.

L'écriture de soi permet de prendre du recul, d'entretenir un jardin secret, de corriger ce qui dans notre vie ne nous convient plus et d'affronter le réel.

Le geste même d'écrire est apaisant, et permet de se connecter à sa respiration, d'exprimer ses émotions dans un format accepté par les autres et acceptable aussi pour soi-même. Au-delà, on peut éprouver une satisfaction physique de remplir des pages et des pages. Écrire nécessite l'implication du corps, le mouvement.

Elle cite Paul Auster, qui souligne le corps à corps avec l'écriture : « Ce ne sont pas seulement les résultats du travail d'écriture qui m'intéressent mais **le processus**, l'acte d'inscrire des mots sur une page ». En effet, ce que la main peut faire, évoque le processus de création et donc de transformation.

La médiation écriture n'est véritablement thérapeutique que si l'on arrive à se délivrer du « censeur » qui est en nous et que l'on laisse sortir les mots tels qu'ils se présentent à notre esprit (Alain Dikann). C'est ce que les surréalistes ont recherché à travers le procédé de l'écriture automatique : pour libérer leur imaginaire et annihiler tout contrôle sur leur pensée ils se mettaient en situation de rêverie en laissant leur cerveau vagabonder puis écrivaient spontanément ce qui leur passait par la tête sans s'arrêter et sans se relire avant d'avoir fini.

Dans le cadre de la séance l'écriture va permettre de ranger le chaos, prendre une distance, calmer le désespoir. L'écriture de soi permet un renforcement identitaire, une connaissance de soi libérée sans censure de soi-même.

2.2 Exemple de thérapie individuelle : Le cas Charles B.

Charles B. veut devenir écrivain mais il a peur de le devenir : il se trouve dans une impasse psychique. Son passé est troué : carences affectives, absence de limites et de cadre. En revanche ce qui semble l'avoir maintenu sont les histoires, les contes racontés par sa grand-mère afghane. Charles B est terriblement anxieux.

Les séances : une fois par semaine avec des consignes différentes à chaque fois. Puis dès que les angoisses s'apaisent des consignes à faire chez soi, toujours différentes.

Puis une consigne similaire déployée au pas mensuel : faits divers, écriture journalistique : rédiger 5 faits divers en 30 minutes sur 12 mois. En séance elle propose une alternance avec des consignes poétiques afin de ne pas laisser Charles B. uniquement dans la construction narrative contrôlée.

Évolution constatée :

1. Le fait divers reflète l'expression du dedans : le fait divers au départ était relevé de ses émotions ou figure un discours abstrait, voire difficilement compréhensible.

2. Le fait divers prend une réalité en dehors de celui qui écrit : une fois le cadre suffisamment soutenant, Charles a pu écrire en réponse aux consignes en dehors de lui, relatant une matérialité des faits, au fil du temps et de l'espace, (en séance et chez lui) et du travail par l'écriture (chez lui et en séance). **Le travail a permis que le dehors et le dedans se différencient. Voir premier texte et dernier texte sur slide 16.**

Exemple d'une cliente venue à Passerelle des Mots pour écrire à ses enfants : « Mon écriture, il n'y a que moi qui puisse la lire, c'est comme ma vie, c'est illisible, sens dessus dessous, tout enchevêtré, cela n'a pas de sens. » Mettre de l'ordre dans son écriture va permettre de dégager un sens à sa vie et transmettre de façon intelligible une histoire douloureuse qui a priori n'a pas de sens.

2.3 Quelques techniques à mettre en œuvre si on travaille seul

- Nommer sur le papier ce sur quoi on souhaite écrire
- Se concentrer sur le sujet et respirer
- Examiner les pensées, sentiments qui viennent et écrire 5 à 15 minutes d'affilée
- S'arrêter lors de la relecture sur un ou deux passages sur lesquels vous souhaitez réfléchir.
- Écrivez comme si personne d'autre ne vous lira.

Invitations pour vous lancer :

1. Écrire une lettre à vous-même
2. Écrire au son d'une musique, simplement des mots
3. Écrire les yeux fermés
4. Écrire une liste d'insultes
5. Écrire une liste de questions auxquelles vous avez un besoin de réponses etc.
6. Écrire à partir d'une œuvre d'art, qu'elle plaise ou non etc.

2.4 Atelier d'écriture thérapeutique :

La thérapie par l'écriture est une forme de thérapie facilement accessible et polyvalente avec ou sans thérapeute, possiblement en groupe, ajoutée ou non à une autre forme de thérapie

La thérapie par l'écriture diffère de la tenue d'un journal personnel :

- L'écriture thérapeutique est déclenchée par une consigne ou par des exercices
- L'écriture de son journal est surtout axée sur les événements tels qu'ils se sont produits, L'écriture thérapeutique elle va incliner à l'observation, à l'interaction, à l'analyse de ce qui se passe autour et à l'intérieur de soi.
- Tenir un journal est une expérience personnelle et individuelle, tandis que la thérapie par l'écriture est généralement menée par un professionnel de la santé mentale.
- **Des exercices d'écriture déclencheurs à contrainte car « la contrainte est la voie royale vers l'imaginaire ».**

De A à Z, 26 auteurs inspirants pour 26 exercices détonants :

Cette partie du livre de Nayla Chidiac est composée d'un texte présentant un auteur et certains aspects de son œuvre auquel il est adjoint, un exercice d'écriture à consigne et une ouverture sur le sens thérapeutique de l'exercice.

Ce qui est éclairant et utile aux futurs art-thérapeutes que nous sommes est le paragraphe « pourquoi » qui accompagne chaque proposition. L'auteure se concentre sur les ateliers en

groupe dans un cadre médico-psychologique et en institution. Mais bien entendu ces propositions peuvent être déployées dans un autre cadre et en thérapie individuelle.

Nayla Chidiac indique que l'écriture thérapeutique est dans la veine de l'art-thérapie en général, l'écriture étant un art à part entière qui se rapproche en bien des points à la peinture. Il existe une réelle rencontre entre peintre et écriture, le nombre de peintres tentés par l'écriture est considérable à qui l'on doit des poèmes, journaux, essais, correspondances. Nous comprenons bien entendu que l'écriture est un processus créatif en soi.

Ce que dit Nayla Chidiac d'une expérience d'écriture au sein de la maison de Solenn, maison des adolescents à l'hôpital Cochin Paris :

« Finalement, l'écriture fonctionne comme un outil d'élaboration et de symbolisation psychique et nous apparaît comme la possible métaphore du processus de séparation individuation. Le dispositif du groupe d'écriture participe à l'élaboration narrative de l'histoire de l'adolescent pendant sa période d'hospitalisation. Malgré des défenses parfois massives mises en place pour éviter des conflits insupportables et face au surgissement des pulsions libidinales et agressives propres à cette période de la vie, le travail d'écriture appelle l'adolescent à **s'intéresser à sa vie psychique**.

La finalité de cette médiation serait alors d'élaborer et de symboliser petit à petit la vie psychique du jeune patient afin qu'il échappe à la mise en acte trop violente à laquelle il avait recours à travers les symptômes psychopathologiques et qui ont rendu nécessaire son hospitalisation. L'écriture thérapeutique permet aux adolescents de **mettre en mots, séance après séance, des émotions complexes** qu'ils ne pouvaient jusqu'alors saisir complètement. Le travail d'écriture incite l'adolescent à créer un espace lui appartenant pour qu'il puisse accéder à une **mise en histoire de ses expériences plus en lien avec ses émotions**. Véritable travail d'**élaboration** à travers les séances de rédaction, cette mise en histoire écrite permet la construction d'une narrativité émotionnelle nouvelle. Ce processus demeure fondamental au **travail de construction identitaire de l'adolescent** ».

Évidemment cela me parle aussi de mon adolescence durant laquelle j'ai écrit un nombre important de lettres et poèmes, dans lesquels je symbolisais les émotions qui souvent me bousculaient. Les écrire me permettait de les accepter et de trouver une certaine forme d'apaisement.

Conclusion : Utiliser les ressorts de l'écriture en thérapie individuelle :

Au cours de mon parcours de formation, je me suis projetée art-thérapeute avec l'envie d'allier les connaissances apprises à mon attirance particulière pour l'écriture, je me suis imaginée en thérapeute par l'écriture.

Les ateliers d'écriture sont à la mode, les confinements ont contribué à leur développement sur le net, et il est évident que ces ateliers favorisent la créativité des participants mais cet effet certes bénéfique ne sera pas thérapeutique dans le sens que nous l'entendons ici. Le cadre, la présence du thérapeute, le type d'exercice proposé, l'accompagnement dans la lecture du texte produit, aura d'autres effets, en accentuant le mouvement inconscient de l'âme, et par la possibilité de prendre conscience du contenu symbolique de l'œuvre.

Les apports de l'écriture dans un processus d'art-thérapie sont nombreux, je me réfère ici au livre de Johanne Hamel (psychologue) et Jocelyne Labrèche (art-thérapeute) « Art thérapie, mettre des mots sur les maux et des couleurs sur des douleurs. » James W Pennebaker est à

nouveau cité ici, et dans les outils proposés on trouve **le dialogue gestaltiste** qui s'utilise verbalement avec le thérapeute mais peut se faire aussi **par écrit entre les rencontres** pour approfondir ou finaliser le travail thérapeutique.

Les techniques d'écriture variées peuvent être employées à toutes les étapes du processus :

- Elle peut servir de point de départ à une création visuelle (écrire ses intentions, faire le point).
- Elle peut servir à entrer en relation avec l'image après la création : dialogue avec l'image, poème, ou histoire en relation avec l'image
- Elle peut aider à clore le processus : écriture de ses prises de conscience, de ses réflexions, de ses ressentis.
- Elle peut être seule la colonne vertébrale d'une thérapie.

Outils spécifiques :

- Associations libres à même l'image, inscriptions de mots-clés, d'impressions brèves
- Écriture spontanée ou automatique : très utile pour dégager tant l'énergie contenue que pour accéder à l'inconscient et aux ressources intérieures
- Le dialogue écrit : parler à l'image et la faire parler
- L'écriture non linéaire dans toutes les directions en suivant une forme, en gribouillant, en écrivant autour d'une création, en lien avec elle.
- Les histoires et la poésie, écrire un conte, se mettre dans la peau d'un héros, ces langages imagés donnent davantage accès au cerveau droit : *Responsable des **apprentissages**, le cerveau droit est celui qui se met en branle face à toute situation **nouvelle**, alors que les informations recueillies dans ces situations seront stockées dans l'hémisphère gauche, qui organise nos connaissances.*
- Les diagrammes sur papier permettent d'associer le cerveau droit et le cerveau gauche
- Les cartes mentales ou mind-mapping

Dans le livre, pratiquer l'art-thérapie d'Annie Boyer-Labrousche, la dimension symbolique de l'écriture est mise en avant : à travers l'analogie, l'homologie, le sens figuré, l'allégorie, la métaphore, la poésie ou le haïku, le sujet peut aller vers une meilleure connaissance de soi, et le thérapeute l'aider à explorer le sens profond de son écriture.

Sous l'étiquette d'écrivain public qui est la mienne, je reçois parfois des personnes qui me parlent d'écrire un livre, de raconter leur histoire, de vouloir publier. Or, quand je parle avec ces personnes, il apparaît que l'écriture est pour eux un moyen de partager leurs tourments, de dire leurs émotions, le sentiment d'injustice qui les habite, voire la culpabilité, dans **le but premier d'être entendu**.

Ces personnes n'ayant le plus souvent aucun talent littéraire, écrire leur permettrait surtout de déposer les mots qu'ils gardent enfouis, en les habillant du vernis du livre. S'il est encore difficile pour certains de passer la porte d'un thérapeute, l'écrivain public réfère à la fonction technique de l'écriture. C'est donc une démarche qui du moins en apparence paraît moins engageante. J'ai pu proposer à plusieurs d'entre eux un travail avec l'écriture qui n'est autre qu'un travail thérapeutique, puisque le but n'est pas d'écrire un ouvrage à transmettre ou à

publier mais de parler de son vécu en présence d'un autre, neutre et bienveillant, en utilisant le média écriture et ceci dans le but d'apaiser des souffrances personnelles : selon les propres mots d'un certain JM, l'objectif énoncé est d'aller « Vers la lumière ».

Enfin, dans mes débuts d'accompagnement en tant qu'art-thérapeute j'ai pu proposer en séance de coucher son ressenti par écrit.

Exemple avec Mathilde : séance d'écriture à l'aveugle après une méditation dansée : Au fil de l'écriture c'est la sensation d'**étouffement** (à ce moment-là elle ne sait plus écrire le mot et me demande son orthographe, c'est pourquoi je décide de la faire parler de ce mot) qui se manifeste, en lien avec l'évocation de crises d'asthme qu'elle faisait jeune, notamment lors des examens scolaires ou de flûte. A-t-elle été entendue, dans ces moments de stress ? Avait-elle choisi cet instrument ? N'a-t-elle jamais été entendue dans ses désirs, par ses parents ? L'émotion est là.

Exemple avec Hannah : alors qu'elle évoque qu'elle ne se sent pas capable, je lui propose à la séance suivante de lister les qualités qu'elle reconnaît chez elle pendant 20 minutes. Dans un premier temps, elle dit n'avoir aucune qualité, et veut fuir l'exercice. Puis devant la feuille blanche et dans le silence de son intériorité, elle démarre une liste chaotique mais réelle tout en me demandant si ce qu'elle écrit existe. Cela existe ! Cela se voit, il y a une trace sur le papier ! Dans ce cas, ce préalable introspectif par écrit a permis à la personne d'être en contact avec elle-même et la Gestalt qui a suivi a initié une évolution dans la perception de soi.

La technique de la liste notamment est très utile, elle permet de collecter un matériau très riche qui peut être travaillé sur plusieurs séances.

En guise de mot de la fin :

*« Du plaisir d'écrire à la joie de vivre, et inversement. Du plaisir des mots au plaisir tout court, et vice-versa. **Le choix des mots est affaire sérieuse** ». Clément Rosset, philosophe 1939-2018*

Sources et bibliographie



James Pennebaker – Joshua M. Smyth *Ecrire pour se soigner – La science et la pratique de l'écriture expressive* -éditions Markus Haller 2021

Nayla Chidiac – *Les bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots* – éditions Odile Jacob 2022

Nayla Chidiac – *Ateliers d'écriture thérapeutique* – éditions Elsevier Masson 2014

Nayla Chidiac - Article « *Ecrire pour dire ses émotions* » Groupe d'écriture thérapeutique pour adolescent- site Cairn info

Nayla Chidiac - Article « Ecrire le silence : ateliers d'écriture thérapeutique » – Nayla Chidiac
- site Cairn info

Nayla Chidiac - Article « Ecrire, rêver, penser... l'écriture comme médiation thérapeutique –
Nayla Chidiac site Cairn info

Podcast le 5 avril 2022 Nayla Chidiac était invitée à l'émission Grand bien Vous fasse sur
France Inter dédiée à l'écriture intime. [Pourquoi l'écriture intime fait-elle du bien ?
\(franceinter.fr\)](https://www.franceinter.fr/podcast/le-5-avril-2022-nayla-chidiac-etait-invitee-a-l-emission-grand-bien-vous-fasse-sur-france-inter-dediee-a-l-ecriture-intime)

Ecrits d'art brut - Graphomanes extravagants -Lucienne Peiry – Editions du Seuil 2021

Jean-Yves Revault - La guérison par l'écriture – Editions Jouvence.

Johanne Hamel et Jocelyne Labrèche : Art-thérapie : Mettre des mots sur les maux et des
couleurs sur les douleurs - Editions Larousse Poche 2019

Alain Dikann - L'art-thérapie- Editions Granger 2018

Annie Boyer-Labrousche – Pratiquer l'art-thérapie Dunod 2021

Clément Rosset – Le choix des mots – Edition de Minuit 1995