

# Créer



# Apprendre



# Soigner



Une formation en création littéraire éditoriale pour vous !

**Votre CAS nous intéresse.**

Alléger vos maux avec le poids des mots.



# L'ÉCRITURE EXPRESSIVE.

**Ne pansez pas vos plaies, pensez à les exprimer.**

## **POUR ÉCRIRE VRAI, UTILISEZ UN B.I.C..**

Profitez des exercices de la formation pour non seulement gagner votre participation au prix littéraire populaire de la jeunesse, mais aussi pour exorciser les démons qui dorment en vous, en utilisant l'écriture expressive. Pour cela utilisez un **B.I.C. (Brouillon Immersif Complet)**.

Verbaliser des expériences traumatisantes arrivées à vous ou à l'un de vos proches ou bien fictives, avouer vos secrets, vos non-dits, vos peurs véritables ou imaginaires de l'avenir ; vos interrogations sur les résultats bénéfiques ou néfastes à court et moyen terme d'un dilemme présent ou futur, vous permettront d'aller mieux.

Sans être une panacée, pratiquer l'écriture expressive allège les maux par le poids des mots : réduction des hormones du stress (cortisol [inhibe le système immunitaire] ou adrénaline [qui augmente la tension artérielle et affecte le système digestif]), de l'anxiété, de l'état dépressif. Elle améliore le sommeil, le système immunitaire en général, avec par exemple rééquilibrage des lymphocytes T appelés souvent « cellules tueuses » ; ou encore aide les personnes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Car, en réalité, les processus biologiques, émotionnels et comportementaux sont en interaction.

**Mais pour cela**, vous devez vous regarder dans le miroir de votre être sans complaisance et méditer sur les causes et les conséquences. N'oubliez pas que penser à une expérience résolue aura plus d'impact que d'envisager un horizon éloigné difficile à imaginer.

## **Comment procéder pour obtenir un B.I.C. (brouillon immersif complet).**

Choisissez votre sujet parmi ceux proposés par la formation en création littéraire éditoriale ou bien puisiez-le en vous et jetez-vous tout de suite à l'eau. Une fois fait plongez au plus profond de vous pour remonter vos idées (réflexions et ressentis) et ensuite trouvez une plage horaire pour rapidement les sécher sur le papier. Mais d'abord, laissez-vous submerger par les souvenirs, baignez-vous dans le courant de vos pensées et sentiments, explorez les grottes de votre inconscient.

Tombez le masque ! Affrontez vos émotions conflictuelles !

Recommencez ce processus d'une durée n'exédant pas 30 minutes pendant 5 jours d'affilée.

Écrivez librement sur ce qui vous traverse l'esprit et sur ce que vous éprouvez (sensations physiologiques, etc.) ; sans rien omettre, sans vous soucier de l'orthographe, de la grammaire, des contradictions ou de l'ordonnement des événements.

**Pour trouver votre sujet**, vous pouvez par exemple mettre le mot stress ou conflit en haut d'une page et noter tout ce que ces concepts provoquent en vous ou bien songer avec optimisme au sujet de votre avenir proche et des obstacles que vous allez victorieusement affronter.

Vous pouvez évoquer votre famille et les amis que vous avez quittés, ou vos problèmes pour vous adapter aux changements de votre existence, de ce que vous percevez de vous-même ou de ce que vous aimeriez devenir. Vous pouvez rédiger une lettre à votre compagnon, votre petite amie, votre conjoint (sans obligation de lui faire parvenir, bien sûr) pour expliquer les raisons de votre couple en crise. Ou échanger sur votre douleur émotionnelle avec un confident imaginaire.

Où vous poser des questions pour obtenir vos réponses.

Avez-vous subi un traumatisme dans votre passé ?

Traversez-vous une période difficile ?

Êtes-vous actuellement en plein désarroi ?

Quel avenir souhaitez-vous ?

Comment voyez-vous votre futur amoureux, votre travail ou votre santé dans quelques mois ou semaines ?

Que voudriez-vous modifier pour vous sentir bien dans votre peau ?

Qu'éprouvez-vous quand vous réfléchissez à l'expérience la plus pénible de votre vie ?

Qu'est-ce qui a changé en vous depuis la situation dévastatrice que vous avez vécue ?

**Laissez courir votre cœur sur le clavier de votre esprit.**

Utilisez un **B.I.C. (brouillon immersif complet)**, c'est pour vous-même l'occasion d'explorer franchement vos problèmes (perspective objective : quels sont les faits ? que s'est-il réellement passé ?) ; et ouvertement (perspective subjective : que ressentez-vous en y repensant ?).

*Lorsqu'on verbalise, on commence à mieux comprendre ce qui est advenu et on finit par mettre l'adversité derrière soi. On aide le cerveau à mieux gérer les émotions. Le lâcher-prise. Contrôler ses émotions entraîne l'activation du cortex préfrontal droit. Or, quand cette partie du cerveau s'active, d'autres zones cérébrales liées aux émotions négatives — l'amygdale par exemple — sont désactivées.*

Parlez sur ce qui vous touche et vous intéresse, et ce, **en total anonymat !**

N'oubliez pas : une fiction reste un pont enjambant le vrai et le faux. Vous seul savez si ce que vous rédigez est du vécu ou de l'irréel. Personne donc pour vous juger ou vous adresser des reproches. Tout ce que vos proches diront c'est :

— Mais d'où lui viennent toutes ces idées ?

## **Le B.I.C. (brouillon immersif complet).**

Avec cette pratique de l'écriture libre, qu'offre le **B.I.C.** vous obtiendrez un formidable matériau — conglomérat d'émotions et de réflexions — ; pour bâtir l'histoire solide (selon la vraisemblance et la nécessité) que demande tout récit visant l'édition.

À la manière d'un acteur se travaillant pour donner consistance au personnage qu'il incarne, le **B.I.C. (brouillon immersif complet)**, épaissit vos mots, et bouge les lignes.

Si à la suite de cette expérience — du fait de vous remémorer ou d'imaginer des moments trop douloureux — vous vous sentez un peu moins bien, cela ne devrait pas durer. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à en discuter autour de vous et si cela ne passe toujours pas, pensez à requérir l'avis d'un psychologue.

Le plus souvent, l'écriture expressive est agréable, elle encourage les gens à s'accepter et à faire preuve de bonté envers eux-mêmes ; elle redonne du sens à la vie si on ne sombre pas dans le nombrilisme et si on n'évoque pas la cause de ses problèmes sans se remettre en question.

D'une manière générale, il est contre-productif de parler d'un sujet trop récent, à chaud dans la tourmente des émotions. Que s'écoule un peu de temps ! Laissez-le se tiédir, avant le contact glacé de l'analyse.

Verbaliser les événements, lever les inhibitions aide le cerveau à ne plus les ressasser en permanence ; et pour aller encore mieux, il nous faut leur trouver une raison, pour ne plus ressentir la nécessité de sans cesse y revenir.

L'idéal pour appréhender une situation difficile et bouleversante est donc de la narrer dans un récit cohérent avec un début, un milieu et une fin. Structurer une expérience vécue par l'écriture avec une chronologie permet de commencer à explorer les causes et les conséquences.

Comment cela est-il arrivé ?

Pourquoi moi ?

Reconnaître et nommer les choses, les actions, aide à mettre ses impressions en ordre.

Notre cerveau a besoin de comprendre, d'obtenir une explication pour réduire l'impact émotionnel, et ne pas gaspiller son énergie à résoudre un problème ardu soulevé par une épreuve pour enfin passer à autre chose.

Une lecture des événements trop en prise directe avec les émotions, c'est comme essayer de déchiffrer une feuille de papier placée au bout de son nez. C'est presque impossible. Alors que la tenir éloignée par l'analyse des faits facilite grandement son décodage.

Envisager sous plusieurs angles une situation dévoile la complexité qui relie les circonstances entre elles. Réfléchir régulièrement à un malheur et l'incarner dans un écrit lui donne de la cohérence, diminue le flux incessant des pensées traumatisantes ou obsessionnelles et permet le recul.

Plus une histoire est relatée, plus on se fait une idée plus claire d'une expérience, plus elle devient simple à gérer, car on ne se perd plus dans les détails, grâce à une vue d'ensemble.

À un moment, une autoréflexion est la stratégie victorieuse, beaucoup plus efficace pour passer un cap difficile, que la fuite en avant ou le refus de la réalité ; même si c'est toujours à la personne qui subit un deuil de faire le premier pas.

En tant qu'auteur, pour prendre plus facilement de la hauteur et gagner en épaisseur psychologique, il peut être très intéressant d'analyser un récit suivant plusieurs points de vue et en s'adaptant aux valeurs inhérentes à ces points de vue.

Le point de vue de la victime (son ressenti) se racontant à un psychologue.

Le point de vue du bourreau (sa motivation) se livrant à son avocat.

L'angle d'une discussion philosophique ou religieuse — où l'auteur partage sa vision du monde, la morale ou l'enseignement à retirer —, grâce à la victime et/ou le bourreau se confrontant à une autorité (de pensée ou d'un culte) ou se confessant dans le secret de son âme.

Un point de vue politique ou journalistique :

Où ? Quand ? comment ? Qui ? Pourquoi cela est-il arrivé ? Pourquoi se laisser faire ? Comment répondre à la détresse ? Comment empêcher que cela se reproduise ? etc.

Avoir une représentation plus verbale et plus narrative d'un traumatisme, réduit son intensité et son impact émotionnel.

Apprendre à voir le bon côté d'un malheur, d'en tirer des leçons permet de progresser, si on parvient à gérer une épreuve difficile en donnant une nouvelle impulsion à sa vie pour lui donner plus de valeur et de sens.

Une crise peut aussi être l'opportunité de changer en mieux pour le premier jour du reste de votre vie.

Oliver Lusetti

**Note** : Pour aller plus loin sur l'écriture expressive, je vous conseille cette lecture sur laquelle je me suis appuyé pour inventer le concept du B.I.C..

ÉCRIRE POUR SE SOIGNER.

La science et la pratique de l'écriture expressive.

James W. Pennebaker et Josua M. Smyth