

O Je réduis le stress | AGIR



Renforcer son estime de soi **GRÂCE À L'ÉCRITURE**

Écrire l'histoire de sa vie afin de réduire son stress ? Cela peut sembler compliqué ou incongru. Pourtant, l'écriture est un formidable outil pour booster la confiance en soi. La formatrice et art-thérapeute Emmanuelle Dufaure, autrice de *Ma vie en récits*, nous livre les clés pour se lancer sans appréhension. PAR YANNICK BARBE

SE LIBÉRER DES SOUVENIRS D'ÉCOLE

« L'angoisse de la page blanche est due au stress de la performance d'écriture, très lié à notre éducation, analyse Emmanuelle Dufaure. On a tous connu les fautes d'orthographe, les commentaires en rouge dans la marge sur nos devoirs d'école. Il faut accepter de passer par l'étape du brouillon et retrouver la beauté du geste scripturaire, comme le plaisir du calligramme, celui de dessiner avec les mots. » Pour démarrer, notre experte conseille de multiplier les supports : enregistrer sa voix sur un dictaphone ou encore griffonner des phrases sur des Post-it. Il faut « casser les phrases » en se libérant du poids de la syntaxe ou de la grammaire. Sentez-vous libre !

PORTE ATTENTION AUX PETITS RIENS

« L'écriture, c'est comme mettre un film au ralenti pour aller débusquer toutes ces petites choses qui nous avaient échappé. C'est l'art de zoomer. Si l'on est dans l'urgence et l'efficacité de l'existence, on ne pourra pas en goûter la saveur », explique Emmanuelle. Une idée d'exercice ? Pensez aux sensations d'enfance qui sont restées vivaces en vous. Par exemple, vos trois odeurs fétiches et l'odeur fétide qui vous répugne, les trois sons qui vous enchantent et celui qui vous casse les oreilles, etc. « Il s'agit de réminiscences. J'ai l'habitude de dire que lorsque l'on écrit, plein de petits fantômes arrivent sur la page ! »

CALMER LES ANGOISSES

« Enfant, il y a la lecture du soir qui calme les angoisses du jour pour se préparer à la nuit. On ne l'a plus ensuite quand on devient adulte. L'écriture peut jouer le rôle de cette lecture du soir pour beaucoup de personnes. C'est une façon d'appriover les passages. On se construit un petit univers, un refuge sécurisant », confie notre experte. Dans son livre, elle consacre un chapitre à une habitude à prendre, « écrire les dimanches soir », avec notamment cet exercice original : écrire son épiphanie à mourir... de rire. À la manière de Françoise Dolto (« Entrée désespérée, sortie joyeuse ») ou d'Alfred de Musset (« Dormir, enfin je vais dormir »), inventez la vôtre !

CONSTATER SES PROGRÈS

« Dans les ateliers d'écriture que j'anime, il y a ces très beaux



moments quand un participant lit à voix haute un texte qu'il a écrit et qu'il écoute cette musique qui est la sienne. Il ne se reconnaît pas et pourtant, il trouve cela beau. L'estime de soi, elle passe par le texte. Cet effet miroir est primordial », raconte l'art-thérapeute. Vous l'aurez compris, tout le monde peut écrire, quels que soient ses compétences ou son bagage culturel. L'important est le résultat, l'œuvre que vous aurez créée et la fierté que vous en tirerez, celle d'avoir trouvé votre style. Alors, lancez-vous !

Un formidable carnet d'écriture pour se lancer

Magnifiquement mis en page, *Ma vie en récits : l'écriture de mon autobiographie* regorge d'exercices ludiques et de rituels créatifs à la portée de tous. « Cela peut paraître très étonnant d'affirmer que si vous écrivez un quart d'heure par jour, ça peut être une façon de s'immuniser, explique Emmanuelle, et pourtant, regardez tout ce que mobilise l'écriture : le geste, celui d'écrire à la main, le rapport au temps, le travail sur la mémoire, la dimension empathique très forte – quand on crée un personnage, on vibre avec lui – on mobilise son corps même si l'on est assis ! » Ce carnet à remplir, ludique, ne va plus vous quitter. *Ma vie en récits : l'écriture de mon autobiographie*, d'Emmanuelle Dufaure et Delphine Tranier-Brard, éd. Hachette, 14,95 €

