

Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture *du* *soir*

S'offrir un moment
d'évasion

mes petites
BULLES

jouvence
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Atelier d'écriture du matin

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Yoga du matin, Julien Levy

Yoga du soir, Julien Levy

Méditation du matin, Anaël Assier

Méditation du soir, Anaël Assier

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-183-7

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Images : AdobeStock.com : couverture : © Valenty ; p. 45 : © Olga ;

p. 101 : ©pict rider.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Avant-propos	7
Introduction	11
Bulle 1. En guise de préam'bulles	23
Atelier 1 : Pour moi, écrire c'est... ..	24
Atelier 2 : Renouer avec les jeux d'écriture	25
Atelier 3 : J'aimerais bien écrire... ..	26
Atelier 4 : Mes grands moments de lecture sont... ..	27
Bulle 2. Une petite bulle à soi	29
Atelier 5 : Prière de ne pas déranger... ..	30
Atelier 6 : Comment aimez-vous vos bulles ?	31
Atelier 7 : L'heure de l'apéritif	32
Bulle 3. Juste avant le soir	35
Atelier 8 : Ma journée en positif	36
Atelier 9 : Ma journée en (encore) plus palpitante	37
Atelier 10 : Quand les pensées font ping-pong... ..	38

Bulle 4. Somnam'bulles ?	41
Atelier 11 : Noir sur blanc	42
Atelier 12 : Dialogue intérieur	43
Atelier 13 : Lâcher de lanternes volantes	44
Bulle 5. Soleils couchants	47
Atelier 14 : Regard sur l'horizon	48
Atelier 15 : Éveil des sens	49
Atelier 16 : Douceurs nocturnes	51
Bulle 6. Bulles de silence	53
Atelier 17 : « Quelle musique, le silence ! »	54
Atelier 18 : « PS : j'ai oublié de te dire... »	55
Atelier 19 : Trous de mémoire	56
Bulle 7. L'envoûtement de la nuit	57
Atelier 20 : Rêvons un peu... ..	58
Atelier 21 : La Voie lactée	59
Atelier 22 : C'est une de ces nuits où... ..	60
Bulle 8. Dans la légèreté de ma bulle	63
Atelier 23 : Histoires coquines	64
Atelier 24 : Suite exubérante	65
Atelier 25 : Dédicace caressante	66

Bulle 9. Douces nuits	67
Atelier 26 : « Bonne nuit ! »	68
Atelier 27 : Une dernière lecture	70
Atelier 28 : Vous avez reçu un nouvel e-mail	71
 Bulle 10. Par une nuit étoilée	 73
Atelier 29 : Des lignes imaginaires... ..	74
Atelier 30 : De la Lune à la Terre	75
Atelier 31 : Décrocher les étoiles	76
 Bulle 11. Bulles imaginaires et frissons nocturnes	 79
Atelier 32 : Minuit	80
Atelier 33 : Une histoire à dormir debout	81
Atelier 34 : Visiteur du soir... ..	82
 Bulle 12. Berce ta bulle	 85
Atelier 35 : Comme une prière du soir... ..	86
Atelier 36 : Un message pour vous	88
Atelier 37 : Lenteur	89
 Bulle 13. Nuit noire !	 91
Atelier 38 : Je dis : nuit, et... ..	92
Atelier 39 : Les multiples nuances de noir	94
Atelier 40 : Le charme du clair-obscur	94

Bulle 14. Bulles nostalgiques	97
Atelier 41 : Rallumer un souvenir	98
Atelier 42 : Petit compagnon de papier	100
Atelier 43 : Chanson pour la nuit	101
Bulle 15. Personnages et chimères	103
Atelier 44 : Une personnalité à ma table	104
Atelier 45 : Un ange tombé du ciel	105
Atelier 46 : Monstres imaginaires	106
Bulle 16. Voyages nocturnes	109
Atelier 47 : Train de nuit pour... ..	110
Atelier 48 : Plan de vol contrarié	111
Atelier 49 : Flânerie en forêt	113
Bulle 17. Bulles de bonheur	115
Atelier 50 : Petit cœur vibrant	116
Atelier 51 : D'autres mots pour le dire	118
Atelier 52 : Le bonheur de demain	119
Bulle 18. Au bout de la nuit	121
Atelier 53 : Balade sur la plage et bain de minuit	122
Atelier 54 : Un dernier songe	124
Atelier 55 : Mondes oniriques	125
Conclusion	126
Notes	127

Avant-propos

L'aventure des mots

Écrire est mon métier ET une formidable aventure. Les mots font partie de mon quotidien et les piles de (si jolis) carnets aussi. Le langage est ma maison ouverte par beau temps ou mon refuge apaisant dans les moments agités. Le plus souvent, j'écris pour informer avec juste les mots essentiels. Le journalisme satisfait ma curiosité et mon goût de transmettre. Quelques années plus tôt, mes études en philosophie m'ont formée à l'art de poser des questions et à l'exigence de la réflexion. Puis, au fil des mandats, d'édition juridique en édition pédagogique, puis en édition bien-être et art de vivre, j'ai pu exercer ma plume de multiples manières, explorant davantage l'infinie possibilité du langage, jusqu'à l'envie de sortir les mots des livres pour les offrir en cadeaux avec la création de boîtes à mots (Au p'tit bonheur des mots inc.). L'aventure des mots prit, soudainement, une tournure inattendue. Quel bonheur de constater les effets sensibles d'un message bienveillant sur le visage d'inconnus ! Quel ravissement de recevoir les témoignages de gens touchés par l'écho d'un mot, la caresse d'une expression ! C'est à ce moment-là que la présence des mots offerts comme un don du cœur – parfois une main tendue – m'est apparue comme une mission essentielle de l'écriture. Pourtant, mon aventure des mots ne s'arrêta pas là.

Un jour, ô joie ! j'ai reçu la commande d'écrire un roman sur l'art de savourer l'instant présent. Penchée sur l'écriture de ce roman coach, les mots et les images jaillissaient de mon

imaginaire, guidés par ce personnage fictif féminin qui prenait vie sous mes yeux et donnait à voir son appétit de vivre¹. Écrire pour dévoiler son univers, révéler son chemin vers le bonheur est une joie inépuisable, inaltérable, profonde. Un autre roman suivra la même année, dans le style d'une conversation mère-fille, entremêlant les mots qui communiquent, hurlent, réconfortent, expliquent, sous-entendent, soutiennent... Des mots légers ou lourds de sens, des mots doux ou durs, des mots chuchotés ou exclamés, des mots couverts ou ouverts... J'accédais un peu plus à la force vibratoire des mots et leur résonance émotionnelle². L'aventure des mots s'est encore poursuivie au-delà de ce que j'aurais pu imaginer. Mue par mon autre passion du mouvement, les mots se sont animés, prenant une nouvelle respiration. En approfondissant mes connaissances sur l'art du mouvement, j'explorais de nouveaux territoires du langage ouvrant l'écriture à quelque chose de plus viscérale, éveillant le corps et l'esprit simultanément. L'écriture associée au mouvement me procure un bien-être et une nouvelle façon d'être, à la fois liberté d'être et présence intérieure.

Aujourd'hui encore, je continue d'explorer ces liens invisibles et vibrants entre les mots et le vocabulaire du corps, leur union qui mêle profondément la voix intérieure et l'expression corporelle. Jamais les mots ne déçoivent lorsqu'ils laissent entendre leur vérité intime... au plus près des sensations physiques. Non seulement le corps raconte mais la langue devient vivante. Il me fallait absolument insuffler cette passion-là !

Écrire et donner envie d'écrire...

C'est ainsi que je me suis lancée dans une autre aventure, celle d'insuffler l'envie d'écrire en concevant et en animant des ateliers d'écriture créative. Rapidement – et à ma grande surprise – l'engouement est né. Un bonheur partagé ! Non seulement je sortais du cadre des normes rédactionnelles, mais j'avais carte blanche pour jouer avec audace sur les possibilités du langage. Tout m'inspirait et me donnait matière à inventer, à stimuler, à créer la surprise. Magie ! Les participants embarquent dans le jeu et sortent de leur coquille. J'imaginai de nouveaux déclencheurs sur fond de nouveaux décors. Une rue animée et ses graffitis, un arbre centenaire au cœur d'un parc public, une vue en surplomb sur la ville, une terrasse rouge, un magasin abandonné... tout devenait notre terrain de jeu littéraire. Peu à peu, je poussais l'expérience d'écrire un peu plus loin. Mes exercices d'écriture prirent peu à peu la forme d'expériences d'écriture et d'improvisations littéraires. J'invitais alors les participants à se laisser imprégner par les sensations du moment, à écrire avec leurs sens ou à partir des éléments naturels. Je leur donnais accès à d'autres vibrations des mots. Mon goût des mots devenait communicatif. Les cours continuaient de se remplir de nouveaux participants...

Une évidence se fit jour : les jeux d'écriture inspirent confiance en leurs capacités d'écrire jusqu'à susciter, parfois, l'initiative d'écrire une nouvelle ou un roman ! La puissance libératrice de l'écriture n'est pas une vaine expression ! Au détour d'un atelier particulier, les mots trop longtemps contenus d'une participante jaillissent dans un flot d'émotions étranglées. Parce que avec les

mots, on va au cœur des choses ! À la lecture de son poème, un homme à l'esprit sérieux dévoile un nouveau visage, apaisé. À ses côtés, une femme effacée, apprend à reconnaître son être intime dans le miroir de son écriture, et sort tranquillement de sa réserve pour révéler sa personnalité authentique. Car l'écriture, en donnant à voir et à entendre, renforce la confiance en soi. Pour ce jeune trentenaire coincé dans un emploi sans perspective, l'invention de scénarios réenchante le morne quotidien et élargit son horizon. Chez ce gestionnaire habitué aux décisions rationnelles, le choix des mots décuple le sens de l'observation et l'art de l'attention. Chez cette autre participante, « il y a là une atmosphère qui me réconforte. Je me sens écoutée et accompagnée dans ma démarche d'écriture ». Des synergies entre les participants se créent. Ils découvrent des échos entre leurs univers oniriques. Leurs personnages fictifs se rencontrent au détour d'un exercice d'improvisation littéraire. À l'écoute de leurs propres mots, les participants osent se dire et s'entendre mutuellement. Je découvrais ce pour quoi j'étais faite : écrire et donner envie d'écrire !

Dans ce carnet, je vous propose une sélection personnelle de mes exercices d'écriture. À votre tour, je vous invite à écrire librement dans la légèreté d'un instant.

The background is a solid dark gray with rounded corners. Overlaid on this are several large, semi-transparent circular areas. Each of these areas contains a pattern of fine, parallel diagonal lines in a lighter gray shade. A large, solid white crescent moon is positioned in the center-right of the frame, partially overlapping the circular patterns.

Introduction

À qui s'adresse ce carnet ?

L'envie d'écrire avant tout !

Vous avez toujours eu envie d'écrire sans trop oser ? Vous écrivez régulièrement avec l'envie **d'affiner votre style** ? Vous êtes en quête de nouvelles inspirations ou de nouveaux procédés d'écriture ? Ce carnet est pour vous ! Son intention ? **Attiser des étincelles créatrices en vous**. S'emparer d'un crayon pour s'exprimer peut naître de toutes sortes d'envies ou d'urgences de vivre. Chacune a sa raison d'être. Surtout, l'envie d'écrire n'est pas nécessairement liée à un désir de devenir écrivain. Certains écrivent à l'instinct, suivant leur intuition, dans l'urgence de dire ou la lenteur du geste. C'est une façon divertissante de **manifester ce qui se passe en soi**, d'épancher ses sentiments et de prendre du recul sur les menus événements du quotidien. Écrire comme on vit procure des joies immenses. Chez d'autres, elle est liée à un **désir d'expression** au plus profond de soi, dans le respect de qui ils sont, sans artifice ni faux semblants. Une harmonie des mots et du cœur alignés sur le même diapason. Une leçon de simplicité, d'une surprenante authenticité. Quelle que soit la source de votre envie d'écrire, ce carnet nourrit la flamme de la créativité littéraire.

Retrouver la spontanéité des mots

Ce carnet s'adresse aussi à ceux qui ont le goût de se lancer dans l'aventure des mots en se débarrassant de quelques craintes et résistances. Combien m'ont exprimé le « courage » qu'il leur a fallu pour **oser** s'inscrire à un atelier d'écriture ? La peur des injonctions (savoir bien écrire), la pression de produire (la page

blanche), les souvenirs d'écoles douloureux (commentaires dévastateurs)... des blocages d'écriture de toutes sortes peuvent inhiber l'élan créatif pendant des années. Quel gâchis ! On a tous en mémoire certaines croyances sur l'écriture, du genre « je dois avoir lu tous les classiques pour m'autoriser à écrire une seule ligne » ou « mon enseignant m'a dit que je ne saurai jamais écrire sans connaître par cœur mon manuel de grammaire ». Halte à la censure ! Stop aux impératifs de perfection ! Il est temps de vous autoriser à exprimer, peut-être **explorer**, votre propre style, vous ne croyez pas ? Favorisant l'expérimentation de l'écriture, vous trouverez dans ce carnet des « bulles » de conseils d'écriture sans intellectualisation. Bien s'entendre avec les mots n'est pas toujours facile, mais ce n'est pas si compliqué non plus.

Apaiser son mental et laisser s'évader son esprit

Outre les joies (et les défis) d'écrire, ce carnet s'adresse encore à tous ceux qui ont besoin de **décompresser** et d'apaiser leur mental à la fin d'une journée harassante. Ce carnet comblera aussi ceux qui ont du mal à trouver le sommeil. À l'heure où l'on tombe normalement dans les bras de Morphée, certains demeurent éveillés. Pour beaucoup, il leur faut **mettre de l'ordre dans leurs pensées**, écrire noir sur blanc leurs émotions. Si c'est votre cas, sachez que l'écriture peut vous aider à calmer votre esprit en surchauffe lorsque les pensées – qui tournent en boucle ou éclatent comme du pop-corn – retardent le moment de se coucher. Ce qu'il vous faut ? Un carnet où **déposer les mots et les armes**. Une façon de se reposer la tête dans un carnet intime comme sur un oreiller douillet. Remplir la page blanche pour la substituer à la nuit blanche peut être