

Myriam Jézéquel

# Atelier d'écriture *du* *soir*

S'offrir un moment  
d'évasion

mes petites  
BULLES

jou<sup>v</sup>ence  
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](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto: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

<b>Avant-propos .....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>11</b>
<b>Bulle 1. En guise de préam'bulles .....</b>	<b>23</b>
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
<b>Bulle 2. Une petite bulle à soi .....</b>	<b>29</b>
Atelier 5 : Prière de ne pas déranger... .....	30
Atelier 6 : Comment aimez-vous vos bulles ? .....	31
Atelier 7 : L'heure de l'apéritif .....	32
<b>Bulle 3. Juste avant le soir .....</b>	<b>35</b>
Atelier 8 : Ma journée en positif .....	36
Atelier 9 : Ma journée en (encore) plus palpitative .....	37
Atelier 10 : Quand les pensées font ping-pong... .....	38

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

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

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

# **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 vivre<sup>1</sup>. 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 émotionnelle<sup>2</sup>. 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 !

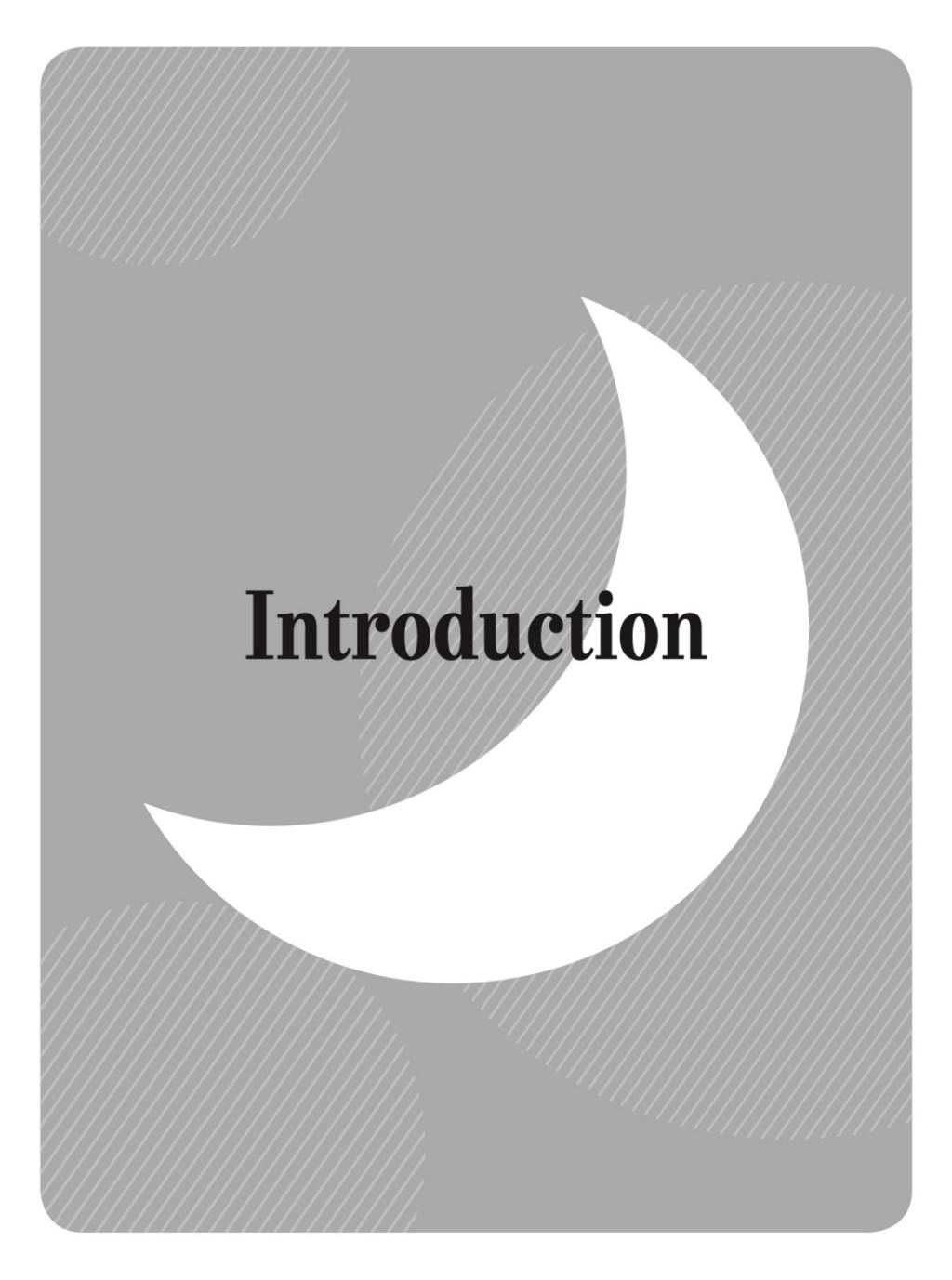
## **Écrire et donner envie d'écrire...**

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'imaginais 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 features a large, light gray circle centered on the page. Behind it is a smaller, darker gray circle. The entire background is covered with fine, light gray diagonal stripes.

# 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 **osier** 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