

J'AI LIBÉRÉ MA PLUMIE!

Essoufflée par les *millions de caractères alignés* sur le papier, formatée par les contraintes du style journalistique, ma plume *perd sa flamme*. Pour la RAVIVER, rien de tel qu'un *atelier d'écriture créative*. Une expérience JUBILATOIRE.

Françoise, Geneviève, Irène, Myriam et moi. Nous sommes cinq aventurières embarquées sur le flot des mots, en quête de ce qui palpite dans nos tripes et cherche à s'exprimer. Une émotion, un souvenir refoulé, un grand éclat de créativité... Des spéléologues des profondeurs, guidées avec sensibilité par Josette Carpentier, «ancien professeur de français qui a beaucoup joué avec les mots» (sic) et animatrice d'ateliers d'écriture créative, joliment baptisés *Ecrévolutions*. Soit écrire, créer et évoluer. Le voyage commence fort pour moi. Cet atelier a lieu à Infor Famille, au cœur de la cité ardente, en Féronstrée. La rue de ma prime enfance. 36 ans se sont écoulés sans que jamais je ne revienne sur mes pas. L'adresse s'est retirée de mon esprit. Nez en l'air, je scrute les maisons et j'ouvre la malle à souvenirs. Emotion... Je reconnais la petite façade, devenue grise, de notre immeuble seventies et les hampes où nous faisons flotter le drapeau belge les jours de fête. Notre atelier

d'écriture est tout à côté. Les mots se bousculent en désordre dans l'escalier.

LA TÊTE AU CARRÉ

«Asséchée»... Voilà ce qui coule à la pointe de mon stylo bleu lagon quand Josette Carpentier nous invite à décrire l'état d'esprit du moment. Ma plume se fait un sang d'encre. Vannée, essorée par le métier, elle a parfois l'impression de perdre pied. Et le feu sacré! Or, quand la source de la créativité se tarit, c'est toute la vie qui est moins... vivante. Et cela n'est pas juste valable pour la journaliste que je suis! «Jouer avec la créativité des mots 'réensemence' d'autres champs de l'être», rassure d'emblée Josette Carpentier. Par la magie de l'écriture, nous voici donc semeuses d'Eveil. Conviées à nous présenter par un proverbe (réel ou imaginaire), un titre de livre, de film ou de chanson, je me surprends à écrire sans hésiter: la curiosité est une belle qualité! Piquée au vif, ma plume retrouve les ailes du désir.

RÉSURGENCE INTIME

Pour commencer, nous partageons la charte déontologique de ces ateliers révélateurs d'intimité - ceci explique pourquoi, par respect et discrétion, je ne communiquerai pas les écrits des autres participantes. Ensuite, Josette Carpentier convie chacune «à laisser émerger ses ressources»,

par le biais de l'écriture et de diverses techniques inspirées de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), de la relaxation, de la visualisation ou encore du *Journal Créatif* d'Anne-Marie Jobin, qui marie écrits, dessins, collages (1). Alors que je peine d'ordinaire face à la page blanche, j'entre comme par magie dans une autre dimension - libératrice et jouissive - de l'écriture. «Il se passe quelque chose de bizarre, ici», dit en riant Myriam. Une forme de lâcher-prise. Ce n'est plus nous qui guidons la plume, c'est elle qui nous mène par le bout du nez! Et chacune d'entre nous la suit, tant bien que mal. Un geyser créatif qui «éveille le vivant en



soi», comme dit Anne-Marie Jobin. Du cerveau gauche, siège de notre mental habituellement à la barre, nous zappons au cerveau droit, siège de la créativité, de l'intuition. Ça coule de source!

PERLES DE PLUME

Chaque atelier est porté par un thème. Aujourd'hui, c'est *perles de plumes*, «symbole de ce qui est unique et précieux, de ces mots d'enfant poético-comiques, mais aussi de cette féminité synonyme d'intériorité réceptive, telle la perle dans son écriin d'huître». Nos premiers pas de pêcheuses de perles partent de ce mot du jour, d'où nous laissons dériver notre plume. Nous accueillons une éclosion spontanée de mots ou d'expressions courtes s'éloignant peu à peu du vocabulaire de départ. Sans chercher à «faire joli». Ce n'est d'ailleurs jamais le but de l'écriture créative, même si généralement le résultat est une... perle fine, qui étonne son auteur! Des pastels, crayons et marqueurs hauts en couleur viennent ébouriffer nos créations. «Perles... partir, chercher, explorer, la perle intérieure, étonnement, quel luxe la liberté, Papouasie... zen ai marre!» Telle est ma récolte instantanée. Nous choisissons chacune un mot de nos écrits, que nous passons à la voisine. Je refile à Françoise «zen ai marre», qui exprime bien ce mélange d'aspiration au calme et de ras-le-bol qui m'habite. Et je reçois d'Irène «perles vives»; elles viendront servir le prochain exercice.

AMSTRAMGRAM, CALLIGRAMME, HAÏKU & SLAM

Au gré de nos jeux de plumes, Josette insuffle des «contraintes libératoires». Destinés à stimuler notre créativité, ce sont des mots,



TENTER L'EXPÉRIENCE

Pour participer à un atelier d'écriture créative ou de journal créatif, animé par Josette Carpentier (Liège, Embourg, Namur...): www.ecrevolutions.be - 04/337.13.63.

des phrases, des photos ou encore des exercices de style (haïkus, slam, calligrammes...) qu'il nous est demandé d'intégrer dans l'écrit en gestation. Par exemple, avec un début de phrase - «Quand elle avait reçu ce collier de perles...» - et une expression découpée dans un magazine - «simple et zen», «du pain sur la planche», «déodorant» (!) -, nous devons pondre un texte en un éclair... avant de faire tourner l'expression découpée vers sa voisine. Fous rires et petits bijoux garantis! «C'est comme un tube: plus la pression (ou la contrainte) est forte, plus le jet est puissant, plus grande est la liberté», ironise Françoise. Pas le temps en effet de mentaliser! Autre exercice «sous contrainte»: avec les «perles vives» reçues d'Irène et les mots jaillis

tout autour de «perles» lors de la première activité, j'écris librement: «Ce matin, étonnement... J'inspire et aspire à partir, chercher, explorer cette perle intérieure car, pied de nez... zen ai marre de courir à perdre haleine. Envie d'Asie et de m'évader encore plus loin... dans ma Papouasie intérieure. Quel luxe, la liberté! J'ai pêché des perles vives aux sources de mes terres d'âme. Terreau fertile trop souvent ignoré.» Devant mon étonnement face à ce jaillissement, Josette Carpentier précise: «L'insolite poétise davantage l'écriture et la fait sortir des chemins balisés.»

VINGT MILLE LIEUES SOUS LES MERS

La plongée dans les profondeurs de l'être se poursuit. Une marée d'images banales ou excentriques tirées de magazines inonde la table. Nous en choisissons chacune trois, à ajuster à un mini passe-partout. Ce qui nous oblige à les découper, donc à faire des choix parfois douloureux, souvent cocasses. Josette Carpentier nous invite à les coller côte à côte, assorties d'un mot à glaner (sans trop réfléchir) dans les magazines à disposition. J'aligne une maman portant en écharpe un bébé, des bobines de fil et toute une ménagerie d'animaux sauvages (!). J'y adjoins, dans l'ordre, les mots: «vallée féerique», «Pardonne» (écrit en grand) et «réconciliation». De là, nous sommes invitées à laisser s'envoler notre plume, en intégrant à l'écrit l'énergie des images, les trois mots découpés... et en terminant par «elle en est restée babal». Ma plume prend un drôle d'itinéraire: «Dans sa vallée féerique était passée la tempête... Fragiles racines n'ont pas pu tenir le choc. De sa vallée, la vie s'en était allée. Les arbres, les rires, les lendemains, tout ça était devenu vain. Un matin, le soleil de printemps a eu raison de son

ANC d'essai



Pardonner!

RÉCONCILIATION

“ Ma
matière grise
voit la VIE EN
ROSE ”

chagrin. Elle le tenait le fil de son espoir, c'était... Pardonner! De sa planète déserte émergea alors tout un monde en ébullition. Réconciliation. Malgré sa traversée des larmes, le biotope était préservé. La Terre avait continué à tourner, à prospérer, à se multiplier. Devant tant d'évidence, elle en est restée babab! A posteriori, ce texte forcément personnel, comme tout ce qui fuse de l'intérieur, prend une étrange consonance: l'atelier a eu lieu avant l'apocalypse au Japon, or j'ai choisi une image de femme asiatique. Quand le personnel et l'universel s'emmêlent les crayons, puisant à l'inconscient du monde...

EN ÉCHO

Dans ces ateliers, l'énergie du groupe porte, inspire et décomplexe. Yalla! Si elle ose... j'ose ma prose! En écrivant, nous sommes chacune seule sur notre banquette et pourtant toutes dans le même briseglace. Les mots de Myriam viennent percuter les souvenirs de Geneviève, les images de Françoise ravivent mon paysage intérieur et les métaphores d'Irène nous galvanisent toutes. «Ce qui se partage dans l'intimité de l'atelier crée une vraie solida-

rité», reconnaît Irène, couturière d'Ecrévolutions. «Un canal s'est ouvert, témoigne-t-elle. Je peux dire que cela m'a sauvé la vie. J'ai pris la plume, plutôt que de prendre autre chose...» A présent, elle fait aussi du théâtre et du chant. «L'écriture a agi comme un décoinceur.» Myriam acquiesce: «Ces ateliers m'ont permis de recontacter ma créativité, bloquée durant quarante ans. Je sais que cette porte ne se refermera pas.» Geneviève poursuit: «Quand j'ai un problème dans le quotidien, je reprends des techniques d'ici pour libérer la situation et trouver des solutions créatives.» Françoise, enseignante et en formation d'art-thérapie, propose à ses élèves des exercices réguliers de créativité: «J'ai constaté, dit-elle, que les élèves assimilaient plus aisément la matière des cours classiques.»

3 EXERCICES «ATTRAPE-MOTS»

LE POST-IT écrivez des post-it, réalistes ou farfelus. Spontanément. Le format limité permet de pêcher des perles en allant à l'essentiel.

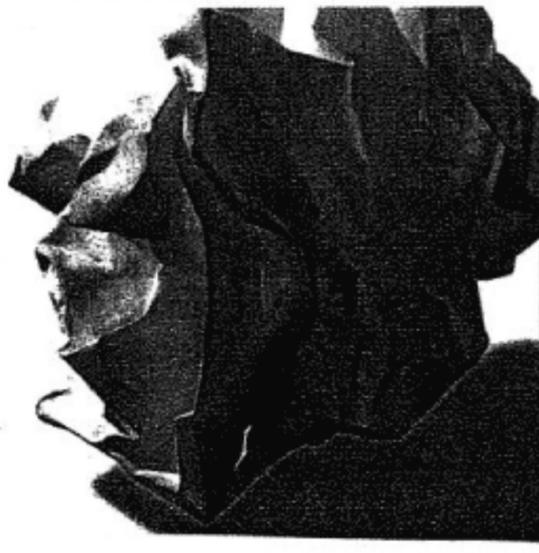
DES MOTS HORS-LA-LOI inventez des mots en modifiant des mots existants, en créant des mots valisés (ex. écrire et imaginer/écrivimaginer) ou en fabriquant des mots 100 % inédits.

LA PÊCHE MIRACULEUSE dans

- trois bols, placez
 - 1/ des mots-clés
 - 2/ des débuts de phrase classiques ou loufoques
 - 3/ des images découpées dans les magazines.
- Plochez un élément dans un des bols et jetez-vous à... l'encre !
- Pour agrandir votre aire de jeux, potassez *L'écriture créative*, le livre de Josette Carpentier, paru chez Eyrolles.

LES MOTS DE LA FIN

«Qu'ils soient profonds, poétiques ou ludiques, les écrits expriment toujours des parties de nous-mêmes et permettent, peu à peu, de résoudre nos problèmes. Une fois les mots déposés sur le papier, nous pouvons nous en défaire ou les revisiter, avec plus de recul et de légèreté», conclut Josette Carpentier qui a trouvé là le sens de sa vie, avec une furieuse envie de transmettre cet outil d'éveil. En guise de *Perles de conclusion* germent au creux de moi deux formules: «Ma matière grise voit la vie en rose» / «Ma différence est un staphylocoque doré, une perle empoisonnée». Voilà, la perle est bouclée! En deux heures, nous avons réécrit (un peu, beaucoup, passionnément) notre histoire. A suivre...



À LIRE

- *L'écriture créative, 80 exercices pour libérer sa plume et oser écrire*, Josette Carpentier, éd. Eyrolles (2010). Voir www.ecriture-creative.be.
- (1) *Le nouveau journal créatif*, Anne-Marie Jobin, éd. Le Jour (2010).