



Michel Le Brigand

# ÉCRIRE POUR MIEUX VIVRE

Développer son **POTENTIEL**  
par l'**ÉCRITURE** au quotidien



● Éditions  
**EYROLLES**

# ÉCRIRE POUR MIEUX VIVRE

Écrire, de manière brève et active, a un pouvoir libérateur : toutes les pensées que nous ruminons, toutes les joies qui nous animent, une fois jetées sur le papier, nous permettent de mieux analyser les situations vécues et de clarifier nos pensées. Méthodique, ce guide propose de prendre rendez-vous avec soi-même, muni d'un stylo et d'une feuille de papier, pour résoudre les dilemmes intérieurs et combattre les pressions extérieures. Grâce à une trentaine d'exercices, l'écriture devient une occasion répétée de gérer les situations de la vie courante.

■ Prendre du recul    ■ Gérer la pression    ■ Agir au quotidien



© Emmanuelle Petit

**MICHEL LE BRIGAND** est formateur consultant depuis une vingtaine d'années. Spécialiste des métiers de la relation, il enseigne dans plusieurs écoles et universités. Du travail sur autrui au travail sur soi, il conseille les professionnels sur la manière d'élaborer les procédés d'ajustement oraux et écrits nécessaires à leur activité. Il met de l'écriture dans son métier, sa vie et son activité artistique avec la parution de plusieurs recueils poétiques.

**ÉCRIRE  
POUR MIEUX VIVRE**



Michel Le Brigand

# ÉCRIRE POUR MIEUX VIVRE

Développer son potentiel  
par l'écriture au quotidien

● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Merci à Marie Rebeyrolle, Dominique Baudin,  
Pascale Ruffel, Bruno Rioult, Marie Le Goascoz,  
Maurice Le Brigand et Emmanuelle Petit pour leur soutien  
dans la rédaction de ce livre.

Mise en pages : Iстриa

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019  
ISBN : 978-2-212-56946-9

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	<b>11</b>
L'opération d'être soi .....	11
S'occuper de l'identité, un rituel ? .....	13
Comment lire ce livre ? .....	15

## **PARTIE 1 J'écris donc je suis** .....

<b>Chapitre 1 Écrire pour quoi faire ?</b> .....	<b>19</b>
L'écriture et ses raisons .....	19
« C'est noté quelque part... » .....	20
<i>Écrire ce qui est à faire</i> .....	20
<i>Écrire ce qui est vrai</i> .....	21
<i>Écrire ce que je crois ou ce que je sais ?</i> .....	22
<i>Écrire ce qui va ou ce qui ne va pas ?</i> .....	23
Choisir son parti pris .....	25
<i>Le recours à la médiation écrite</i> .....	25
<i>On a le droit de s'écrire ?</i> .....	26
<i>De l'écriture intime à l'écriture extime</i> .....	27
<i>L'écriture intime pour se regarder le nombril ?</i> .....	29
<i>Écrire sur ce qui ne bouge pas et se répète ?</i> .....	31
Une écriture expressive .....	32
<i>Écrire pour gérer le stress</i> .....	32
<i>Le temps manque : des bouts d'écriture plutôt qu'un parcours sans fin</i> .....	34
<i>Le temps s'étire, sans limite</i> .....	35
<i>À quels résultats s'attendre ?</i> .....	35
<b>Chapitre 2 On s'y met tout de suite</b> .....	<b>39</b>
Le mythe de la page blanche .....	39
<i>Profiter de l'instant</i> .....	39

<i>Se dire : « C'est maintenant ! »</i> .....	40
Savoir dire ce que j'ai vu, perçu, entendu, ressenti .....	42
<i>Se décharger</i> .....	42
<i>Le ressenti inventaire</i> .....	43
<i>L'addition du plus et du moins</i> .....	43
<i>La perception objectivante</i> .....	44
<i>Le ressenti analysé</i> .....	45
<i>La synthèse journalière</i> .....	47
<i>Savoir apprécier les ressentis majoritaires</i> .....	48
En mouvement, penser à faire le point .....	49
<i>Se situer</i> .....	49
<i>L'inventaire de ses différents rôles</i> .....	52

### **Chapitre 3 Devenir chaque jour l'auteur de sa vie ..... 55**

Agir et traduire .....	55
<i>Une liste de courses</i> .....	55
<i>Agir et penser, c'est possible</i> .....	57
Le besoin de se dire .....	58
<i>Le besoin de témoigner</i> .....	58
<i>La nécessité de se connaître</i> .....	59
<i>Le désir d'autojustification</i> .....	59
<i>La quête de la transparence</i> .....	60
<i>Le besoin de sublimation</i> .....	60
<i>Le doute n'exclut pas la méthode</i> .....	61
<i>Améliorer la qualité de vie par une expérience intérieure</i> .....	63
Être l'auteur d'un dialogue intérieur .....	65
<i>Réussir le changement</i> .....	65
<i>Une certaine discipline comme mode de vie</i> .....	67

## **Partie 2 Ce qui est vrai, je m'en empare ..... 69**

### **Chapitre 4 Agir sur son image pour la transformer ..... 71**

Partir à la quête de soi .....	71
<i>Distinguer le vrai du faux</i> .....	71
<i>L'écriture de sa liberté</i> .....	72
<i>Agir sur la sensation de soi-même</i> .....	73



<i>L'autoportrait</i> .....	76
Conjuguer sa vie du passé au futur .....	76
<i>L'identité, un paradoxe</i> .....	76
<i>La fabrique des images</i> .....	81
<i>Conjuguer sa vie au futur</i> .....	82
Des images qui révèlent .....	84
<i>Fixer la mémoire</i> .....	84
<b>Chapitre 5 J'écris ce qui me nuit, et après...</b> .....	<b>89</b>
Faire un constat pour objectiver .....	89
<i>Objectiver</i> .....	89
<i>Interpréter les événements, une affaire subjective ?</i> .....	90
<i>Décrire et narrer ses émotions par les rêves</i> .....	91
Nommer l'émotion qui empêche l'action .....	93
<i>À qui profite le crime ?</i> .....	93
<i>Formuler sur papier pour anticiper</i> .....	95
<i>Formuler sa colère pour la transformer</i> .....	95
<i>Accuser réception d'une mauvaise nouvelle</i> .....	97
<i>Rendre son trouble officiel</i> .....	98
<i>Prendre la douleur à témoin</i> .....	99
Transformer les vérités en écrits de cadrage .....	101
<i>Trouver un état signifiant</i> .....	101
<i>Lutter contre la dépression ou s'orienter par temps de brouillard</i> ..	102
<i>Ce qui fait loi pour soi</i> .....	105
<b>Chapitre 6 Arbitrer les conflits pour les résoudre</b> .....	<b>107</b>
La résolution du conflit, ça s'écrit .....	107
<i>Mettre à plat le conflit</i> .....	107
<i>Du constat au cadrage</i> .....	108
<i>Intrigue ou problématique ?</i> .....	109
<i>La réplique juste</i> .....	111
<i>Démonstration pratique</i> .....	112
<i>Du tragique à la comédie</i> .....	114
Gérer les conflits intérieurs .....	115
<i>Ambivalence du conflit</i> .....	115
<i>Les passions</i> .....	117

<i>Le conflit intérieur se répète ?</i> .....	119
<i>Faire face à la répétition... à l'addiction.</i> .....	119
<i>Aller au bout</i> .....	120
<i>La méthode des colonnes.</i> .....	122
<i>L'émotion, ultime centre de la décision</i> .....	123
Le répit : faire ses comptes. ....	124
<i>Afficher ses résultats.</i> .....	125
<i>Être soi : seul ou groupé ?</i> .....	126
<i>Le vouloir être et le devoir être</i> .....	128

## **Partie 3 Et si j'y allais maintenant ? ..... 131**

### **Chapitre 7 J'avance mot à mot ..... 133**

Écrire pour l'action .....	133
<i>La liste des désirs ou « bucket list »</i> .....	134
<i>La carte mentale</i> .....	134
<i>Les « lettres à ouvrir quand »</i> .....	135
<i>Préparer une journée de démarches</i> .....	137
<i>To do or not to do?</i> .....	137
Du cadrage par la prescription .....	139
<i>Le jeu des vérités bonnes à écrire</i> .....	139
<i>Écrire ses vérités dans le marbre</i> .....	140
<i>Des vérités à lire aux vérités à écrire</i> .....	140
<i>Se prescrire une ordonnance</i> .....	141
<i>Un point d'honneur pour avoir la force d'agir</i> .....	143
<i>Écrire son règlement intérieur : être « l'administrateur de sa vie »</i> .....	144
<i>Sortez couvert mais restez ouvert</i> .....	144
<i>Écrire sa charte de qualité de vie pour mettre sa vie au travail</i> ..	145
Écrire dans sa tête, c'est devenir mentaliste ? .....	149
<i>Visualiser une pensée en un éclair</i> .....	150
<i>Écrire ses vérités dans sa tête et à la lettre.</i> .....	150

### **Chapitre 8 Je suis mon meilleur prescripteur ..... 153**

Valoriser sa pratique d'écriture .....	153
<i>Faire le point.</i> .....	153
Trouver le mot juste .....	157

<i>Ne laissez personne dire à votre place.</i> .....	157
<i>Avez-vous trouvé le mot juste ?</i> .....	158
<i>Écrire sa vie, une discipline</i> .....	159
Être la personne ajustée .....	160
<i>Seule l'intention compte.</i> .....	160
<i>Être l'auteur et l'artiste de sa vie.</i> .....	161
<b>Chapitre 9 Créer et transmettre.</b> .....	<b>163</b>
L'écriture créative, plus belle la vie .....	163
<i>Écrire pour être lu</i> .....	163
<i>Le levier de l'imagination</i> .....	165
<i>Écrire pour dire l'indicible</i> .....	166
Quatre manières de transmettre son art. ....	167
<i>Écrire à partir d'une musique qui apporte l'émotion</i> .....	167
<i>L'écriture automatique, un jeu surréaliste</i> .....	168
<i>Écrire des haïkus comme on cueillerait un bouquet de fleurs</i> .....	170
<i>Écrire du slam pour dire et partager.</i> .....	173
L'inspiration, indoor ou outdoor? .....	179
<i>Écrire sans écrire avec le web</i> .....	179
<i>Écrire au-dehors.</i> .....	180
<i>Le croquis de portrait</i> .....	181
<i>Le summum de l'écriture créative : une vie augmentée.</i> .....	183
<i>L'équation</i> .....	184
<b>Bibliographie</b> .....	<b>185</b>
<b>Index des exercices</b> .....	<b>187</b>



# INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à deux types de personnes : celles directement concernées par l'enjeu de l'écriture pour réguler leur existence et celles qui les accompagnent. Parfois, il se trouve qu'elles sont les deux. Alors bienvenue à tous.

## L'opération d'être soi

À l'ère de l'individualisme triomphant, chacun est seul chez soi face à son miroir. Plus la société envoie à chacun le signal d'être lui-même, plus il est difficile d'être à la hauteur. De plus, la vie moderne encourage la réactivité et nous enlève le temps de penser par nous-mêmes. Pas le loisir de se regarder le nombril ? Oui, mais pas le temps d'élaborer non plus. Il faut agir, batailler, se tourner vers les autres. Résultat, on devient flottant et instable. On ne se connaît pas. On aspire à mieux se connaître, mais tout bouge tout le temps et tellement vite... La vie ressemble à un réseau de circulation où les flux sont permanents. Où trouver sa consistance ? Or la circulation ne produit pas que de la mobilité, elle est aussi faite de ralentissements, d'encombres et d'arrêts. L'opération d'être soi<sup>1</sup> comme force autonome est rendue d'autant plus exigeante que nous faisons le constat d'une vie intérieure qui manque de substance.

Que faire face à un dérèglement où l'on éprouve l'envie de vérifier ce qui se passe en soi et autour de soi ? Qui a envie de clarifier les choses demande aussi à gagner du temps et de l'énergie. Vous n'êtes pas en situation de fuir à l'autre bout du monde, et plusieurs constats sont possibles : vous travaillez et sentez que

---

1. Voir à ce propos l'analyse de Claudine Haroche dans *L'avenir du sensible*, PUF, 2008.

l'organisation ne vous protège plus comme il le faudrait ; vous êtes confronté à l'immobilisme, à un manque de motivation ; vous constatez qu'il manque un esprit d'équipe, qu'on ne peut plus compter sur les autres ; vous ne faites pas partie d'un collectif de travail et vous devez assumer seul votre développement en étant flexible dans votre environnement professionnel ; le travail vous a quitté et vous subissez cette décélération forcée à vitesse grand V ; enfin, vous vivez à domicile et vos activités n'offrent pas de reconnaissance immédiate.

Aucune de ces situations n'est idyllique. Qui n'est pas confronté à des phénomènes répétitifs dans un contexte d'incertitude ? Cela doit attirer la vigilance. Mais ce n'est pas tout : quand la vie personnelle se mêle au professionnel, tout devient confus. Qui, en effet, n'a jamais été tenté de faire le point rapidement pour éclaircir un positionnement personnel et professionnel ? Comment sortir de la pratique pour prendre de la hauteur sans pour autant décrocher de la réalité ? Cependant, faire irruption dans des habitudes prises depuis longtemps peut provoquer une appréhension, la crainte d'ouvrir une plaie qui ne cicatriserait pas. Alors, comment lutter contre l'absence et revenir plus présent au monde ? Comment gagner en maîtrise sur sa propre vie ? Ces questions, nous nous les posons tous.

Pour autant, soyez assuré que l'essai qui vous est adressé ici n'est pas un remède pour victimes dans un monde fatal et cruel. Il s'agit davantage de mettre immédiatement à plat les rôles que nous adoptons. Cette méthode est à lire par tout acteur qui accepte d'entrer brièvement en coulisse. Dans la pièce d'à côté, où personne ne nous entend, on peut enfin s'adonner au commentaire (au débriefing), à l'évaluation, et même à l'anticipation d'une nouvelle action sous les projecteurs. L'acteur se doit de passer du temps en coulisse pour se préparer à la scène. Plutôt que de céder à l'impatience d'être toujours plus performant, il s'agit d'entrer dans la patience en acceptant de se mettre à l'abri, de trouver l'isolement bénéfique pour adve-

nir à soi-même. Facile ou difficile ? On aimerait un remède psychoactif ou hypnotique, mais il y a un « mais » : le principe de réalité dans toute sa splendeur.

Celui qui s'est « pris une veste » ou a subi une déconvenue avec son public se laisse le temps des larmes, de la colère, pour ensuite remonter sur scène. Cet acteur reconnaît qu'il ne peut toujours être parfait, et il s'honore en mettant les choses à plat, à l'abri du regard des autres. Cet acteur sait que le monde a ses normes, et il ne se trompe pas sur la place qu'il occupe. Il y a bien un texte pour le rôle qu'on lui demande de jouer ici et des limites au caractère de son personnage, mais il y a aussi l'énergie créatrice à trouver dans chaque facette des personnages qu'il incarne. Mais la société d'aujourd'hui permet-elle d'être systématiquement soutenu et étayé pour relever les défis quotidiens ?

## S'occuper de l'identité, un rituel ?

En effet, posons-nous encore la question : pourquoi la vie va-t-elle si peu de soi ? Pourquoi le cours de l'existence renferme-t-il son propre mouvement de décomposition ? Cela sous-entend que l'existence est source de remises en question multiples : sont-elles toutes souhaitables ou évitables ? Une chose est sûre, nous éprouvons des contradictions qui engendrent un besoin d'harmonie et de cohérence. Faut-il pour autant s'adonner à un jeu de la vérité pour démêler le faux du vrai ? Ce n'est pas l'objet de ce livre, car le sens est ailleurs.

Lorsque la vie va de soi et que tout se déroule selon une mécanique bien huilée, le besoin d'écrire pour mettre les choses à plat s'efface. Pas de maladie en vue, pas de décès dans son entourage, rien à signaler à la douane. Circulez. Les institutions se chargent de nous délivrer une identité standard pour peu qu'on joue le jeu. Et que se passe-t-il quand tout se grippe ? Ce sont les aléas de la vie. Une contrariété vous fait implorer,

un drame vous habite. La responsabilité de votre propre vie est convoquée sur l'autel de l'urgence. Vous n'avez pas forcément le temps de redevenir un adolescent contemplatif, ni de vous transformer en Mme Bovary tenant son journal intime. Vous êtes contrarié par le fil de l'action et votre rôle fait peut-être défaut dans le contexte présent.

Notons qu'un incident suffit pour tout désorganiser. Le vécu direct peut contredire ce qui a été appris et vécu jusque-là. On se demande alors s'il est préférable de continuer à faire comme avant et d'être ce qu'on a toujours été, ou s'il devient nécessaire de changer d'attitude et de comportement, quitte à se montrer infidèle à soi-même. Par ailleurs, va-t-il y avoir danger à renforcer certaines attitudes face aux épreuves de la réalité ? Les habitudes nous ont peut-être joué un tour, celui de nous laisser démuni. À cet enjeu qui est l'avenir de la situation présente, il y a le passé qui se trouve déplacé suite à l'événement qui chamboule tout. Débrouillez-vous avec ça ! Tel est le message implicite de la vie en société. La situation présente a aussi le pouvoir de déplacer le passé. Non seulement vous êtes tiraillé entre plusieurs personnalités que vous hésitez à superposer, mais la réalité vous rappelle à votre histoire. Nommer ses doutes, relever les contradictions inhérentes à la vie en société, peut susciter une réflexion qui risque de devenir confuse ou circulaire.

Qu'en est-il du passage par la forme écrite, d'autant que tout s'enchaîne et se déchaîne ? Le parti d'écrire sur soi au quotidien permet d'apaiser les tensions inhérentes à notre condition d'être pluriel et de les surmonter. Car le doute, l'ambivalence, s'ils ne sont pas traités, peuvent donner lieu à de la souffrance.

Écrire pour soi et sur soi de manière fréquente est donc un moyen d'accéder à une meilleure hygiène de vie.



## Comment lire ce livre ?

Si la vie ordinaire nous incite continuellement à lire et à écrire en permanence, ce livre vous invite à garder vos habitudes. Que diriez-vous d'être en même temps lecteur et auteur, c'est-à-dire le lecteur des lignes d'un texte puis l'auteur des lignes d'un nouveau texte ? À chaque fois qu'un contenu vous inspire, décidez-vous à prendre votre stylo ou votre clavier et donnez de votre personne. Le retour sur l'effort produit sera immédiat. Utilisez le contenu de ce livre à votre guise, au gré des grands titres de parties, selon votre humeur, en passant d'une exploration à une autre. En allant droit au but, vous verrez que dans un deuxième temps, un moment de mise à plat sera peut-être nécessaire. Mais qu'importe l'ordre des opérations tant que vous goûtez au cheminement qui a du sens pour vous. Ainsi, vous pouvez accéder à la troisième partie pour un échauffement par l'écriture créative avant d'entamer une pratique d'écriture plus analytique en reprenant le début de l'ouvrage.

Laissez-vous guider par votre humeur et votre inspiration, la démarche en sera facilitée.

Vous trouverez dans la partie 1 un ensemble de conseils pour écrire ce qui vous correspond personnellement dans une logique pratique : « J'écris donc je suis ». Une fois les conditions réunies pour trouver l'inspiration à écrire et l'ouverture à vous-même, il sera temps d'explorer deux formes : les écrits de ressenti d'une part plus particulièrement dans la partie 1, avec des écrits de cadrage, d'autre part plus spécifiquement dans la partie 2 car « Ce qui est vrai, je m'en empare ». Vous trouverez enfin des conseils pour aller plus loin dans ce qui vous engage à poursuivre : les écrits de prescription. Ce sera aussi l'occasion de passer d'une écriture pour soi à une écriture pour autrui en développant la création en partie 3, « Et si j'y allais maintenant ? ».

Ainsi, vous aurez développé un double mouvement, de l'affectif au cognitif : prendre soin de vous et mieux vous connaître. De quoi créer toutes les conditions favorables pour être le sujet de votre vie. Sans oublier la faculté d'écrire ce qui est beau et de le transmettre.

Précisons enfin que le texte adopte le genre masculin pour plus de concision typographique. Ce livre s'adresse bien évidemment autant aux femmes qu'aux hommes.

PARTIE 1

# **J'ÉCRIS DONC JE SUIS**



# ÉCRIRE POUR QUOI FAIRE ?

## Au programme

- L'écriture et ses raisons
- Choisir son parti pris
- Une écriture expressive

## L'écriture et ses raisons

Si la question d'écrire sur soi-même se pose, sans doute est-ce parce que personne ne nous oblige à prendre un stylo pour le faire. On pourrait se demander : pourquoi ai-je envie d'écrire ? Quelle est la cause, quelles sont les circonstances qui m'amènent à l'écriture ? Pourquoi écrire ? Quel est le but ?

Écrire est une habitude si ancrée dans notre culture que son expérience nous semble des plus naturelles. Rappelons qu'écrire est un savoir de base. Cette compétence est directement liée à notre intégration dans la vie personnelle ou professionnelle. La plupart d'entre nous ont la chance d'être allés à l'école, nous avons donc la liberté de choisir entre la forme mentale, orale ou écrite pour mémoriser des informations. A contrario, l'expérience d'exister socialement peut devenir douloureuse pour tous ceux qui n'ont pas appris à écrire et se retrouvent en situation de handicap.

## « C'est noté quelque part... »

Eh oui, écrire sert au moins à garder la mémoire. Lorsque l'écriture s'est imposée, il y a très longtemps, les sages craignaient qu'on perde la mémoire, puisque la culture se transmettait jusque-là uniquement par voie orale. Depuis, combien de formes d'écriture se sont déployées ? En plus d'être une forme, l'écriture est une technique au service de l'être humain. C'est pourquoi nous commençons par vous proposer un rapide tour de piste sur les raisons d'écrire dans le dessein d'affirmer l'écriture personnelle. En vous mesurant aux différentes techniques comme celle de l'inventaire, j'ai nommé la liste de courses, vous pourrez avant tout vous situer et apprécier vos habitudes.

## Écrire ce qui est à faire

Garder la mémoire ou anticiper de nouvelles tâches ? Si on écrit la liste des courses, c'est bien pour ces deux raisons. La forme écrite vient compléter la langue orale. L'écrit vient à la rescousse de l'éphémère et contribue à poser les choses. Garder en mémoire, anticiper, réfléchir ? Une grande partie de nos actes n'ont pas besoin d'être anticipés à l'aide d'un écrit, le bon sens et la mémoire immédiate s'en chargent. Au-delà de ce qui s'impose comme évidence dans nos habitudes, l'opération d'écrire se justifie quand il ne faudrait vraiment pas risquer d'oublier. Les paroles s'envolent, les écrits restent. Pour autant, il existe maintes pratiques d'écriture qui nous échappent tant elles sont banales.

À ce propos, dans la vie de tous les jours, utilisez-vous plutôt votre mémoire orale ou votre mémoire écrite ?

Que vous ayez ou non une bonne mémoire, l'écriture permet une meilleure gestion du temps et de l'espace. Noter les rendez-vous à prendre, ses dépenses, les anniversaires, les projets de week-end, les événements en tous genres, chaque nouvelle idée,

est-ce réservé à ceux qui n'ont pas de mémoire ? Non : l'écriture du quotidien sert à mieux s'organiser, à anticiper l'avenir, et du coup à mieux contrôler ses désirs. En faisant des listes, on lutte contre l'imprévu et l'improvisation. Si on anticipe sur les échéances diverses, il y a fort à parier que l'existence offrira moins de déconvenues et s'en trouvera plus confortable. L'écriture pratique est donc un outil technique au service d'une vie mieux gérée. Voulez-vous exercer un plus grand contrôle sur vous-même ? En accord avec le sociologue Bernard Lahire, nous pouvons dire que les écrits ordinaires jouent un rôle de retour sur l'action, ils permettent de défier l'urgence qui pèse sur le quotidien, de rendre plus objectives les échéances à venir. En somme, les écrits ordinaires jouent un rôle à la fois affectif, moral et psychologique.

## Écrire ce qui est vrai

Autre priorité d'écriture qui s'impose : mettre les choses noires sur blanc. On a envie d'établir la vérité sur un sujet. On répond alors au besoin de fixer les choses en laissant une trace. Mais pour transcrire la réalité sur un bout de papier, voilà qu'une figure de gymnastique devient nécessaire : celle de se contorsionner légèrement pour se mettre à l'extérieur de soi.

Quand vous écrivez un courrier ou un courriel, votre préoccupation est d'être informatif, de rendre compte de toutes les informations nécessaires pour restituer l'essentiel de la situation. Vous associez alors l'implication à la prise de recul pour vous mettre à la place du lecteur. De la même façon, pour une écriture plus intime, il s'agit de faire comme si vous étiez extérieur à vous-même. Sinon, pourquoi écrire ? Il s'agit bien de vous rendre extérieur à vous-même pour extérioriser ce qui est à l'intérieur.

Pour continuer l'entreprise d'énoncer ce qui est vrai, il importe d'ouvrir la description, d'élargir le sens que vous donnez à une situation, sans trop vous perdre dans les détails. Vous pourrez

ainsi trouver un équilibre entre implication et extériorisation. De cette manière, vous saurez mieux hiérarchiser les informations, à savoir ce qui est le plus et le moins important. La vérité n'est-elle pas une construction permanente à trouver dans cet équilibre entre ma vision instinctive et une vision plus commune ? Pourquoi donc écrire ? Pour établir la vérité grâce à cette double démarche.

### **Mon conseil**

J'écris pour fixer les informations dans le temps.

Pour me mettre à écrire ce qui est vrai, deux voix m'aident : « Je suis ce que je suis » et « Je suis un autre ».

Pour mettre à l'extérieur ce qui est à l'intérieur, je me pose les six questions suivantes :

- QUI ?
- QUOI ?
- QUAND ?
- COMMENT ?
- OÙ ?
- POURQUOI ?

## Écrire ce que je crois ou ce que je sais ?

Quand nous prenons l'initiative d'écrire, nous sommes vite confrontés à une alternative : décrire les faits sans les commenter ou analyser ce qui s'est passé. Comment sortir de ce dilemme ? Il faut en effet faire une distinction entre la narration, le *mythos*, et le savoir qui s'en dégage, le *logos*. Ce que je crois, ce que je conte et ce que je raconte s'opposent au logos qui appartient au registre de la démonstration. Je peux dire tout ce que je trouve vrai, mais pour autant, il m'appartient de prendre de la distance. Il s'agit de modéliser à partir de l'expérience, de prendre des options, de faire des hypothèses. Alors où se situent les bonnes réponses ? En opposition au récit, le discours savant utilise des références,



des arguments scientifiques dans le but d'apporter des preuves. Sinon, c'est une parole contre une autre. La recherche de la vérité, en principe, s'appuie sur des faits et doit pouvoir s'accompagner de vérifications dans une logique formelle. En revanche, le propos narratif, comme les mythes et légendes, se passe très bien de la méthode scientifique. Pour la vie intérieure et ses aléas, ce qui compte est ce qui est vrai pour moi. Nul ne peut contester le fait que je crois ou pense quelque chose.

En ce qui nous concerne, retenons l'idée que témoigner sur sa vie quotidienne est une première étape essentielle pour mieux se connaître et permet d'induire des informations plus abstraites qui servent aussi à améliorer la connaissance de soi. L'analyse que vous tirez de vos pensées écrites participe de ce mouvement où vont se mêler témoignage et savoir. Les représentations que nous construisons pour accéder à la réalité et son interprétation participent de ce double mouvement d'objectivation et de subjectivation. L'interprétation que nous façonnons se nourrit à la fois de ce que nous ressentons et de ce que nous savons déjà. Les deux dimensions se complètent et s'enrichissent mutuellement. En résumé, exprimer notre expérience de sujet conduit aussi à modéliser en fixant les choses par écrit.

En somme, pourquoi écrire ? Pour dire ce qui se loge en moi, pour avancer sur l'interprétation et, au final, tirer certaines leçons de mon existence.

## Écrire ce qui va ou ce qui ne va pas ?

Sauriez-vous écrire au moins une fois par jour comment vous vous sentez ? Cette option conduit à exprimer votre subjectivité. De la sensation, on opère une traduction vers l'émotion. Écrire ce qui est bien ou ce qui ne l'est pas sert à délivrer l'émotion : j'entre en moi et je commence par ce qui va mal, pour retenir ce qui va bien. Il est d'abord nécessaire d'épuiser les émotions qui perturbent avant de mettre à jour les émotions plus satisfaisantes.