

# COMMENT SE LANCER DANS L'ÉCRITURE

DANS LE 41<sup>E</sup> EPISODE DE NOTRE PODCAST «TOUT VA BIEN», UNE CONSULTANTE LITTÉRAIRE NOUS DONNE DES CLÉS POUR FAIRE CONFIANCE À NOTRE PLUME ET AFFRONTER LA PAGE BLANCHE

ELLEN DE MEESTER

Un journal intime, une dissertation, une longue lettre personnelle, un roman... dès qu'il s'agit de prendre la plume, et quel que soit notre objectif, les doutes nous assaillent: est-ce que j'écris n'importe comment? Ce paragraphe est-il ridicule? Cette phrase n'est-elle pas un peu bizarre? On ne parle pas de syndrome de la page blanche pour rien! Et c'est bien dommage, puisque notre véritable style d'écriture ne peut émerger que lorsque nous lâchons la pression et que nous nous faisons confiance! Voilà précisément ce que s'est évertuée à nous expliquer la consultante littéraire Marie-Eve Tschumi, dans notre podcast bien-être *Tout va bien*. Après avoir enseigné la littérature durant près de dix ans, elle aide désormais les femmes souhaitant écrire à dompter leur plume. Et une chose est sûre, ces dernières ne manquent pas! Qu'il s'agisse de lâcher certaines émotions sur le papier, à l'ère du *bullet journal*, ou de rédiger une fiction, nous sommes très nombreuses et nombreuses à prendre régulièrement nos stylos, de façon plus ou moins secrète.

«Je pense qu'écrire est à la portée de tout le monde, déclare notre intervenante, sans hésiter. Ce n'est pas toujours aussi naturel que l'art ou la musique, mais Sartre disait qu'écrire était un besoin pour chacun, et je le crois!»

## L'écriture pour soi

Dans une époque friande de développement personnel, le journal intime, notre exutoire moderne favori, est en effet plus populaire que jamais. «L'écriture permet une posture

réflexive, de se connaître soi, confirme Marie-Eve Tschumi. C'est une pratique puissante, pour autant qu'on se permette d'être authentique.» En effet, notre intervenante déconseille de céder à toutes les tendances d'écriture, telles que le fameux journal de gratitude: «Il a de très bons côtés, mais parfois je trouve cette pratique un peu étouffante, puisqu'elle enfouit les émotions moins reluisantes, qui sont tout aussi importantes.» Ainsi, afin d'éviter que ce beau carnet ne se transforme en contrainte, il faudrait plutôt se poser une simple question: qu'ai-je fait, pensé et ressenti aujourd'hui? Puis, on laisse la plume courir librement sur le papier, sans se poser de questions.

Ce dernier aspect est d'ailleurs très important: «Selon mon expérience, les gens n'osant pas se lancer dans l'écriture d'un journal sont convaincus qu'ils doivent rédiger des choses brillantes, dans un style magnifique, remarque Marie-Eve Tschumi. Mais il s'agit avant tout d'un cadeau qu'on se fait à soi-même, un espace d'expression! Et on a le droit d'écrire mal, dans un journal, tant qu'on reste authentique et fidèle à soi-même. D'ailleurs, c'est en suivant ce conseil que, souvent, on se met à écrire bien.» Notre invitée cite alors Brenda Ueland, pionnière américaine des ateliers d'écriture: pour elle, le meilleur style est celui qui nous vient naturellement. Nul besoin de le chercher, puisqu'il réside déjà en nous.

## Ecrire pour les autres

Au-delà du journal ou des lettres, par exemple, de nombreuses personnes nour-

rissent des ambitions plus grandes, prenant plutôt la forme de romans, d'essais ou d'articles. Pour Marie-Eve Tschumi, ce désir très répandu relève d'un besoin de s'exprimer et de partager une part de la beauté qui nous habite. Malheureusement, ce rêve s'accompagne bien souvent de peurs ou, ainsi que les nomme l'auteure Julia Cameron, de blessures créatives: «Beaucoup de gens se croient, à tort, dépourvus de talent, parce qu'on n'a pas assez valorisé leur singularité, remarque notre intervenante. Je pense qu'il faut se lancer immédiatement dans l'écriture, sans trop réfléchir, afin de couper court aux réflexions qui nous bloquent. Il vaut mieux commencer imparfaitement que de tergiverser toute sa vie!» Un autre conseil? Écrire sur de courts laps de temps et ne jamais oublier de cultiver le plaisir. En effet, une fois qu'on a le premier jet, il est bien plus facile de prendre confiance en notre plume.

L'épisode 41 dans son intégralité est disponible sur [femina.ch/podcasts](http://femina.ch/podcasts)

## DES EXERCICES À TESTER

Pour apprivoiser nos doutes et notre écriture, Marie-Eve Tschumi conseille d'emporter un petit carnet avec soi et de noter tout ce qui nous inspire. Sinon, les plus motivés tenteront le principe des trois pages de flux continu, en écrivant chaque matin tout ce qui leur passe par la tête. En cas de blocage, on s'oblige à faire quelques pas dehors: l'inspiration reviendra au galop!