

Pour se sentir bien

Ateliers Écriture créative



Pierre Olivier

esf
ÉDITEUR



SOMMAIRE

4

Comment utiliser
ce livre ?

8

Écrire sur soi

7

Moi et mes mots

28

Écrire
différemment

37

Au commencement
était l'incipit

48

S'inspirer
des grands

38

Démarrer
un texte

5



63

Curiosités
et légendes

52

Se lancer dans
l'imaginaire

64

Renouveler
les contes



d



a

71

Aiguillages

72

Brasser
et explorer ses
ressources

80

Enrichir
et retravailler
ses textes



””



Autoportrait

20-30 min (atelier B)

Se décrire... tout un programme ! Et à quoi bon ? Et par où commencer ? Stop aux freins que vous n'allez pas manquer de vous imposer, aux barrières spontanées déjà dressées... laissez-vous porter par votre spontanéité et suivez le guide : évitons les descriptions linéaires, classiques, passons par des chemins transverses, des souvenirs, des goûts ou des traits de caractère qui permettront, de façon dérivée, d'en dire bien plus qu'un simple portrait conventionnel de la tête aux pieds.

Encadré « le saviez-vous ? » Marcel Proust découvre un test, sous forme de questionnaire, à la fin du XIX^e siècle, alors qu'il est encore adolescent. Il s'agit d'un jeu anglais nommé *Confessions* datant des années 1860, dans lequel les questionnés peuvent dévoiler leurs goûts et leurs aspirations. Il y répond à plusieurs reprises, pour son plaisir. Ce document rempli par lui est retrouvé bien plus tard : devenu célèbre, on le nomme le « Questionnaire de Proust », et il est depuis bien souvent repris à la télévision, dans des magazines, etc... pour amorcer interview ou portrait d'une célébrité, de façon bien plus décalée qu'un simple passage en revue de son curriculum vitae !

Voilà une sélection de questions issues de ce questionnaire, qu'y répondriez-vous aujourd'hui ?

1. Le principal trait de mon caractère ?
2. La qualité que je préfère chez un homme ?
3. La qualité que je préfère chez une femme ?
4. Ce que j'apprécie le plus chez mes amis ?
5. Mon principal défaut ?
6. Mon occupation préférée ?
7. Mon rêve de bonheur ?
8. Quel serait mon plus grand malheur ?
9. Ce que je voudrais être ?
10. Le pays où je désirerais vivre ?

11. La couleur que je préfère ?
12. La fleur que j'aime ?
13. L'oiseau que je préfère ?
14. Mes auteurs favoris ?
16. Mes héros favoris dans la fiction ?
17. Mes héroïnes favorites dans la fiction ?
18. Mes compositeurs préférés ?
19. Mes peintres favoris ?
20. Mes héros dans la vie réelle ?
21. Mes héroïnes dans l'histoire ?
23. Ce que je déteste par-dessus tout ?
24. Personnages historiques que je méprise le plus ?
25. Le don de la nature que je voudrais avoir ?
26. Comment j'aimerais mourir ?
27. État d'esprit actuel ?
28. Fautes qui m'inspirent le plus d'indulgence ?
29. Ma devise ?

Sélectionnez trois de vos réponses en les cochant ci-dessus. Pour celles-ci, ne vous contentez pas d'un simple mot comme réponse, mais détaillez-la ci-dessous par quelques phrases plus complètes, en donnant les raisons de votre choix ou le souvenir qu'il vous évoque. (trois espaces libres : Question N°... - Réponse détaillée :)

Question N°

Réponse détaillée

.....

Question N°

Réponse détaillée

.....

Question N°

Réponse détaillée

.....



Moi

Atelier A <10 min

Ecrivez votre prénom et votre nom de famille en majuscules lettre après lettre, dans le désordre, ci-dessous.

.....

Observez attentivement, réordonnez les lettres si besoin, quels mots contient cette série de lettres ?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

De tous ces mots, mes deux préférés sont :

.....

Les deux que j'aime le moins sont :

.....

J'écris une phrase comportant trois de ces quatre mots sélectionnés :

.....

.....



J'ajoute aux lettres de ces quatre mots recopiés ci-dessous celles du mot ECRIRE, quels huit nouveaux mots puis-je former ?

É C R I R E

.....

.....

.....

.....

J'écris une nouvelle phrase comportant trois de ces mots.

.....

.....

.....

Prenez un peu de recul sur ce que vous venez d'écrire : cette phrase me correspond-elle ? Que traduit-elle de mon humeur, aujourd'hui ? Déclenche-t-elle chez vous un petit sourire intérieur ? Vous étonne-t-elle, au contraire ?

Écrire permet de mettre de côté le brouhaha incessant de ses pensées en consacrant son esprit à une autre réflexion. Elle peut aider à se réapproprier ses pensées, les structurer, ou à « purger » simplement les sujets que l'on souhaite évacuer, l'humeur que l'on n'a pas su exprimer, de façon intime et spontanée.

m



ÉCRIRE

—* sur soi *—

S



d

Vous avez décidé de prendre un peu de temps pour vous, alors commençons... par vous. Que l'on tienne un journal intime, un blog, un carnet personnel non destiné à être lu ou publié, ou que l'on se lance dans l'écriture d'un roman purement imaginaire, d'un genre fantastique ou polar, une part de nous s'exprime, de façon plus ou moins explicite. Alors commençons par malaxer cette matière brute, nous en tirerons ensuite quelques fils...