

Comment vous orienter dans ce livre

La démarche progressive

La démarche progressive se pratique au fil des pages. Vous lisez les scribulettes de chaque rubrique dans l'ordre prévu, vous prenez connaissance des encadrés, vous suivez les propositions d'écriture.

Évidemment, vous vous accordez le temps voulu pour assimiler ce qui est nouveau. Vous faites des paliers de digestion, de la roue libre, du surplace et des retours en arrière chaque fois que vous croyez que c'est bon pour vous.

Quand une proposition d'écriture ne vous plaît pas, vous ne forcez pas. Demain est un autre jour, qui sait, plus favorable.

La démarche vagabonde

Vous vous orientez dans le livre selon votre bon plaisir, vos états d'âme ou vos humeurs. Vous pouvez, par exemple, décider d'écrire ce qui est proposé après la scribulette intitulée *La Tarzane* (p. 63), parce que vous êtes dans ce type de ressenti-là, avant de vous lancer dans la suggestion faite à la scribulette *Naissance* (p. 52).

N'hésitez pas à ouvrir l'ouvrage à n'importe quelle page pour y découvrir une sorte de scribulette du jour, celle à partir de laquelle vous allez rédiger un texte personnel en vous écartant peut-être de mes propositions d'écriture.

Envie de commencer par l'étape *Raconter vos histoires et des histoires (auto)-aidantes* (p. 55) parce que vous avez le projet de rédiger un conte à l'occasion d'une naissance ? Pourquoi pas !

La démarche plume timide

Si vous vous sentez la plume timide, je vous invite à commencer par lire tout simplement quelques scribulettes, crayon à la main, en étant bien connecté à vous-même. Soulignez des mots qui vous plaisent ou vous étonnent, l'une ou l'autre phrase qui vous paraît juste ou aidante.

Recopiez vos trouvailles dans un simple carnet. Pourquoi un carnet ? Pour le petit format qui sécurise car il sous-entend qu'on ne va pas écrire des longueurs.

Envie d'associer une couleur à votre ressenti à la lecture de tel ou tel texte ? Inscrivez vos mots recopiés avec un crayon de ce ton.

Laissez émerger aussi quelques mots bien à vous, à chaque notation d'extraits de scribulettes dans le carnet. Laissez se faire tranquillement le lien entre votre lecture, les émotions qui y correspondent et la mise en appétit de votre plume.

Éventuellement, réservez la page de gauche pour les extraits du livre et celle de droite pour votre écriture personnelle.

Envie de fusionner ? De tisser vos mots avec les miens ? Quelle belle expérience ! Osez vos libertés.

Une tache de couleur, quelques traits ou un dessin vous apparaissent comme un chemin évident après une lecture de texte ? Tracez-les dans le carnet afin d'appivoiser votre plume timide. Elle réagira au soleil noir que vous venez de dessiner ou aux formes hérissées sur votre page. Et il lui viendra une phrase ou quelques lignes très justes, très vous.

Peu à peu, vous vous sentirez capable de démarrer sans trop réfléchir à partir d'un petit rien de la vie. Ayez confiance dans le processus. Vous allez retrouver des outils longtemps laissés dans leur boîte.

En route vers l'écriture

Cherchez les conditions optimales dans lesquelles s'épanouira votre envie d'écrire. Préparez votre matériel, créez l'ambiance propice, donnez-vous respect et bienveillance. Voyons tout ça !

Vous procurer plume et cahier

Bon nombre d'écrivains optent pour un grand cahier où ils peuvent se déployer à l'aise. Certains choisissent un classeur ou un carnet de belles dimensions, à spirales. Les feuilles volantes sont déconseillées car elles induisent un vilain : « Ce que j'exprime sur la page blanche ne vaut pas grand-chose » et elles aboutissent un jour dans la poubelle. Si vous vous sentez timide, choisissez un carnet de petit format dont les limites sont plus rassurantes. Vous irez vers les grandes pages quand vous aurez dérouillé votre plume. Testez si vous le souhaitez les cahiers sans marges et sans lignes, qui vous laissent très libre d'occuper l'espace à votre guise.

Quant au choix de l'instrument, laissez-vous guider par le confort, le gratter-glisser idéal que l'un ou l'autre stylo, feutre ou stylo à bille vous procure.

Au fil du temps, vous tisserez peut-être un lien amical avec ces deux compagnons de route, et au moment de mettre votre plume en mouvement, vous aurez envie de caresser la page blanche prête à accueillir vos élans.

Vous poser

Cherchez un endroit tranquille où vous pouvez vous accorder du temps sans être dérangé. Désactivez votre téléphone portable et le téléphone fixe aussi, tant qu'à faire !

Quelques bougies, des huiles essentielles, une musique douce, votre bol préféré rempli d'un breuvage réconfortant... Faites-vous plaisir, choyez en vous la flamme créative.

Glisser vers votre source suppose une disponibilité, un état de calme intérieur. Si nécessaire, passez un moment à vous relaxer. Utilisez l'outil « La relaxation », p. 14.

Si vous participez à des ateliers, apportez à chaque séance le matériel de base, boisson éventuelle et petite collation confort.

Certaines personnes ouvrent leur cahier dans des lieux publics, par exemple des bistrotts où elles se sentent bien et inspirées. À vous de voir, d'être attentif à vos conditions de bien-être.

Vous écouter et vous entendre

Toutes les indications ci-dessus vous amènent à vous prendre en compte, à vous intéresser à l'enfant en vous qui frissonne, qui n'a pas envie ou qui hésite. On écrit avec ce que l'on est : un être humain capable de s'écouter et donc de s'entendre. C'est tout un travail, c'est vrai, qui passe immanquablement par ce respect de soi. Certains jours, vous aurez besoin d'écrire plus ou d'écrire moins, de pleurer un peu, de ricaner ou de sourire avec tendresse. Écoutez ces passages-là en vous, dites-les sur papier si vous le souhaitez. Et parfois, vous respecter, ce sera essayer un chemin de traverse où vous n'étiez jamais allé.