

DES MOTS ? POURQUOI FAIRE ?

Bonjour les yeux !
... et bienvenue chez moi, dans ce petit bout de ma tête qui parle !

Le pouvoir des mots

Le pouvoir des mots doux, des histoires qu'on se racontait, des discours qu'on s'imaginait, de notre journal intime quand on avait neuf ans...
Des mots qui nous font du bien, du lien — se relier à soi, avant de se relier aux autres.

Les bienfaits des ateliers d'écriture :
ça nous rassure, de voir que les autres ne font pas forcément mieux que nous. Arrêter de se juger « nul » parce qu'un prof nous en a convaincus (le con qui a vaincu, plutôt que le con vaincu...) Nous sommes tous capables d'écrire nos mots à nous,

nous avons tous un style qui nous est propre (et parfois, quelle surprise !), et personne ne nous oblige à écrire comme dans les bouquins qui nous ennuyaient au collège. Heureusement.

L'écriture, une porte ouverte sur nos possibles, ouverte à nos mots, à notre spontanéité. Un petit morceau d'enfant qui ose aller courir, et tant pis si je tombe et que ça fait mal aux genoux.

L'écriture, notre expression. Je radote, mais j'adore ce mot « expression », « s'exprimer », au sens de presser une orange, en sortir le jus. C'est quoi notre jus, à nous ? Si je presse mon citron, quels mots sortent de mes mains ?

Quand on s'exprime par l'écriture, les gestes, ou la voix, il en sort toujours quelque chose. Au minimum, du goutte-à-goutte. On ne sait pas toujours ce qui va sortir, mais ça demande à sortir. Patience et lâcher-prise, oublie les paroles de ce prof qui ne t'aimait pas. Et un jour, ça sort. Et ça rend un peu plus léger. Et parfois plus confiant, ou plus joyeux. Plus souple, aussi, de l'intérieur, le retour d'un certain mouvement entre notre intérieur et notre extérieur, la tête et les mains, je pense donc j'écris (ou je crie). Et peut-être aussi plus globalement, entre notre mental et notre physique.

Je rêve, donc je vole.
J'imagine, donc je crée.
J'aime, donc j'embrasse.
J'ai peur, donc j'ose.

Les hypersensibles surtout, devraient avoir des feuilles et des stylos plutôt (et plus tôt) que des mouchoirs et des Post-its.

Se taire, pour mieux parler — quantité, contre qualité.

Choisir ses mots — au lieu de les débiter comme des publis tik tok ou des infos BFM — surconsommation de verbes, de phrases, paroles stériles d'un inaudible brouhaha, de mots qui font mal, qui font peur, qui font croire, qui n'entendent rien si ce n'est leur propre bouche, écrits noyés dans une masse de normalité indifférente et suicidaire.

Et puis, à l'intérieur, la parole qui ralentit, qui apprend à se taire, pour apprendre à écouter la pensée. (Qui veut *vraiment* écouter ses pensées ?)

« Tais-toi, tu penses trop ! »

Ah non ! Ça dépend dans quelle direction on pense, pas de la quantité ! Encore un truc bien gratiné, « moins penser »... c'est sûr que c'est comme ça qu'on va se sortir de notre merdier surconsommateur...

La direction

Horizontale, la pensée créative : celle qui avance, qui projette, qui partage, qui traverse, la pensée à venir, glissante, fuyante, joueuse, amusée et heureuse.

Verticale, la pensée circulaire : le fameux petit vélo qui ressasse, qui creuse son sillon, son trou, son fossé, son fond du seau, infiniment vertical, qui tombe et qui plombe. Parfois elle rebondit, instinct de survie. Éclaircie. Ou pas. Reste en bas. Parfois c'est trop tard.

Le mouvement

C'est lui qui nous extirpe de nos mauvais pas, et il en faut, du mouvement (et des mauvais pas) pour apprendre à vivre. Extirpe. Exprime. Expire. Inspire. Le souffle, le mouvement, il est là, le vivant.

La parole qui ralentit, qui se tait pour laisser parler le corps, yeux, cœur, ventre, et autoriser la main à tracer un chemin.

« OK, alors tais-toi et écris ! »

Bon, encore un peu trop autoritaire, mais c'est déjà mieux.

Audrey, en plein projet bibliothérapie, le 7 janvier 2024

Offrez-vous une tasse de lecture tous les jeudis :
100% gratuit – sans spam – sans engagement

JE M'INSCRIS

<https://audreyfario.com/newsletter/>

je m'inscris



Il était une fois un premier roman...

Découvrir « 3 kg 320, 47 cm »

EN SAVOIR PLUS

en savoir +

