

Résumé

Cet article vise à décrire les effets thérapeutiques de la forme épistolaire proposée à des femmes victimes de violences sexuelles dans le cadre d'une prise en charge en art-thérapie – psychothérapie à médiation par l'écriture, en prenant appui sur la cure d'une jeune femme. Grâce au travail de subjectivité et de liaison engagé dans l'écriture de lettres imaginaires avec son corps, la patiente a pu remettre du mouvement, de la créativité et de la continuité là où le temps, le plaisir et la question du sens s'étaient arrêtés, perdus et figés par l'effraction du traumatisme. La forme épistolaire démontre une fonction thérapeutique contenante et stimulante pour accompagner les victimes de violences sexuelles et traiter l'effraction traumatique. La lettre poétique peut être conçue comme *une enveloppe lyrique* permettant la communication entre la *part de soi* qui peut exprimer la détresse et celle qui, dans le même temps, se propose d'apporter du soin.

Mots-clés

traumatisme, violences sexuelles, effraction, écriture thérapeutique, art-thérapie, enveloppe lyrique, interprétation spéculaire, écriture de soi, récit épistolaire

Abstract

The epistolary form in writing mediation as a response to traumatic intrusion –
The aim of this article is to describe the therapeutic effects of the epistolary form as a writing exercise for women who have been victims of sexual abuse, within the context of one-to-one art therapy/psychotherapy mediated by writing. It does this by drawing on the particular case of a young woman. Thanks to the subjectivity and bonding work involved in the writing of these imaginary letters, the patient was able to restore movement, creativity, and continuity right where time, pleasure, and the notion of meaning had come to a halt, lost and frozen by the trauma's intrusion. The epistolary form has been shown to have an encompassing and stimulating therapeutic function in supporting victims of sexual abuse and, from there, in treating the traumatic intrusion. The poetic letter can be considered as a lyrical envelope enabling communication between two parts of the self: the one that can express distress and the part that seeks to care for that suffering.

Keywords

trauma, sexual abuse, intrusion, therapeutic writing, art therapy, lyrical envelope, specular interpretation, self-writing, epistolary narrative

La forme épistolaire dans la médiation par l'écriture comme réponse à l'effraction traumatique

Emmanuelle Jay
Art-thérapeute et psychanalyste
13 allée Arnaud Beltrame
75003 Paris
France
ej.therapeute@gmail.com

Cet article est également publié dans la revue
European Journal of Trauma & Dissociation :

Jay, E. (2025). *The epistolary form in writing mediation*.
European Journal of Trauma & Dissociation,
9(1),100499. Republié avec l'autorisation d'Elsevier

Introduction

Cet article vise à décrire les effets thérapeutiques de la forme épistolaire proposée comme consigne d'écriture à des femmes victimes de violences sexuelles dans le cadre d'une prise en charge en individuel en art-thérapie – psychothérapie à médiation par l'écriture.

Nous prendrons appui sur le cas de Victoire¹, une jeune femme de 18 ans venue consulter dans un état de grande dépression. Victoire a subi une agression sexuelle à l'âge de 13 ans et un viol à l'âge de 14 ans. Au cours de la psychothérapie à médiation par l'écriture, Victoire a entretenu une correspondance fictive avec «sa Chouchoune» (un petit mot pour désigner son sexe dit-elle). Cette correspondance imaginaire a permis à Victoire de poser des mots sur son viol. Les échanges imaginaires se sont alors construits autour de la question de la responsabilité et de la faute, d'un conflit entre espoir et culpabilité.

Sur le plan méthodologique, notre cadre repose sur des prises en charge thérapeutiques individuelles en cabinet libéral dans un dispositif de psychothérapie à médiation par l'écriture qui repose sur les règles fondamentales de la cure analytique: *la libre association, l'écoute et l'interprétation des formations de l'inconscient, les répétitions, le transfert*; et sur celles de la médiation artistique principalement autour des concepts de Winnicott comme celui du *play* (mobilisation des ressources internes du sujet par la dimension créative et poétique de l'écriture pour amorcer un travail de symbolisation),

de *la capacité d'être seul* en présence d'un autre (l'écriture en séance), mais également du *holding* qui révèle les fonctions pare-excitantes du geste scriptural.

Pour des raisons d'unification du style, nous privilégierions l'usage du féminin dans les termes «la thérapeute» et «la patiente» tout au long de l'écriture.

Brefs rappels sur les prises en charge en écriture thérapeutique

L'écriture thérapeutique est l'une des médiations artistiques proposées par les art-thérapeutes qui s'y sont formés. Elle se pratique en séances individuelles conduites par l'art-thérapeute qui prépare, en amont, des propositions d'écriture pensées sur mesure pour la patiente. Pendant la séance, la patiente écrit et lit à haute voix son texte qui devient un support de confrontation – à soi, à l'autre, à ses émotions. C'est à partir de ses éprouvés que la patiente peut faire des liens, se souvenir, comprendre, s'entendre. L'art-thérapeute, de son côté, accompagne et encourage ce travail de liaison psychique. Elle interprète par le jeu des consignes qu'elle propose et répond à la patiente dans le langage de la médiation. La thérapie par l'écriture peut durer de quelques mois à quelques années.

L'écriture thérapeutique ne doit pas être confondue avec l'écriture de soi. L'écriture de soi est réalisée hors cadre thérapeutique. C'est une écriture libre et personnelle qui engage la subjectivité, l'introspection et

1. Pour des raisons de confidentialité, ce cas clinique a été anonymisé et le prénom de la patiente, qui a donné son accord pour l'utilisation de ses textes, a été modifié.

la mémoire d'un sujet en quête de sens. L'écriture de soi est frontale, directe, intime, en prise avec le réel. Elle permet de mieux se connaître, de témoigner, de se défouler, elle fait trace pour soi-même. L'écriture thérapeutique n'existe que parce qu'une subjectivité s'adresse à une autre (relation de transfert). C'est une introspection cadrée dans laquelle l'inventivité est stimulée. L'écriture thérapeutique emprunte la voie de la créativité, elle va vers l'imaginaire pour explorer ce qui veut surgir mais ne le peut pas par le biais du détour. L'écriture thérapeutique permet d'opérer des prises de conscience parce qu'un autre que soi, qui est un professionnel, est un témoin bienveillant doté d'une oreille exercée. Pour résumer, pour que l'écriture puisse permettre au sujet de pouvoir faire l'expérience de l'écoute et de l'interprétation de l'inconscient, il est nécessaire que l'écriture se déploie dans un cadre qui sous-tende un transfert. Un cadre et un dispositif qui permettent d'offrir un soin psychique qui transcende largement les effets de décharge, de prise de recul ou de méditation que l'on peut éprouver seul lorsque l'on écrit pour soi. L'écriture thérapeutique engage alors le sujet dans un travail de liaison et d'interprétation. Les consignes d'écriture proposées par la thérapeute permettent la levée de la censure et le possible retour du refoulé.

L'écriture thérapeutique se différencie des autres thérapies centrées sur le trauma, comme l'EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) ou la thérapie narrative qui vont travailler à partir du souvenir traumatique là où l'écriture thérapeutique va plutôt proposer un pas de côté. La proposition d'écriture, pendant la psychothérapie à médiation par

l'écriture, est rarement frontale. Le récit des faits ne sert pas de base au travail psychique qui s'engage. C'est au contraire la stratégie du détour qui est privilégiée pour laisser les affects liés au traumatisme se frayer un chemin dans l'espace des métaphores, sous la forme de confidences scripturales qui surprennent le sujet lui-même un peu comme dans un rêve. *C'est moi qui ai écrit cela?* peut-on entendre dans le cabinet. La thérapie par l'écriture peut alors apporter une ouverture pour des sujets qui n'ont pas encore accès à la possibilité de narrer figés par l'horreur et les vécus de l'effroi.

Méthodologie et processus thérapeutiques dans la thérapie par l'écriture

La structure d'une séance d'écriture thérapeutique en individuelle est la suivante: accueil de la patiente, échange verbal sur son état émotionnel, proposition de poser par écrit une intention pour la séance du jour. Le matériel d'écriture est mis à disposition dans le cabinet: il comporte une planche pour écrire, quelques feuilles blanches, un pot à crayons et des stylos. L'art-thérapeute propose une première consigne d'écriture, suivi d'un temps de lecture à haute voix du texte par la patiente. Il peut y avoir discussion sur le texte, sur le processus d'écriture ou sur les émotions qui ont émergé pendant l'écriture ou la lecture. Puis, les propositions d'écriture-lecture s'enchaînent jusqu'à la fin de la séance. En général, dans une séance, la patiente écrit trois à quatre courts textes.

On nomme les textes écrits en séance des productions. Ce ne sont pas des œuvres

même si leur valeur artistique est parfois très grande. Ces productions sont conservées par l'art-thérapeute tout au long de la prise en charge. Rangé soigneusement, ce matériel clinique permet à certains moments de la prise en charge de faire un bilan, de retracer le chemin parcouru avec l'écriture. Les textes ne sont rendus à leurs auteur(ric)e(s) qu'à la fin de la thérapie. Libre à eux de les conserver ou d'en faire ce que bon leur semble.

Les critères d'évaluation du processus thérapeutique s'organisent autour de la présentation de la patiente (tenue vestimentaire, mimique, langage, comportement), de l'étude de la production écrite (récurrence des thèmes, des motifs, des personnages; évolution de la langue, du vocabulaire; liberté dans l'écriture, créativité, invention), des réactions de la patiente face aux consignes (respect ou non, difficultés fonction du degré de contraintes dans la consigne), d'aspects cliniques (jugements, commentaires, liens aux émotions, capacité à faire des liens).

Présentation du cas clinique

Victoire a 18 ans. Elle est suivie en EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) pour plusieurs traumatismes et voit un psychiatre toutes les deux semaines. Elle a choisi de consulter une art-thérapeute, car elle aime dessiner et écrire, mais, depuis quelques mois, elle n'arrive plus à produire. Victoire a été agressée sexuellement en classe de quatrième, puis violée un an après. Nous retiendrons que les symptômes qui amènent Victoire en thérapie sont: une grande dépression, un stress

post-traumatique, une addiction au cannabis sur laquelle elle écrira beaucoup tout au long de la prise en charge qui va durer un an et demi à raison d'une séance par semaine.

Les premières séances de Victoire portent sur des mots qu'elle choisit elle-même et à partir desquels elle écrit, puis autour d'un travail sur la couleur noire (c'est une couleur qui apparaît dans ses premiers textes et qu'elle porte ostensiblement sur elle), sur le thème de l'amour inconditionnel (thème qu'elle choisit en prenant une carte parmi celles mises à sa disposition), enfin d'une expérience de l'écriture en musique (enveloppe sonore). La thématique du corps semble se dégager dans ces premières séances exploratoires.

La thérapeute, qui sent l'alliance thérapeutique suffisamment établie, propose à Victoire de consacrer une séance d'écriture à ce thème – le corps – ce que Victoire accepte. La séance est préparée en amont avec soin par l'art-thérapeute qui veille à ne pas répéter l'effraction là où cette thématique corporelle pourrait la convoquer de façon directe ou indirecte. Lors de la séance, la première consigne réside en l'écriture d'un *Journal de mon corps* avec la contrainte inspirée par le livre du poète Thommerel (2017) de rédiger le récit en utilisant le groupe nominal *mon corps...* comme sujet de chaque phrase. Par exemple: *mon corps s'est réveillé aux aurores. Mon corps s'est senti bien. Etc.* Victoire décide de raconter sa matinée. La seconde proposition est une exploration corporelle par l'écriture qui consiste à composer un texte recensant des images poétiques favorisées par l'usage du *comme...* La seconde consigne consiste à composer un texte composé d'images poétiques favorisées par l'usage du «comme».

Par exemple: *Mes jambes comme... Mes bras comme... Etc.* Victoire écrit une quinzaine de propositions. Elle termine son texte par: *Mon nombril comme séparation.*

Pour la dernière proposition, la thérapeute invite Victoire à choisir une partie du corps, présente dans sa liste ou non, et à adresser une lettre à cette partie. Victoire, après un court temps de réflexion, choisit d'écrire à sa Chouchoune. La thérapeute, surprise, accueille cette spontanéité tout en restant vigilante. Victoire écrit donc une première lettre à Chouchoune.

La forme épistolaire comme réponse à l'effraction traumatique

Nous allons voir comment ce dispositif d'écriture, qu'est la correspondance imaginaire, répond à l'effraction du traumatisme et met en scène différentes modalités à partir desquelles le sujet se parle, demande à être vu dans le regard de l'autre et se voit lui-même.

1 – Un sujet qui se parle

L'adresse comme possibilité d'ouvrir un dialogue, d'user d'un droit de réponse pour faire face à l'effraction

La correspondance est avant tout le récit d'un «Je» (l'épistolier) qui s'adresse à un «Tu» (le destinataire). Dans le cadre d'une correspondance imaginaire écrite par une seule et même personne (la patiente), l'usage d'un «Je» qui s'adresse à un «Tu» peut mettre en

lumière les conflits intrapsychiques du sujet. Ici, «Victoire» est le «Je», et «Chouchoune» le «Tu» à qui Victoire s'adresse. Connaissant le passé traumatique de la patiente, nous pouvons émettre l'hypothèse d'un clivage du Moi, clivage qu'on pourra observer au fil de la correspondance.

Ce schéma épistolaire soutenu par une adresse objective et nommée selon les codes de la correspondance: *chère... tendre... à toi... mon amie...* induit de fait la question de la réponse. Le sujet écrit à *un autre* dans le but de lui dire quelque chose tout en ayant conscience que ce dernier pourra lui répondre à son tour. Lorsque le «Je» de Victoire s'adresse au «Tu» de Chouchoune, Victoire attend une réponse. Cette attente permet la mise en place d'une dynamique relationnelle portée par l'écriture – si on en suit notre hypothèse – entre les différentes *parts de soi* du sujet. Le dialogue qu'ouvre la correspondance remet en jeu la dynamique interne. Le sujet peut engager un travail de restructuration des enveloppes psychiques par la reconnaissance de son ambivalence. Le Moi retrouve une plasticité.

Le rebond de la lettre-réponse engage le sujet dans la dynamique d'échange. Tout au long de la correspondance imaginaire, la patiente fait face, lettres après lettres, à l'événement traumatique mais aussi à l'effraction. Victoire écrit: *J'ai toujours voulu te protéger et te laisser faire ce que tu voulais si tu en avais envie. Mais on t'a forcée, agressée, salie et tuée.* Des mots auxquels Chouchoune répond dans la deuxième lettre: *Ces coups, cette envie qu'on m'a ôtée, toute cette violence t'ont aussi détruite.* Ici s'opère la négociation du conflit interne: l'accusation de ne pas avoir protégé face à la reconnaissance d'avoir été victime d'une agression.

La personnification comme réponse au clivage

Le procédé de la correspondance induit une personnification de Chouchoune qui devient un personnage, une entité avec qui Victoire peut dialoguer. Nous pouvons penser que cette distinction entre Victoire et Chouchoune permet dans un premier temps de séparer les entités en conflits. Chacune peut s'exprimer à tour de rôle, chacune a son espace, son moment pour mettre en mots son point de vue. La dynamique épistolaire, imaginaire et entretenue par une seule et même personne, sépare donc les *parts de soi* pour mieux les mettre en lien par l'écriture. Victoire écrit d'ailleurs à Chouchoune: *Comme si tu ne m'appartenais plus*, évoquant la rupture en elle, et lui permettant de nommer le clivage et de le mettre en questionnement.

L'identification à l'autre comme moyen d'expérimenter différents points de vue

La correspondance offre au sujet la possibilité de se mettre à la place de l'autre, parce qu'en écrivant, le sujet sait qu'il sera lu. Il anticipe donc l'effet produit par son écrit chez son lecteur. La particularité dans la correspondance est que le sujet écrivant connaît le lecteur auquel il s'adresse. Il peut se le représenter, imaginer sa surprise ou ses autres réactions quand il fera face aux mots écrits. Cette dynamique offre au sujet la possibilité de prendre alternativement des points de vue différents sur sa propre histoire ou son propre vécu. Dans les cas de traumatismes, ce dispositif permet

d'explorer des émotions ou des sentiments contradictoires ou ambivalents, parfois antinomiques et de les mettre en lien.

Dans sa première lettre, Victoire s'adresse à Chouchoune avec une certaine tendresse. *Chère petite chouchoune* écrit-elle à Chouchoune qui lui répond d'un *Chère Victoire* plus distancié. Les deux points de vue se confrontent dans cette simple adresse: culpabilité d'un côté, responsabilité de l'autre. Car dans le récit épistolaire qui va suivre, il devient évident que Victoire s'en veut. Elle écrit: *Pour ça je m'en voudrais à tout jamais*, elle s'accable: *J'ai échoué*. Dans ses réponses, Chouchoune rassure: *Tu n'as pas échoué*, elle console: *Il est temps de reposer ton esprit*. L'exploration de ces deux points de vue conduit Victoire à l'unification du Moi. Il s'agit de réunir ce qui était divisé, favorisant la cohésion dynamique du Moi. Les deux parties convergent l'une à l'autre. Le point de vue se meut en *point de vie*.

Dans le cas d'un traumatisme, la correspondance imaginaire se montre un précieux outil pour exprimer l'ambivalence des émotions et ainsi les mettre en lien. La dynamique scripturale vient relancer la *pulsion d'expression* là où l'effroi, la sidération ou la paralysie du psychisme avaient figé toute possibilité de représentation par les mots. Ce processus est accentué par la dynamique propre à l'écriture qui favorise la *libre association scripturale*, un concept que nous avons mis en lumière dans notre travail de recherche théorico-clinique développé à l'Université de Montpellier: le geste de l'écriture encourage le phrasé associatif, chaque phrase écrite est orientée depuis la précédente et tend vers la prochaine. Dans le cas de Victoire, nous

pouvons percevoir la mise en mouvement associative de la pensée dans l'écriture en portant notre attention sur les fins de phrases et le redémarrage des suivantes. Par exemple, Victoire écrit: ... *ton image s'est évaporée. Comme si tu ne m'appartenais plus...* L'articulation se fait avec l'usage d'un «comme» qui vient préciser sa pensée. Plus loin, les conjonctions de coordination «mais» puis «et» dans le reste du texte précisent et creusent la pensée.

Enfin, la correspondance imaginaire permet au sujet, dans un cadre sécurisé, de renouer un dialogue interne pour débattre et par extension se débattre au sein du chaos provoqué en lui. La correspondance, par sa dynamique constitutive sur un mode aller et retour des échanges, permet également au sujet d'éprouver, par le jeu de la médiation, différentes pulsionnalités sur un mode actif/passif: celle qui lutte/celle qui baisse les bras, celle qui accuse/celle qui défend. Victoire peut tour à tour se montrer agressive ou négative, offensive ou pessimiste. Les échanges permettent progressivement à Victoire de faire une synthèse des différentes pulsionnalités qui la traversent.

Le temps qui s'écoule entre les lettres favorise l'intégration de ce qui est déposé

La correspondance de Victoire et Chouchoune s'élabore de séance en séance. Entre chaque séance, et donc entre chaque lettre, se passe une bonne semaine. Cette temporalité propre à la forme épistolaire permet au sujet de mieux intégrer ce qui est déposé dans chacune des lettres.

Ce processus d'aller et retour, propre à la forme épistolaire, nous intéresse en tant que réponse à l'effraction traumatique. À travers ces échanges, Victoire détricote son histoire, elle règle ses comptes. Victoire découvre que différentes *parts de soi* ne sont pas d'accord entre elles. La faute, la culpabilité, mais également la responsabilité et l'espoir en l'avenir se questionnent et donc s'élaborent lettre après lettre.

Dans la troisième lettre, émerge – noir sur blanc – la question de l'effraction. *Toi tu n'as pas décidé d'être femme* écrit Victoire à Chouchoune. Que va répondre Chouchoune? Dans une dernière lettre, Chouchoune pose des limites: *Sans cesse tu ressasses le passé, ou tu appréhendes le futur. J'en ai marre de ton stress, de tes angoisses permanentes et de tes discours rabaissant.* Un stop à la culpabilité est posé. Chouchoune poursuit: *Maintenant il est temps de reposer ton esprit, que tu prennes soin de toi, que tu te retrouves. Ces épreuves, ensemble nous les avons, et ensemble nous les surmonterons.* Cette invitation à faire alliance plutôt que de rester dans la lutte représente une issue symbolisante au conflit interne.

Nous pouvons conclure qu'en écrivant et en s'écrivant, le sujet redéfinit ses contours, il retrouve sa capacité à penser et à décider de ce qui est bon pour lui. Des alliances, au sein même du sujet, peuvent émerger venant répondre à l'effraction: *Ces épreuves, ensemble nous les avons, et ensemble nous les surmonterons* écrit Chouchoune qui se montre solidaire de Victoire et pleine d'espoir. L'expression de cette solidarité est importante au regard du clivage. S'ouvre la possibilité d'une alliance.

2 – Un sujet qui demande à être vu dans le regard de l'autre et qui se voit lui-même

Lire à haute voix la lettre reçue :
se relire pour se relier

Lorsque Victoire lit à haute voix la première lettre qu'elle adresse à Chouchoune, l'émotion est intense. La thérapeute et Victoire échangent un long regard. Ce moment suspendu et partagé marque un jalon thérapeutique dans la prise en charge.

L'écriture, parce qu'elle produit des traces visibles et durables sur une surface contenante, provoque un effet miroir qui s'active lors de la lecture. Lorsque Victoire lit son texte à haute voix, ce n'est pas son visage qu'elle voit comme dans tout miroir, mais bien une expression de sa pensée qu'elle peut contempler et même écouter. Ce qui est écrit devient possiblement «regardable» alors que cela même semblait impensable. Ce qui est écrit devient possiblement «entendable» alors que cela même semblait imprononçable. Dans le processus de relecture à haute voix qui a lieu pendant la séance de Victoire, il se passe la chose suivante : *le sujet se relit, le sujet se relie*. Le psychanalyste Jean-François Chiantaretto (2017) parle à ce propos d'une «lecture/interprétation des textes».

Nous proposons ici le concept de *l'interprétation spéculaire* inspiré par une relecture personnelle de *La Lettre volée* d'Edgar Poe en nous appuyant sur ce que Lacan révèle dans sa propre lecture de cette œuvre dans le séminaire du 26 avril 1955. Dans son analyse, Lacan (1955) met l'accent sur l'idée que la lettre volée symbolise le signifiant. Or, la lettre est à la fois visible et

cachée, ce qui représente une tension entre le manifeste et le latent dans le langage. Dans les séances d'écriture thérapeutique, les contenus manifestes et les contenus latents sont également à l'œuvre. C'est souvent par l'épreuve de la lecture à haute voix que les prises de conscience sont rendues possibles. Comme si la lettre volée venait d'être retrouvée, la patiente découvre une autre interprétation de son texte alors que l'écrit lui-même n'a pas bougé d'une ligne. Pour le dire autrement, alors que tout était visible sur la feuille pendant l'écriture (la lettre était bien là), c'est seulement la lecture qui en révèle le sens caché.

La correspondance imaginaire dans la médiation par l'écriture, écrire et se lire en présence d'un autre

Écrire c'est toujours être en présence d'un autre, *a minima* d'un *autre en soi*. Mais dans le dispositif thérapeutique de la thérapie par l'écriture, la patiente écrit en présence du thérapeute. Il donne à voir son geste d'écriture, et d'une certaine manière sa pensée en mouvement. La posture, la respiration, l'inclinaison du dos, le rythme du stylo sont autant d'indicateurs pour la thérapeute qui épale du regard le sujet écrivant.

Dans le cadre d'une thérapie à médiation par l'écriture, la thérapeute devient le témoin de l'échange épistolaire imaginaire de la patiente. Cela permet à la patiente de pouvoir s'éprouver en présence de l'autre. Nous l'avons vu, en se relisant à haute voix dans le cabinet de la thérapeute, Victoire a pu se confronter à ses émotions et être touchée par sa propre histoire. Ce jeu de

réflexivité entre l'écrit, la thérapeute et la patiente soutient l'acte d'autoengendrement propre à l'écriture.

Tentative d'effraction dans la thérapie, la lettre et l'enveloppe

Lorsque Victoire lit à haute voix la première lettre, son émotion est grande. Elle échange un long regard avec la thérapeute témoin de cette mise en mots singulière. Ce regard semble dire: tout ce qui n'avait pas pu se dire a pu s'écrire. À la fin de la première séance, Victoire fait une demande particulière: elle souhaite emporter cette lettre chez elle afin de la partager avec ses proches. Cette demande est contraire à la règle qui veut que les textes produits en séance restent dans le cabinet, et peut être perçue comme une effraction dans la thérapie elle-même. La thérapeute, garante du cadre, offre une protection à Victoire en refusant de lui laisser sortir la lettre pour «l'exposer» au monde. La relation de transfert contre-transfert s'établit autour de la protection de l'intimité de Victoire (son écriture, son récit, ses mots). Une protection qui a cruellement fait défaut lors de l'effraction traumatique. Le rappel à la règle de l'art-thérapeute fait office d'enveloppe symbolique et protectrice.

Encre/Ancrer, faire trace

Nous le savons, écrire est un acte d'extériorisation. L'écriture fait sortir la vérité de soi et par extension, elle permet à la patiente de croire en ce qu'elle a vécu. Dans le cadre de la correspondance, cet effet est redoublé

puisque les mots ne sont pas seulement destinés à la patiente elle-même mais à *un autre* qui le lira à qui est adressé le récit. Et cet *autre*, par le jeu de l'imaginaire, se trouve être la patiente elle-même.

Écrire, par la trace et l'inscription, permet à la patiente de voir et d'entendre ce qu'elle pense mais également de projeter le traumatisme dans le passé, dans les souvenirs pour ne plus y être assujettie dans le présent. L'écriture favorise la remise en route de la pensée associative et permet de sortir des ruminations répétées et des réactualisations pénibles et douloureuses.

La lettre encourage les confidences tout en offrant la possibilité d'une consolation

L'écriture est comme une mère à qui nous pouvons tout dire. «Elle est la mère qu'ils n'ont pas eue, une mère rêvée» écrit le psychanalyste Robert Neuburger (2024) dans son ouvrage *Écrire sa mère, à la recherche de l'amour perdu*. «L'écriture est la mère idéale puisqu'elle dit ce qu'ils et elles auraient voulu entendre, elle comprend leurs attentes, leurs désirs, elle console leurs peines», poursuit-il. L'écriture se fait confidente et interlocutrice qui sait, mieux que quiconque, écouter. En ce sens, l'écriture permet de dépasser les hontes, parfois les sentiments de culpabilité, ce qui a été caché, ce qui n'a pu être exprimé, dit à la mère réelle. Cet accueil inconditionnel de l'écriture joue sa part thérapeutique dans le cadre de la correspondance.

L'écriture comporte également des vertus consolatrices. Le chagrin peut se matérialiser dans et par l'écriture.

Le chagrin est comme projeté sur le papier, il devient palpable et même partageable. L'écrit – dans notre cas, la lettre – fait office de consolation. *Chère petite chouchoune* s'écrit/se crie Victoire pleine de tendresse.

L'adresse poétique permet les échanges entre les parts de soi au sujet: celle qui peut exprimer la détresse et celle qui trouve dans le même temps une forme de consolation. Cette hypothèse nous renvoie aux travaux de Laurent Tigrane Tovmassian sur la tendresse comme vecteur de transformation du traumatisme. Dans l'ouvrage *La Tendresse, transformer le traumatisme* paru en 2023, l'auteur présente sa thèse selon laquelle la tendresse serait un antidote à l'autoclivage narcissique, comme *issue de transformations et issue de double identification: à la détresse et au donneur de soin* (Tigrane Tovmassian, 2023, p. 14). L'écriture épistolaire, de part sa forme adressée qui invite à la confiance, implique un engagement émotionnel du sujet. Le geste graphique vient contenir l'émotion et les excitations du sujet dans un double effet: la trace (contenance par la forme, le sujet visualise ce qu'il écrit) et le rythme (ralentissement de la pensée par le geste du tracé).

L'hypothèse d'une enveloppe lyrique

L'écriture, lorsqu'elle prend appui sur des consignes proposées par un thérapeute, soutient l'autonomie du Moi à travers *l'enveloppe narcissique du moi* (Anzieu, 1995, p. 272). Pour Anzieu, cette *enveloppe narcissique* se construit à partir des expériences précoces et permet à l'enfant de se sentir unifié, complet et valorisé.

Nous aimerions faire l'hypothèse du poème comme d'une *enveloppe lyrique*. La poétesse française Régine Detambel (2015) nous y invite: *Écrire, c'est enfin se créer une seconde peau, une peau de mots qui peut venir protéger, réparer, épaissir les enveloppes psychiques*.

Le poème se distingue par sa forme (vers, strophes), son rythme (métriques, rimes, jeux de sonorités), ses figures de style (métaphores, comparaisons, anaphores, personnification). La poésie exprime souvent, de manière impressionniste et non narrative, des émotions, des sentiments ou des réflexions intimes. Elle laisse parfois place à plusieurs interprétations grâce à son caractère suggestif. Dans le cadre des prises en charge en psychothérapie à médiation par l'écriture, le poème est au cœur des consignes: utilisation de l'anaphore en rituel d'ouverture à chaque séance, contrainte rythmique sous la forme de tercet, quatrain, pantoum, haïku, etc.

L'enveloppe lyrique du poème, comme une peau de mots, offre au sujet la remise en mouvement de sa pensée par la voie du lyrisme que nous pouvons définir ainsi: expression des sentiments intimes au moyen de rythmes et d'images poétiques propres à communiquer l'émotion du poète. La première membrane de l'enveloppe est consolatrice: lorsque le sujet versifie ou s'efforce de respecter une forme imposée, il s'exprime au-dedans d'une architecture contenant. La deuxième membrane de l'enveloppe est vivifiante: lorsque le sujet métaphorise, anaphorise, mot-valise ou personnifie, il fait preuve d'invention, de créativité.

Par cette double membrane, *l'enveloppe lyrique* du poème permet au sujet de faire

l'expérience d'un partage dedans/dehors. Si le temps dédié à l'écriture dans la séance se fait dans le silence et plonge le sujet dans son intériorité (capacité d'être seul), le temps de la lecture projette les mots du dedans au dehors. Lorsque la patiente se relit à haute voix dans la séance, elle fait l'expérience d'un partage dans l'*espace lyrique*. Cet espace lyrique, celui des métaphores, du langage inventé, permet une communication au-delà des mots: d'âme à âme, d'inconscient à inconscient.

Dans le cas de la correspondance imaginaire, l'*enveloppe lyrique* fonctionne de la même manière. La forme imposée avec ses codes stylistiques, doublée du travail poétique de la personnification permettent au sujet d'accéder à la mise en mots du vécu traumatique dans un espace lyrique propice à une compréhension au-delà des mots.

Recommandations

Il nous semble important, avant de conclure, de préciser que la thérapie par l'écriture est une psychothérapie à part entière proposée par des art-thérapeutes qui s'y sont formés. Elle nécessite un cadre précis et l'usage de consignes d'écriture qui vont bien au-delà de celles que l'on pioche au hasard ici où là. La consigne d'écriture est pensée par l'art-thérapeute pour des raisons précises, c'est une forme d'interprétation que propose la thérapeute à sa patiente. Toutes les subtilités de ce travail de prescription de consignes s'élaborent dans le cadre d'une pratique encadrée et supervisée. La proposition d'utiliser la consigne de la correspondance telle qu'elle est présentée ici ne peut se faire de manière «artificielle», «plaquée»

ou «parachutée». Le travail de la médiation par l'écriture au long cours s'enracine dans une relation thérapeutique. Nous préconisons de ne pas user de l'écriture thérapeutique de manière sauvage.

Conclusion

Correspondance. Un mot qui lui-même évoque l'écho et la possibilité d'une résonance. La forme épistolaire, de par ses spécificités, a permis à la patiente – de sa place de sujet – d'exprimer l'ambivalence de ses émotions et de ses pensées, de les entendre et de faire communiquer différentes parts d'elle-même. Grâce à ce travail de subjectivité et de liaison engagé dans l'écriture de ces lettres de fiction, Victoire a pu remettre du mouvement, de la créativité et de la continuité là où le temps, le plaisir et la question du sens s'étaient arrêtés, perdus et figés par l'effraction du traumatisme. Elle a pu engager un travail d'interprétation *in materia* en adressant des réponses à ses propres écrits, puis, au moment de la lecture à haute voix, faire l'expérience de l'*interprétation spéculaire* propre à l'écriture thérapeutique.

Cette correspondance imaginaire se présente pour la patiente comme un support riche de conceptualisation – accueil, compréhension, intégration et transformation – de l'expérience traumatique. La forme épistolaire nous apparaît alors comme un outil thérapeutique contenant et stimulant pour accompagner les victimes de violences sexuelles, et, par extension, pour traiter l'effraction traumatique. Nous pouvons également considérer la lettre fictionnelle comme *une enveloppe lyrique*.

Quand rapprocher deux idées, faire des liens, associer par la parole sont devenus impossibles en raison d'un trop-plein d'excitation ou d'angoisse dû au traumatisme, la correspondance imaginaire offre une réponse à la page blanche psychique, un espace d'expression, de reliance à soi.

Si nous avons pu découvrir, grâce à Victoire, les vertus thérapeutiques de cette proposition d'écriture dans les cas de traumatisme avec effraction du corps, nous avons par la suite continué de proposer la forme de la correspondance imaginaire à quelques patientes présentant des syndromes de stress post-traumatiques ou des conflits internes particulièrement inhibants. Des sujets pouvant apparaître à certains moments de la thérapie comme

gelés ou entravés dans leur dynamique. Parmi les échanges les plus marquants: une patiente a choisi d'écrire à *la partie droite de son corps* ce qui lui a permis d'accéder à une tendresse jusqu'alors jamais formulée en deux ans de thérapie. Une autre à *son cœur* qu'elle a spontanément nommé d'un prénom d'homme. Le conflit interne s'est alors montré être le reflet d'un conflit parental, la part sensible étant plutôt du côté du père. Une dernière patiente a écrit à *ses larmes* explorant l'ambivalence de ses émotions et des mécanismes de défenses mis en place. Dans ces trois cas cités, les entités trouvées-crées par les patientes ont chacune adressé leurs chaleureux remerciements à leurs créatrices pour *leur avoir enfin fait une place*.

Bibliographie

Anzieu, D. (1985). *Le Moi-peau*. Paris: Dunod.

Chiantaretto, J. F. (2017). *Trouver en soi la force d'exister. Clinique et écriture*. Paris: Éditions Campagne Première.

Detambel, R. (2015). *Les Livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative*. Arles: Actes Sud.

Jay, E. (2023). *Une expérience de l'inconscient par la médiation écriture*. [Mémoire MI psychanalyse]. Montpellier: Université Paul-Valéry.

Lacan, J. (1955). Séminaire II. *Le Moi dans la théorie de Freud*. Paris: Seuil.

Neuburger, R. (2024). *Écrire sa mère*. Paris: Payot.

Tigrane Tovmassian, L. (2023). *La Tendresse: transformer le traumatisme*. Paris: In Press.

Thommerel, Y. (2007). *Mon corps n'obéit plus*. Paris: Éditions Nous, 2017