

SEP M
TOP
ventes

N°93 | FÉVRIER-MARS 2026

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

TEST

Quel.le écrivain.e
sommeille
en vous ?

HORS-SÉRIE



Eudes Séméria

« Écrire est une sève qui
permet de grandir »

ATELIER

21 JOURS POUR
SE RETROUVER

ENQUÊTE

Podcasts, poésie,
romans...

PRENDRE LA PLUME,
ÇA S'APPREND!

LES POUVOIRS MAGIQUES
DE L'ÉCRITURE
POUR SE LIBÉRER

+ **5**
philosophies
pour guider
votre vie

L 14330 - 93 H - F: 7,90 € - RD





Les pouvoirs de l'écriture thérapeutique

Pouvons-nous parler de « cure par l'écriture » ? Oui, si l'on en croit Emmanuelle Jay. Art-thérapeute, elle publie *L'Écriture thérapeutique*, mêlant théorie et récit de séances individuelles en son cabinet.

Les extraits de son ouvrage que nous proposons ici montrent la puissance d'une telle approche.



Tentative d'une définition courte

« L'écriture thérapeutique se pratique en séances individuelles conduites par l'art-thérapeute, qui [conçoit], 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 alors 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. »

Pour qui ?

« D'une manière générale, l'écriture thérapeutique s'adresse à :

- Celles qui aiment écrire.
- Ceux qui ne trouvent plus les mots.
- Celles et ceux qui rêvent, le jour et la nuit.
- Celles qui parlent tout le temps.
- Ceux qui pleurent sans pouvoir dire pourquoi.
- Celles et ceux qui sont en deuil.
- Celles qui lisent.
- Ceux qui créent.
- Celles et ceux qui aiment la beauté. »

« La thérapie par l'écriture s'adresse principalement aux personnes pour lesquelles la parole n'est pas ou plus opérante. Les patientes peuvent présenter une logorrhée, des difficultés à élaborer sur leurs émotions ou se sentir bloquées. Il est toujours étonnant pour moi de constater que l'écriture rend bavardes même les plus timides ! D'autres viennent me voir après [...] une longue psychanalyse. Elles cherchent à être surprises, à trouver de nouvelles voies d'accès aux expressions de leur inconscient. L'écriture thérapeutique s'adresse également aux personnes qui se trouvent – même temporairement – débordées par leurs émotions, comme cela peut être le cas dans le deuil ou à la suite d'un traumatisme. L'écriture permet alors de démêler, prendre du recul, se relier. »



À LIRE

L'Écriture thérapeutique d'Emmanuelle Jay. Une exploration passionnante des liens subtils entre inconscient et écriture (Érès, 2025).



Il est toujours étonnant de constater que l'écriture rend **bavards même les plus timides !**»

« Dans mon cabinet, il y a : un divan, deux fauteuils, trois pots à crayons bien remplis, quatre pioches à mots présentées sous la forme de petites boîtes semi-ouvertes qui laissent entrevoir des petits papiers pliés par dizaines. Il est écrit sur chacune d'elles : "nuances de bleus", "pioche à mots", "incipit" ou encore "lettres à écrire". Nous pouvons également compter : cinq bibliothèques, six écriitoires, sept dés à jouer, huit dizaines d'ouvrages de poésie, neuf tableaux et dix carnets de consignes d'écriture. Il s'agit d'un cabinet qui accueille tous les mots, autant dans la parole que dans l'écriture. Une double pratique (psychanalyse et art-thérapie) qui tisse des ponts entre l'écriture thérapeutique et la cure analytique. »





Céline, ou l'écriture comme un hameçon à souvenirs

« Au cours de sa psychanalyse, Céline me dit n'avoir aucun souvenir de ses prémices amoureuses, de son adolescence ou de ses premiers désirs. C'est la page blanche psychique. Je lui propose un passage par l'écriture. À l'aide de consignes, Céline explore différentes propositions et cela l'amuse beaucoup. Au fil des séances, l'écriture commence à faire remonter des souvenirs. Lors d'un jeu dans lequel elle pioche le mot "enfance" comme point de départ pour écrire, Céline me dit pour la première fois ne pas parvenir à écrire. En effet, tous les souvenirs qui lui reviennent sont des souvenirs de "honte". Je lui propose de travailler autour de ce nouveau mot, "honte". Céline écrit alors le récit d'un souvenir, celui de sa plus grande "honte", un souvenir dont elle n'avait jusqu'alors aucun souvenir (sic). Une honte ressentie dans un moment d'excitation et de plaisir lorsqu'elle était enfant. Sans l'écriture, ce souvenir serait-il remonté à la surface de la conscience de Céline? »

« L'écriture a ce pouvoir de surprendre celle ou celui qui écrit. Parce qu'écrire, dans un cadre thérapeutique avec des consignes pensées sur mesure, permet de faire jaillir – tout en douceur – des souvenirs jusqu'alors refoulés. Parce qu'écrire, sous la forme d'une correspondance imaginaire, offre à la patiente la possibilité de mettre en lien des entités internes jusqu'alors ignorées. Enfin, parce qu'écrire, dans une forme poétique, permet au sujet de s'exprimer par images (un peu comme dans le rêve) et, en forçant le langage à sortir de son fonctionnement habituel, de soutenir la remise en mouvement de la pensée. Si "les rêves sont comme l'écume sur la grève"¹, l'écriture n'est-elle pas "comme un couteau"² qui taille et opère sans blesser? »

1. Dans *Sur le rêve* de Sigmund Freud (Payot, "Petite Bibliothèque", 2016).

2. Dans *L'Écriture comme un couteau* d'Annie Ernaux (Gallimard, "Folio", 2011).



Comment ne pas succomber à l'usage de nouveaux mots comme de nouvelles boussoles pour avancer?

4_115891665

Alice, ou la création de nouveaux mots pour écrire le chagrin

« Je propose souvent la consigne du logo-greffe (inspirée par l'OuLiPo et les mots-valises) quand les mots manquent pour exprimer des émotions complexes, ambivalentes ou tout simplement trop envahissantes, comme cela peut être le cas dans la traversée du deuil. Cette consigne se déroule en plusieurs étapes.

1. Écrire un premier texte.
2. Souligner environ une dizaine de mots et les écrire sur des petits papiers pour se confectionner une pioche.
3. Tirer au sort des mots de la pioche par paires.
4. Greffer ensemble les syllabes des deux mots piochés pour former un nouveau mot.
5. Donner la définition de ce nouveau mot.
6. Écrire une phrase dans laquelle le mot est employé à la manière d'une nouvelle langue.

Alice, qui se fait accompagner pour le deuil de son mari, pioche les mots "perte" et "nuage", elle écrit : "Pertuage : c'est ce moment que l'on attend, quand la souffrance se fera plus légère, que la douleur s'effacera, que la perte restera, mais ne sera pas plus lourde qu'un nuage." Comment ne pas succomber à l'usage de nouveaux mots comme de nouvelles boussoles pour avancer? »

Valérie, ou la clé cachée dans un texte

« Valérie écrit depuis trois mois en séance toutes les semaines. L'écriture est devenue une manière pour elle de se connecter très rapidement à son monde intérieur. Aujourd'hui, Valérie écrit sur le thème du poison. Nous savons toutes les deux qu'elle fait référence à son addiction au cannabis [...]. Je lui propose de souligner cinq mots de son premier texte. Puis, Valérie écrit un second texte avec pour consigne de placer les cinq mots soulignés dans le nouveau récit. D'elle-même, Valérie choisit d'écrire un texte qui devient le préquel du précédent. Elle prend l'initiative de composer ce second texte en écho du premier, interprétant par le geste de l'écriture.

Elle s'adresse à elle-même une forme de réponse à la question que son premier texte posait : d'où vient la clé du poison ? "Ce poison m'a touchée bien trop tôt", se répond-elle à elle-même. Bien trop tôt ? Le poison est-il présent aux origines ? Sa mère consommait-elle des drogues lorsqu'elle était enceinte de Valérie ? Oui.

Rêveur la nuit, songeur le jour, le sommeil comme l'écriture produisent des états propices à laisser s'échapper – par la levée de la censure – des bribes de désirs, de fantasmes, d'angoisses inconscientes. »

Lou, comme une fleur sauvage

« Lou m'apparaît dès la première séance comme une jeune fille sauvage, tour à tour timide ou sur la défensive. À la consigne "écrire selon le point de vue d'une fleur", Lou rédige un récit qui raconte la jalousie d'une fleur envers une autre. Le texte se termine par une phrase de la fleur jalouse qui dit au sujet de sa voisine jaloumée : "J'espère qu'on la cueillera." À l'écoute, j'entends : "J'espère qu'on l'accueillera." Je le fais remarquer à Lou qui n'en dit rien sur le moment, mais qui s'en souviendra par la suite dans la thérapie, évoquant son sentiment de rivalité avec sa sœur qui porte comme prénom le nom d'une fleur. »

Pascaline, la trace et le mot récurrent

« Alors que nous faisons le bilan des dix premières séances, je fais remarquer à Pascaline que le mot "entourage" est présent dans trois de ses productions écrites à intervalles réguliers. Nous y regardons de plus près et commentons ensemble l'évolution de ces trois textes. Le premier : "J'existe à travers mon entourage. J'existe en tant qu'être social et non en tant que moi. Et si j'existe en tant que moi, est-ce qu'ils m'accepteront toujours ?" Puis le deuxième : "Je suis seule sur le chemin. Il me mènera où je sens mon cœur résonner, avec ou sans mon entourage." Enfin, le dernier : "J'ai l'impression de devoir ma force à mon entourage. Mais je ressens aujourd'hui cette force en moi. Et j'ai assez de confiance pour ignorer ses mains tendues." Ici, la trace écrite, consultable et palpable, nous permet de relier des textes écrits dans des contextes différents et de remarquer que le chemin de l'écriture confirme ce que ressent Pascaline : la thérapie lui permet de prendre de plus en plus d'autonomie. » ●

Ces textes sont extraits de *L'Écriture thérapeutique* d'Emmanuelle Jay.



EMMANUELLE JAY

Art-thérapeute, spécialiste de l'écriture créative et thérapeutique, elle reçoit en cabinet libéral à Paris et travaille auprès d'associations du secteur social (accompagnement du deuil, des traumatismes extrêmes du parcours migratoire et des violences sexuelles). Elle poursuit un travail de recherche théorique et clinique dans le département de psychanalyse de l'université Paul-Valéry, à Montpellier.