


La machine à
écrire**Plus de 30
propositions
et exercices
pour
progresser****Les clés du suspense**

Construire un récit captivant

Écrire avec
Agatha ChristieRencontre avec
Gaëlle NohantPourquoi les polars
nordiques sont-ils
si bons ?« Il faut renouer
avec le sensible. »
Thibault Daelman

se lancer • s'amuser • progresser • s'inspirer





L'eau

Fluidité et écriture

PAR EMMANUELLE JAY

Art-thérapeute
et psychanalyste,
EMMANUELLE JAY est
spécialiste de l'écriture
créative et thérapeutique.
Elle a publié *Ateliers
d'écriture créative*
(Éditions Pyramyd) et
L'Écriture thérapeutique
(Érès éditions).
Pour la suivre
sur Instagram
[@_emmanuellejay_](#)

De 1938 à 1948, Gaston Bachelard consacre une série d'ouvrages philosophiques aux quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air.

En relisant ces méditations littéraires et psychanalytiques, j'ai eu envie de m'emparer à mon tour de ces symboles millénaires pour questionner la pratique de l'écriture.

La série *Écrire avec les éléments* explore quatre dimensions de l'écriture créative à travers les éléments naturels pour mettre en lumière les facettes les plus essentielles du geste d'écrire : l'ancrage (la terre), la fluidité (l'eau), l'intensité (le feu) et le souffle (l'air).

« C'est près de l'eau que j'ai le mieux compris que la rêverie est un univers en émanation, un souffle odorant qui sort des choses par l'intermédiaire d'un rêveur. Si je veux étudier la vie des images de l'eau, il me faut donc rendre leur rôle dominant à la rivière et aux sources de mon pays. » Voici comment s'ouvre le livre de Gaston Bachelard *L'Eau et les Rêves* si on le démarre par sa quatrième de couverture. Pour Bachelard, la rêverie, ce n'est pas fuir le réel, c'est se mettre en résonance avec lui. Rêver permet alors à l'écrivain·e de recevoir les images plutôt que de les fabriquer. L'écrivain·e est donc celui ou celle qui fait confiance à la matière du monde – ici, l'eau – pour engendrer l'image. Bachelard évoque d'ailleurs « la volonté de contempler » comme constitutive de l'être humain : « La contemplation elle aussi détermine une volonté. L'homme veut voir. Voir est un besoin direct. La curiosité dynamise l'esprit humain. » Les mots ne viennent pas seulement de l'intellect, mais de l'expérience du monde : une odeur, une lumière, un paysage, un mouvement.

De la fluidité de l'eau à la fluidité de la pensée

L'eau n'a pas de forme propre : elle épouse, elle traverse, elle transforme – comme l'écriture. Écrire créa-

tivement, ce n'est pas imposer une idée, c'est dialoguer avec le monde extérieur, avec la langue, avec ce qui nous traverse. Penser l'écriture comme un mouvement nous invite à observer comment les mots coulent, hésitent ou débordent : sur le papier (phrases longues, passages censurés, répétitions...) et en nous (respect de notre pensée, censure intérieure, trop-pleins d'émotion). La fluidité ne s'oppose pas à la rigueur, mais à la crispation. Sans tomber dans l'écriture automatique – qui ne permet pas le travail de métamorphose scripturale –, comment puis-je conserver le flux naturel de mon expression ?

Suivre les courants

Au fil de l'eau... Au fil des mots... L'acte d'écrire, comme celui de respirer, suppose une alternance entre inspiration et relâchement. Le lâcher-prise créatif naît quand on accepte de ne plus retenir le flot des idées, quand on fait confiance au mouvement du souffle qui porte la phrase. La respiration devient alors un repère, un tempo intérieur qui relie le corps à la pensée. Comme l'eau épouse les formes qu'elle rencontre, l'écriture peut épouser les nuances du vécu, du sensible.

Il s'agit de trouver son propre courant, sa voix singulière, sans résistance.

La surface et les profondeurs


Tout commence à la source : là où naît l'émotion première, le souvenir, le lieu secret d'où jaillit le désir d'écrire. Puis vient la rivière : le flux de la langue se met en mouvement, le texte s'invente au fil de l'eau. La rivière devient fleuve, s'élargit, s'approfondit, avant de se jeter dans l'océan. À la surface scintille le style – reflets, ondoiements, lumière des mots. Dans les profondeurs se dessine la trame narrative, avec ses courants souterrains, ses silences, ses mystères.

L'eau qui nettoie

L'eau nettoie, mais sans jamais effacer. Elle emporte ce qui doit partir, délave les excès, polit la roche. Dans le geste d'écrire, elle devient cette force qui purifie le langage, allège le style et adoucit les contours des personnages. Comme l'écrivait Bachelard, l'eau « est la matière de la rêverie la plus fidèle » : elle nous invite à recommencer sans fin, à laisser couler pour mieux bâtir. Écrire avec l'eau, c'est apprendre à se délayer du trop-plein, pour retrouver la limpidité du commencement.

DES PISTES POUR FLUIDIFIER VOTRE ÉCRITURE

Posez un bol d'eau près de votre table d'écriture. Soufflez dessus, observez, laissez les cercles se propager. Écoutez le murmure discret des idées qui ruissellent en vous. Sur la feuille, les mots s'étendent alors comme une nappe d'eau claire, frémissante, indécise. Vous ne savez pas encore quelle forme votre texte prendra. N'arrêtez pas le flux : accompagnez-le, respirez avec lui.

- **Accueillez la rêverie** : autorisez-vous à laisser venir les images, sans les juger. Encouragez l'écriture spontanée, sensorielle, celle qui permet à votre monde intérieur de s'imprimer librement avant de chercher à "faire un texte".
- **Reliez la source et le flux** : écrivez en vous connectant à des expériences profondes tout en les mettant en mouvement et en les transformant. L'écriture devient un espace où votre vécu se dépose tout en se métamorphosant.
- **Écrivez à partir d'une image liquide** : pluie, rivière, mer, brouillard... Faites confiance au flux, écrivez sans corriger tout de suite, suivez le mouvement de la rivière.
- **Écrivez sans lever le stylo**, comme un courant continu en vous reliant à une sensation, un souvenir, une image sensorielle forte.
- **Transformez un texte sec en le "laissant couler"** : reprenez un passage en lui donnant une musicalité, une rondeur, des accents.
- **Utilisez les points de suspension**. Bachelard nous explique que « les points de suspension psychanalysent le texte. Ils tiennent en suspens ce qu'il ne doit pas être dit explicitement ». Essayez de jouer avec. 

À vos
plumes !

L'ÉCRITURE À LA SOURCE

Offrez-vous un temps pour écrire, pour découvrir votre style et développer votre créativité. Ici, expérimentez l'écriture de l'eau, sa fluidité, son mouvement. Les mots sont une matière malléable, l'écriture un terrain de jeu. Laissez les mots flotter pour mieux les retenir.

PAR EMMANUELLE JAY

Un peu de stylistique

Une *périphrase*, c'est quand on ne dit pas un mot directement mais qu'on le décrit autrement, comme un petit détour plein d'élégance pour dire la même idée ou suggérer le même objet. C'est amusant et cela peut permettre d'éviter les répétitions au sein d'un texte. Trouvez une ou deux périphrases pour chacun des mots suivants : rivière, goutte, océan, larme, bain, pluie.

Une touche de créativité

Récoltez, listez une dizaine de souvenirs personnels en lien avec l'eau. Puis choisissez un souvenir et écrivez un récit à la troisième personne.

Une expérience à réaliser

Prenez une feuille blanche, un pinceau, un peu d'eau et des couleurs – aquarelles, encres, ou même du café dilué si vous n'avez pas de peintures. Déposez ensuite les eaux colorées sur la feuille. Regardez comment elles se mélangent, se repoussent, se rejoignent. Ne cherchez pas à dessiner : laissez simplement l'eau décider. Vous pouvez souffler doucement dessus, incliner la feuille, jouer avec les accidents. Laissez sécher un peu, puis observez ce qui est apparu : des formes, des chemins, des traces. Qu'évoquent-elles pour vous ? Un paysage, une émotion, un souvenir, un mot ?

Vient alors le moment d'écrire. Laissez vos mots suivre le mouvement créé par l'eau : autour d'une courbe, le long d'une coulure, au creux d'une forme. Laissez dialoguer l'eau et l'encre.