



*L'écriture, c'est comme les palpitations
du cœur : cela se produit.*

ELSA TRIOLET

L'ÉCRITURE SENSORIELLE

Quand j'ai su que je pouvais mettre des mots sur ce que je ressens et d'une certaine façon l'illustrer sur papier à l'aide des milliers de mots de la langue française, telle une palette de couleurs, j'ai compris que je détenais l'outil de vie dont j'avais besoin pour frayer mon chemin sans perdre pied. J'ai dès lors écrit pour m'amuser, pour me soulager, pour communiquer avec les autres, pour voir clair en moi, pour rendre hommage à la vie. Tant pis pour les modes, les règles, les opinions personnelles. J'écris, tout d'abord pour moi, les mots propulsés par le ressenti.

L'écriture sensorielle n'est issue d'aucun enseignement, d'aucun thérapeute ni auteur. Je n'ai pas appris cette méthode. C'est par instinct que j'ai moi-même employé cette technique dans ma propre vie. J'oserais presque dire par un instinct de survie. Je me sers d'elle pour maintenir la fluidité de mon courant intérieur et communiquer avec autrui. Néanmoins, je n'ai pas la prétention de l'avoir inventée.

Même si cette démarche peut s'apparenter à une ou plusieurs techniques connues, je l'ai intégrée dans ma vie sans même connaître ce qui existait déjà. D'ailleurs, des participants à l'atelier ont identifié certaines analogies entre ce que je propose et l'approche d'autres animateurs. Certains m'ont parlé de Colette Portelance, d'Anne-Marie Jobin, d'Ira Progoff, de Claude Lebrun, pour ne nommer que ceux-là. D'autres m'ont parlé des « pages du matin » : il s'agit d'écrire un nombre défini de pages tous les matins, peu importe ce qu'on a à dire. Tout cela, je l'ai découvert grâce aux participants.

Avant, je n'en avais qu'une vague idée ; j'étais plutôt à l'écoute de mon besoin d'écrire sans songer à être guidée. Néanmoins, toutes ces approches se rejoignent. Le point commun : l'écriture comme outil de vie.

Un jour, une thérapeute qui se trouvait dans mon atelier m'a dit qu'elle accompagnait sa clientèle avec une approche similaire à la mienne. Cela me confirmait que j'avais trouvé une bonne méthode pour surmonter les épreuves de ma vie. Cependant, bien que l'écriture sensorielle s'avère un excellent outil, elle ne peut pour autant remplacer une thérapie avec un professionnel.

J'ai intitulé ma démarche « écriture sensorielle » parce que je fais référence aux sens. Nous en avons cinq connus. Peut-être un sixième – qui sait ? –, mais parlons ici de ceux rattachés au corps : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût. Ces sens nous mettent en contact avec les sensations qui, elles, déclenchent en nous des émotions. Quand nous mobilisons nos sens dans un texte, c'est-à-dire quand nous exprimons des émotions en parlant de couleurs, de saveurs, d'odeurs, de sons, de sensations tactiles, nous ressentons nos propos et le lecteur a à son tour la capacité de ressentir ce que nous voulons dire. Prenons par exemple le livre *Le Parfum*, un roman de Patrick Süskind. L'auteur mobilise si bien les sens à l'aide de mots que nous pouvons quasiment humer les odeurs des différentes scènes de son roman. Or, pour pouvoir décrire si subtilement les odeurs, il a dû se référer à ses propres sensations et à sa grande sensibilité en ce qui a trait au monde olfactif, permettant ainsi au lecteur de ressentir des odeurs pourtant fictives. Le ressenti de Süskind a guidé l'écriture d'un chef-d'œuvre de la littérature.

Néanmoins, l'écriture sensorielle, écriture du ressenti, n'a rien à voir avec la littérature ou la grammaire. L'esthétisme du texte ou les fautes d'orthographe ne comptent pas. Cette approche se distingue par son accessibilité. N'importe qui peut la pratiquer, sans avoir de talent ni de formation particulière. Le préalable, c'est d'être vivant et à l'écoute... Si vous êtes vivant, vous ressentez ; si vous ressentez, vous avez quelque chose à dire ; et si vous savez parler et que vous connaissez les règles de base de l'écriture (sujet, verbe, complément), vous détenez l'essentiel permettant de plonger dans cette activité. Reste alors à vous connecter au ressenti pour arriver à le nommer. Dans la présente démarche, ce contact est facilité par la visualisation guidée.

Écrire est tout d'abord basé sur ce que nous avons à dire. Les techniques, méthodes, règles de la langue sont à mon sens accessoires et ne devraient jamais priver personne du soulagement éprouvé une fois que les sensations, sentiments ou émotions qui vibrent en nous sont couchés sur papier, dans le cadre (non rigide) de l'écriture sensorielle. Des gens bien intentionnés, qui souhaitaient me faire connaître d'autres approches, m'ont souvent recommandé des ouvrages sur l'écriture. Chaque fois, je les lisais l'esprit ouvert, je comprenais ; mais, généralement, je ne me sentais pas interpellée ni concernée, du moins pas totalement. Je prenais ce qui me convenait et laissais le reste de côté.

Je n'en attends pas moins de vous. La personne que vous devez écouter dans cette démarche, ce n'est pas moi, mais vous. Prenez ce qui fait votre bonheur, adaptez-le à votre réalité, à votre identité, et laissez le reste de côté sans hésiter. Je vous prie de

ne pas vous stresser avec une directive en vous demandant : « Suis-je en train de faire ce qu'il fallait ? » Soyez tout d'abord à l'écoute de votre propre voix en gardant l'esprit ouvert à ce que je propose dans la démarche d'écriture sensorielle.

Voici une expérience que j'ai vécue pendant mes études universitaires, qui illustre à quel point je refuse et refuserai toujours de me conformer à quelque mode, tendance ou opinion personnelle que ce soit à l'égard de l'écriture. Et je vous recommande d'en faire autant ! Alors que j'étudiais la littérature à l'université, je m'étais inscrite à un cours dans lequel les étudiants, dont le nombre était limité à une vingtaine, devaient produire des textes, les imprimer et les distribuer aux autres qui en faisaient une lecture critique. Un jour, mon tour de recevoir les commentaires de chacun est venu. La professeure s'est alors lancée dans un discours réprobateur, parce que mon texte était écrit en rimes et que la rime, c'est *out*. « Ce n'est plus au goût du jour de faire de la rime dans la littérature contemporaine. » Je ne pouvais pas croire ce que j'entendais. Pas parce que je refusais toute critique, mais plutôt parce que, pour moi, l'écriture avait toujours été un geste libre de toute contrainte.

J'ai compris (intellectuellement) ce que la professeure nous a expliqué : on ne cherche pas une rime juste pour que ça rime. Je ne voulais toutefois pas me conformer aux tendances ou à quelque code littéraire que ce soit. La rime s'installe d'elle-même dans mes écrits. Telle une mélodie qui jaillit en moi, elle est là. Je ne la cherche pas. Elle rythme le courant de mon texte comme les vagues qui lèchent la plage, telle la pulsation cardiaque de mon océan intérieur... À l'université, j'ai

étudié la grammaire, la syntaxe, l'orthographe, la phonétique et bien d'autres règles relatives à l'écriture, mais, surtout, j'ai préservé mon plaisir d'écrire, celui que j'ai toujours éprouvé depuis que j'ai appris à construire une phrase (sujet, verbe, complément) alors que j'avais à peine six ans.

L'indéniable pouvoir créateur de l'écriture est grand et, dans ce processus, le papier devient un important allié. Par la rédaction, on incarne dans le corps physique qu'est le papier ce qui est abstrait : la pensée, les idées, le ressenti, les conventions, la spiritualité, les enseignements, etc. Nous fixons ce perpétuel mouvement sur un support qui nous permet de lui donner vie, de l'observer, même de le moduler et d'interagir avec lui à travers différents gestes tels que la relecture ou la destruction, selon ce qui aura émergé. Aussi, je vous recommande de lire ce livre par étapes, une partie à la fois, et de pratiquer chaque stade de rédaction avant de passer à l'étape suivante.

Lorsque nous sommes éprouvés, que nous traversons de forts courants, des épreuves et des moments agités, notre mouvement intérieur est si intense qu'il devient difficile de le percevoir et de le nommer. Notre vision s'embrouille comme si le limon qui tapisse le fond de notre rivière tourbillonnait en suspension, rendant l'eau opaque. Écrire permet de percevoir où se trouve la lumière, de repérer la surface, là où on peut aller souffler un peu, puisque le texte immobilise pendant un moment le fort courant de notre ressenti. Je ne suis pas exceptionnelle parce que j'écris. Tout un chacun porte ses trésors nichés au creux de l'être : ses réponses, ses inspirations, ses aspirations, ses passions, sa force vitale. Voici pour vous l'occasion de leur donner vie en les incarnant dans le corps du papier.

*L'aube agonise, étouffée par la clarté.
Sans détour s'incarne le jour,
tout droit sorti du ventre de la vie.*



Il arrive qu'on me demande si l'écriture sensorielle est de l'écriture automatique, dans le sens de communiquer avec le monde des esprits. Ce n'est pas le but de la démarche. Selon moi, il est essentiel de développer notre capacité de communiquer avec notre propre essence avant de chercher à entrer en contact avec l'au-delà. Quand l'espace intérieur devient suffoquant, l'être humain a tendance à chercher à l'extérieur les réponses à son questionnement. Pourtant, il me semble qu'on ne devrait pas chercher hors de soi les indications concernant notre voyage sur Terre. Les réponses les plus justes se trouvent dans nos profondeurs intérieures, prêtes à éclore dès que nous y prêtons la moindre attention. D'ailleurs, les contrées les plus intéressantes à explorer que j'ai découvertes n'étaient pas bien loin... Un monde absolument fascinant se trouve en nous. Cela dit, le mot d'ordre de l'atelier étant *liberté*, vous faites ce que vous voulez de votre démarche. Vous pouvez mener votre quête dans l'au-delà, si c'est ce que vous voulez, mais soyons clairs : l'écriture sensorielle n'est pas de l'écriture automatique au sens surnaturel du terme, c'est plutôt de l'écriture *authentique*.

Malgré tout, un jour, j'ai vu une femme vivre une expérience fort touchante sans l'avoir cherchée. D'attitude humble, pour ne pas dire effacée, elle doutait de sa capacité d'écrire, mais elle s'y est mise en même temps que les autres, tout en laissant couler un torrent d'émotions, tellement que, après l'exercice, je lui ai demandé : « Est-ce que ça va aller ? » Elle m'a répondu : « J'ai pleuré de joie parce que pendant la visualisation guidée, j'ai vu ma mère qui est morte quand j'étais adolescente. Depuis son départ, je n'arrivais plus à me souvenir clairement de son visage. J'ai cherché, au fil des années, à

communiquer avec elle de toutes sortes de façons, même par l'intermédiaire de médiums. Depuis longtemps, je la suppliais de se manifester, mais j'étais restée sans réponse. Même quand je rêvais à elle, elle ne me montrait pas son visage. Puis, tout à l'heure, pendant la visualisation, ma mère est apparue, émergeant de l'océan, son beau visage enfin dévoilé... C'est pourquoi j'ai été si émue et touchée.»

Ainsi, rappelez-vous que, bien que je vous guide dans votre démarche de rédaction au fil des pages de ce livre, la personne que vous devez suivre, ce n'est pas moi, mais vous. Personne ne sait mieux que vous ce qui est bon ou non ou ce qu'il faut ou ne faut pas faire. Il est sage d'obtenir l'avis des autres, mais pas de renoncer à votre libre arbitre. Accordez votre confiance à autrui, mais ne cédez jamais votre pouvoir, sous aucune considération. Nous pouvons retirer notre confiance quand quelqu'un l'a trahie, mais il est très difficile de récupérer notre pouvoir une fois que nous l'avons cédé.