



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
Clique ici :-)

5 exercices d'écriture intuitive

Tu le sais, l'écriture, c'est mon dada.

J'aime écrire sur des carnets, sur mon ordi, des notes sur mon téléphone, tout le temps.

J'aime écrire des histoires longues, des histoires courtes, des cérémonies, des récits de vie, des chansons, des poèmes...

J'aime aussi écrire de manière intuitive.

L'écriture intuitive, c'est quoi ?

Je pense qu'il existe plein de définitions différentes, mais la mienne, c'est quand les mots passent de ton cœur (et/ou tes tripes) à ta main, sans passer par la censure de ton cerveau.

Pas de rétention d'information, pas de jugement, pas de critique, pas de recherche du beau ou du politiquement correct.

Ça sort comme ça sort, et c'est bien comme ça, parce que le but est de laisser jaillir, de s'exprimer

Et concrètement ? Comment on fait ?

Il y a plein de techniques différentes.

À partir d'une consigne de temps, de nombre de pages d'écriture,

Mais aussi à partir d'un mot, d'une phrase sur laquelle méditer, d'un début d'histoire qu'il faut compléter...

Aujourd'hui, je te propose 5 idées, 5 exercices, pour t'entraîner chez toi, à ton rythme, selon ce qui te fait le plus envie.

Exercice numéro 1 : le journaling.

L'idée est de poser à l'écrit ce que tu ressens, les émotions qui te traversent là maintenant, les défis que tu rencontres, tes projets, tes fiertés du moment...

C'est un état des lieux à un moment donné.

Au début, tu écris ce qui est évident, et plus tu écris, plus ça va chercher en profondeur ce qui se passe en toi.

Le journaling est à combiner avec soit un défi de temps (par exemple écrire sans relever la tête pendant dix minutes non stop), soit un défi de nombre de pages (écrire deux pages entièrement sans relever la tête).

Peu importe que tu écrives des "banalités", c'est en écrivant que les pensées s'affinent et que tu vas plus loin en toi.

Le journaling est un exercice parfait pour les périodes où tu te sens stressée, fatiguée, ou un peu perdue.

Exercice numéro 2 : répondre à des questions.

Tu peux trouver des questions sur différents domaines de ta vie sur des sites de développement personnel.

L'idée, c'est qu'en répondant à l'écrit, tu t'autorises à mettre tes pensées, tes envies, tes rêves, tes peurs, sur papier, pour les "sortir" de ta tête.

Et en les relisant, tu découvres ce qui est vraiment important.

Là encore, comme toute écriture intuitive, il faut réussir à se placer dans une posture de non jugement de ce qui te vient en premier en tête, et l'écrire. Parce que c'est ce qui va t'aider à dérouler le fil complètement emmêlé en toi.

Voici quelques exemples de questions :

- Pour moi, rêver c'est... (et tu peux remplacer le mot "rêver" par n'importe quel mot comme : l'espoir / la foi / pardonner / être libre / l'échec...)
- Les 10 plus belles expériences que j'ai vécues ces deux dernières années sont ...
- Qui je suis en tant que femme ? (tu peux remplacer femme par "maman" / "amie" / "entrepreneuse" / "artiste"...)
- Je suis une personne incroyable car... (et tu déroules touuuuuut ce qui te vient... cet exercice fait un bien fou ^^)
- Dans ma vie rêvée et idéale, quelle est la déco chez moi ? (tu peux penser que cette question est bizarre, mais tout ce qui te permet d'exprimer des choses en toi est une bonne idée, promis)

Exercice numéro 3 : écrire à partir d'un mot ou d'une phrase.

La créativité part parfois de rien : un mot qui résonne en toi, une citation sur laquelle tu médites (parfois sans t'en rendre compte).

Et si tu laisses jaillir tes idées, ta réflexion, ta créativité ?

Voici quelques exemples qui m'ont énormément parlé dernièrement, et qui ont été le point de départ de plusieurs textes que j'ai écrit par la suite :

- cœur coulant
- ma vie en grand
- je suis toujours là
- faible et fiable

Tu peux avoir une idée d'histoire, de poème, ou juste écrire comme une lettre, fais ce que tu veux, laisse-toi inspirer et écris :-)

Exercice numéro 4 : écrire une métaphore.

C'est un peu l'idée du portrait chinois. Tu connais ?

Si j'étais un animal, je serais... Si j'étais une fleur, je serais...

L'idée, c'est de trouver des ressemblances entre toi et l'objet ou l'élément que tu choisis, pour faire un rapprochement (et pas de citer ce que tu préfères).

Par exemple, mon animal préféré, c'est le dauphin, mais si j'étais un animal, aujourd'hui, je serais plus un bouquetin, qui aime grimper et crapahuter sur les hauteurs, qui est à l'aise sur les chemins escarpés, qui aime la nature et l'immensité à perte de vue.

Alors voici quelques propositions de réflexions, pour que tu puisses créer tes propres comparaisons et métaphores (encore une fois, explore la première idée qui te vient, même si elle paraît bizarre). Et explique pourquoi ce lien à la suite, pour affiner ta pensée.

- Si j'étais une gourmandise, je serais...
- Si j'étais une saison, je serais...
- Si j'étais une activité sportive, je serais...
- Si j'étais un proverbe ou une citation connue, je serais...
- Si j'étais une chanson, je serais...

Exercice numéro 5 : écrire la suite d'une histoire.

Tu peux prendre le début d'un conte ou d'une histoire courte (dans un livre ou sur Internet) et écrire la suite.

Tu peux inventer une autre suite à une histoire que tu connais déjà (prenons le conte de Cendrillon, et changeons l'histoire à partir de la danse et des douze coups de minuit).

Tu peux aussi faire appel à moi pour que je crée des débuts d'histoire sur mesure pour toi, à titre individuel, ou pour un atelier en groupe (et en plus, j'analyse ce que tu as écrit et te donne une interprétation, pour t'aider à y voir plus clair en toi :-D)

Tu peux également participer au challenge Nana de Rêves (qui a lieu en ligne, du 22 au 25 septembre) : chaque jour, j'ai prévu un exercice sur mesure pour chaque participante, pour explorer les thématiques que tu souhaites <3 (si ça t'intéresse, réponds à ce mail, ou écrire à contact@anne-estelle.fr, je te donnerai plus de détails).

Voici un exemple de début d'histoire que je viens d'inventer pour ce mail.

C'est l'histoire d'une petite fille qui vit dans la montagne. Elle aime écouter les marmottes siffler au loin. Elle adore s'allonger dans l'herbe, regarder les nuages danser dans le ciel, et sentir les picotements sur ses jambes. Mais ce qu'elle préfère par-dessus tout, c'est cueillir des fleurs. Elle fait des bouquets, dès qu'elle a du temps libre, et dès que la saison le permet. Des petits qu'elle met délicatement dans de minuscules fioles de verre, pour décorer les fenêtres de la maison. Et des gros bouquets, avec des longues tiges qu'elles met dans son panier pendant sa cueillette. Dans sa maison, ses parents ne savent plus où les mettre, tellement il y en a. Dans des vases, dans des bouteilles, dans des cruches, dans des seaux, dans des arrosoirs. Si elle pouvait ramener toutes les fleurs dans la maison, la petite fille le ferait.

Mais l'automne souffle le froid, et les fleurs s'endorment petit à petit. Et la petite fille est très triste. Comment va-t-elle faire, sans les couleurs, l'odeur, et la lumière de ces milliers de fleurs ?

Allongée dans son lit, elle entend la bise souffler contre les volets de sa chambre. Elle aimerait bien hiberner, elle aussi, pour renaître au printemps, au milieu des fleurs des champs. Elle sent la tristesse l'envahir, et la fillette n'aime pas être triste. Elle ne s'imaginerait pas attendre pendant de longs mois, le cœur en sanglots. C'est là qu'une idée lui traverse la tête. Comme une étoile filante qui serait tombée du ciel. Elle se redresse dans son lit tout excitée, elle sait exactement comment remplacer les bouquets de fleurs. Elle trépigne sous sa couette, se retient d'aller réveiller toute la famille, allume la lampe de chevet et prend son carnet secret et un stylo, pour tout écrire. On ne sait jamais, la nuit peut avaler les idées, et elle ne veut surtout pas oublier.

Qu'écrit la petite fille dans son carnet ?

J'espère que ce mail et ces idées t'ont fait du bien et feront pétiller ta créativité et tes émotions. Si tu aimes ce genre de mail, n'hésite pas à me le dire, parce que le but de mes confidences, c'est de te donner un coup de pep's et de douceur (les deux à la fois) <3

À très vite pour la suite !

Anne-Estelle