



Anne-Estelle Dal Pont

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

"Je veux être méchante"

J'ai animé un atelier d'écriture dans une MFR, avec des élèves de 4ème (14 ans, donc) .

L'idée, c'était de présenter mon métier, mon parcours,
Comment je suis devenue romancière,
Et comment ma plume a évolué pour écrire tout un tas d'autres textes que des histoires inventées.

J'avais envie de montrer qu'avec une compétence/passion, tout un tas de chemins pouvaient être empruntés (et je n'ai présenté que ceux que moi j'ai dessinés, mais il y en a d'autres).

Et ensuite, j'ai animé un atelier d'écriture intuitive sur le thème "questionnements sur ce qu'ils souhaiteraient/pourraient faire plus tard".

La professeure qui m'a contactée pour cet atelier m'a laissé carte blanche.
J'ai imaginé un premier exercice tout simple, sans écriture, juste pour démontrer le "pouvoir" des mots qui viennent à la rencontre de l'intuition.
D'ailleurs, je te propose l'exercice juste après, ce sera plus simple pour te raconter la suite de l'atelier :-)

"Imagine une table immense remplie de paquets cadeaux de toutes tailles. Qu'est-ce que tu vois ? Qu'est-ce que tu ressens ? Qu'est-ce que tu fais ?"

J'avais vraiment envie de leur faire prendre conscience qu'il n'y a pas de bonne réponse, et que selon ce que chacun.e va voir/ressentir/faire spontanément, ça révèle des aspects de leur personnalité et de leurs envies profondes.

Certains ont vu la table en extérieur, sous un ciel rempli d'étoiles ;
D'autres ont vu en intérieur avec une ambiance cosy, des décorations douces, un environnement cocon ;

Un jeune homme a vu la table au milieu d'une fête, les gens dansaient, s'en fichaient de la table, mais lui était attiré ;

Certains avaient envie d'ouvrir les cadeaux mais n'osaient pas ;
D'autres étaient persuadés que c'était un piège, une caméra cachée ;
Un seul s'est digéré directement et a ouvert les cadeaux, et c'était tout ce qu'il espérait : une évidence pour lui que c'était pour lui.

Tous ces exemples sont d'excellentes façons de révéler comment on se positionne face aux cadeaux de la vie : quelque chose d'agréable, qui ouvre vers l'infini (la table sous le ciel étoilé), quelque chose qu'il faut trouver dans l'agitation, si on sait accueillir et recevoir ou si on est bloqué.e...

Cet exercice était vraiment une mise en bouche, pour leur montrer aussi comment se matérialise leur visualisation : est-ce que tu te vois en première personne, ou comme une caméra extérieure ; est-ce que c'est des photos figées, un film qui se déroule ; est-ce que tu ne vois pas grand-chose mais tu ressens dans ton corps des émotions ou des élans précis ; est-ce que des mots s'imposent dans ta tête ?

J'ai proposé d'autres exercices, cette fois avec une durée précise pour écrire.

Il y en a pour qui le temps imparti était trop court ;

D'autres qui, clairement, n'ont pas joué le jeu, ça les saoulait dès le début ;

D'autres qui ont fui leur rencontre avec eux-mêmes et sont partis volontairement dans des histoires sans queue ni tête remplies de toutes les références possibles à la pop culture...

C'était rigolo de voir leur "défiance" alors qu'ils me lisaient leurs textes en ayant accepté que je leur donne mon interprétation, donc que je les confronte.

C'était vraiment super intéressant.

Il y a un jeune homme qui a hésité à partager son histoire parce qu'elle était vraiment intime, mais il est allé au-delà des éventuelles moqueries de ses camarades, et j'ai pu lui proposer un autre exercice à faire seul plus tard, pour approfondir quelque chose qui était en souffrance en lui.

Et une jeune fille est venue me lire son texte en catimini pendant la pause, parce qu'elle voulait mon interprétation, mais elle ne voulait pas que les autres utilisent ses mots pour la dénigrer.

Je me suis sentie tellement honorée.

Puis je leur ai proposé un dernier exercice : imaginer pouvoir avoir "par magie" les 3 plus grandes qualités dont ils pensent avoir besoin pour "réussir tout ce qu'ils veulent dans la vie".

Deux qualités sont ressorties majoritairement : la confiance en soi, et le courage.

Je leur ai demandé ce que ça voulait dire, pour eux, être courageux.se et avoir confiance en soi.

Ce qui est étonnant, c'est qu'ils ne savaient pas quoi répondre.

J'ai creusé, je les ai poussés un peu dans leurs retranchements, à trouver des exemples précis de personnes qu'ils connaissent dans leur entourage, ou des stars, qui pour eux incarnent le courage et la confiance en soi.

Tu sais, je vois le même mécanisme avec des adultes, ça n'a rien à voir avec l'âge, c'est plutôt qu'on a tendance à nourrir des fantasmes assez flous.

Mais si tu veux quelque chose, il faut être précise.

Parce que plus tu dessines précisément, plus ton cerveau peut, inconsciemment, trouver les accroches qui te permettront d'avoir ce que tu as dessiné.

En creusant avec les jeunes, ils ont fini par me trouver des exemples concrets : "ma cousine a confiance en elle parce qu'elle poste des photos d'elle sur insta sans filtre, sans retouche" ; "Kylian Mbappé est courageux parce qu'il a changé de club, et il répond aux interviews en anglais"...

Je les ai donc invités à faire une liste hyper précise, plus tard s'ils le souhaitent, pour détailler précisément ce que c'est être courageux.se et avoir confiance en eux, afin de voir qu'ils ont déjà eu du courage et eu confiance en eux à un moment dans leur vie, et qu'ils peuvent encore le revivre, à petite échelle, par des petites actions, et se rapprocher petit à petit de leur "objectif".

Mais que si ça reste un concept vague, ils resteront toujours dans la frustration (et aussi l'illusion) de ne pas l'être.

Et j'en viens au titre de ce mail : l'une des jeunes filles a noté en première qualité "je veux être méchante".

Là, j'ai un peu bugué.

Je lui ai donc demandé ce que c'était pour elle être méchante.

Et elle m'a dit ce qu'elle ne voulait plus être.

Je fais une parenthèse ici : c'est déjà une super étape de savoir ce que tu ne veux plus, mais il faut savoir que le cerveau a du mal avec la négation.

Il a tendance à la squeezer (d'ailleurs, dans les livres de psychologie sur la parentalité, il est conseillé de dire à un petit enfant une consigne à l'affirmative plutôt que de lui dire "ne fais pas ça", car son cerveau zappe la négation et va donc être attiré par ce que tu lui a demandé de ne pas faire).

Donc, après avoir dit ce que tu ne veux pas, reformule pour dire ce que tu veux.

Je sais, c'est compliqué.

Mais ça révèle encore une fois que c'est flou pour toi.

Parce que plus c'est précis, plus tu te diriges vers.

Si tu pars en rando sans savoir où tu veux aller, tu n'iras pas bien loin ; alors que quand tu as un objectif précis (un point de vue, un sommet, un endroit pour piquer-niquer...), tu vois à l'avance l'itinéraire, les étapes, tu sais quel panneau suivre en chemin, ça t'aide à poursuivre ta marche et ton ascension parce que tu sais que tu te rapproches.

"Je veux être méchante", signifiait pour la jeune fille : poser ses limites, savoir dire non, se faire respecter...

Et là j'ai réalisé à quel point la gentillesse est devenue un défaut aux yeux de beaucoup.

Parce qu'il y a confusion entre gentillesse et être une carpe.

Parce qu'être gentil est associé au fait de s'oublier, de ne pas s'écouter, de toujours faire passer l'autre avant soi, etc.

Et tu sais, on entend beaucoup ces mots "ah, lui il est gentil", presque dans un ton de pitié, un peu condescendant.

Dans mes romans, je déconstruis ces confusions, je mets toujours en avant des gars gentils qui font preuve de respect, de bienveillance, qui sont assez paisibles.

Mais ça ne fait pas d'eux des hommes effacés, mous ou un peu benêts.

On peut être gentille et être ferme.

On peut être gentille et dire non, là, non, sans même se justifier.

On peut être gentille, généreuse, tournée vers les autres, et avoir du temps pour soi, se faire passer en premier dans plein d'autres domaines, connaître et faire respecter ses limites.

J'espère avoir semé des graines chez ces jeunes.

En attirant leur attention sur le choix des mots, ce que ça évoque pour eux, et leur sens réel,

En leur proposant de creuser les notions trop vagues pour eux, afin d'être pleinement responsables de ce qu'ils souhaitent vraiment, et de se donner les moyens de les obtenir,

En ouvrant des espaces où écrire est une façon de se libérer, de se connaître un peu mieux, sans "résultat" à atteindre,

En leur démontrant qu'ils ont déjà en eux des graines de ce qu'ils rêvent d'avoir, et que c'est à l'intérieur qu'il faut arroser, pas en fonction de l'extérieur qui impose ses diktats.

Une bien grande mission pour un atelier de moins de 3h.

Mais tu vois, si ce n'était pas précis en moi, ce que je souhaite offrir et ouvrir chez les autres à travers les différentes facettes de mon métier, ça n'aurait aucun sens pour moi de le faire.

Voilà.

J'espère que ce mail t'a plu, et que tu as trouvé des pépites pour toi à l'intérieur. Lundi prochain, je te propose plusieurs exercices d'écriture intuitive, tu pourras t'amuser, et laisser ce qui a envie de remonter à la surface s'exprimer :-)

Mais tu peux aussi me contacter pour que je crée un atelier rien que pour toi, sur mesure, avec des exercices inventés pour t'aider à explorer une thématique qui te travaille en ce moment.

Enfin, si tu veux que j'anime un atelier de groupe, pour une classe, une équipe en entreprise, un enterrement de vie de jeune fille, dans une formation pour tes clients... contacte-moi, je serai ravie de te proposer quelque chose sur mesure.

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle