



Anne-Estelle Dal Pont

Tu veux recevoir mes confidences directement dans ta boîte mail ?
[Clique ici :-\)](#)

4 exercices d'écriture intuitive

Dans mes dernières confidences, je t'ai parlé d'un atelier d'écriture dans une classe de 4ème.

J'ai envie de te proposer deux exercices que j'ai inventés pour eux.

Parce que c'est toujours fun de s'autoriser à s'explorer grâce à des outils qu'on n'a pas l'habitude d'utiliser.

Non seulement ça permet d'ouvrir des espaces en soi, mais en plus, ça booste la créativité autrement.

Et même si j'ai imaginés ces exercices pour des ados qui "se cherchent", je crois que toute notre vie, on traverse des phases de doute, de remise en question, où on a besoin de se poser pour ressentir quelle est l'étape d'après.

Voilà pourquoi ces deux exercices peuvent vraiment t'intéresser :-)

J'ai également deux autres exercices qui viennent de mon podcast, l'épisode 19 ([que tu peux écouter en cliquant ici](#)).

Ce sont deux exercices que j'ai conçus il y a plus d'un an, pour un atelier d'écriture en présentiel, et j'ai eu envie de les partager à plus large, mais aussi de te lire ce que j'avais moi-même écrit, il y a un peu plus d'un an ^^.

Donc je vais te présenter les deux exercices dans ce mail, mais pour écouter mes propres textes, c'est dans [mon podcast La Raconteuse :-\)](#)

Hé bien, c'est parti pour les exercices, tu peux les faire dans l'ordre que tu veux, ou même choisir seulement celui ou ceux qui t'appellent et te donnent envie.

Je propose, tu disposes.

Exercice 1 : la porte et le rêve

Tu t'es endormie, et dans ton rêve, tu te retrouves face à une porte qui est spéciale. Tu sens presque sa magie rien qu'en t'approchant.

Dessus, il est écrit : "si tu entres, tu peux être et faire ce que veux pendant une année. Ensuite, tu te réveilleras"

Attention, choisis bien, susurre la porte, parce que pendant 365 jours, tu ne feras que ce que tu as choisi, tu ne pourras plus changer d'avis.

Mais ensuite, tu te réveilleras, et ce sera comme s'il ne s'était passé que quelques minutes de rêve.

--> Tu réfléchis. Est-ce que tu as une idée ? Est-ce que tu passes la porte ? Qu'est-ce qui se passe ?

Exercice 2 : la commode

Tu es assise face à une commode qui comporte 5 tiroirs.

Dans chaque tiroir il y a un trésor.

Mais avec ce trésor, il y a aussi un souvenir : un souvenir réel d'une situation que tu as vécue et que tu n'as pas du tout aimée

Dans chaque tiroir, il y a à la fois un trésor + un souvenir douloureux.

Les deux sont indissociables : si tu ouvres le tiroir, les deux apparaissent.

Est-ce que tu as le courage d'ouvrir ?

Si oui, quels souvenirs remontent et quels trésors découvres-tu ?

Exercice 3 : Monsieur carnaval.

Tu as 10 ans.

C'est le Carnaval et Monsieur Carnaval va bientôt être brûlé.

Tu écris une lettre où tu lui demandes de brûler avec lui tout ce dont tu veux te débarrasser en terme d'émotions ou de choses moches qui te pèsent.

C'est un peu comme une remise à zéro.

Adresse-toi à Monsieur Carnaval.

Tu savais qu'étymologiquement, "carnaval" veut dire "enlever la viande" parce que c'était le début du carême ?

Cette lettre, c'est l'occasion de te "déshabiller", d'enlever une couche (une peau).

Tu peux lui dire "je te donne", "prends", "emporte avec toi"...

N'oublie pas, tu as 10 ans, laisse l'enfant en toi s'exprimer spontanément.

On s'en fiche de bien écrire.

Exercice 4 : Merde à...

C'est la version plus adulte, plus brute, plus en colère qui s'exprime.

Cette fois, écris une sorte de poème, où chaque vers (chaque phrase) commence par "merde à ..."

Tu peux t'adresser à quelqu'un,

Tu peux lister des situations que tu trouves injustes ou qui te mettent en rogne,

Tu peux t'adresser à toi-même pour libérer ces parts de toi que tu fais taire habituellement,

Tu peux aussi t'adresser à Dieu, te déverser devant-lui (perso, je crois qu'il peut tout entendre, ce qu'il aime c'est la sincérité).

Et surtout, tant que tu as quelque chose à écrire, continue, reviens à la ligne et dis "merde à..."

Je te promets que c'est un bon défouloir à la merde que l'on porte en soi, qu'on voit autour de soi, sans abîmer ni salir personne :-)

Je serais ravie d'avoir ton avis :-D

Tu peux répondre à ce mail pour me dire comment tu as vécu les exercices, lesquels t'ont fait le plus de bien, comment tu t'es sentie avant, pendant et après ?

Et si tu veux m'envoyer un texte pour que je te donne mon interprétation, c'est avec grand plaisir, n'hésite pas à prendre en photo ton texte et à me l'envoyer par mail ou en message [sur mon instagram Nana de Rêves](#).

Voilà.

Que les mots coulent sur le papier (c'est toujours mieux avec un stylo et une feuille), et que ton cœur s'allège :-)

A lundi prochain pour les prochaines confidences.

Anne-Estelle