

Volume 6 // Numéro 1 // Hiver 2011

# équilibre

L'ÉCRITURE

RÉPARATRICE

DE

SOI



# L'ÉCRITURE RÉPARATRICE

## DE SOI

### Table des matières

27	Écrire pour guérir un peu
38	Revivre. Ateliers d'écriture
48	Au coeur de l'Association
49	Hommage à Jacques Duval
50	Une association de sens. Un bref au revoir
52	Devenez membre de l'Association
53	Commandez vos publications de l'Association
54	À l'intention des auteurs
<b>Suggestions de lecture</b>	
8	Sculpter sa vie
10	Des pas sur la page. L'écriture comme chemin
18	Les mots pour le dire
34	Le nouveau journal créatif
46	L'écriture comme espace d'insertion et de citoyenneté pour les immigrants

**LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT!** Le magazine *Équilibre* est imprimé sur papier certifié FSC, contenant 10 % de fibres recyclées post-consommation et de fibres provenant de forêts bien gérées, fabriqué selon un procédé sans chlore.

#### Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

#### Présidente

Karen Hetherington

#### Directeur général

Jacques Duval

#### Membership

En devenant membre, vous recevrez *Équilibre* gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- Entreprise à but lucratif: 50\$
- Organisme public: 40\$
- Ressource communautaire: 35\$
- Personne rémunérée: 40\$
- Personne non rémunérée et étudiant: 20\$

À l'ordre de :

ACSM-Montréal  
847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : 514 521-4993

Téléf. : 514 521-3270

Courriel : [acsmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmtl@cooptel.qc.ca)

Site Internet : [www.acsmtl.qc.ca](http://www.acsmtl.qc.ca)

#### Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

#### Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale  
Filiale de Montréal

#### Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

#### Comité éditorial

Cathy Bazinet  
Louise Blanchette

#### Direction artistique

Jonathan Rehel  
Cathy Bazinet

#### Graphisme

Jonathan Rehel

#### Impression

Imprimerie GG inc.

#### Photos

[www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)

#### Tirage

500 exemplaires

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> trimestre 2011

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par

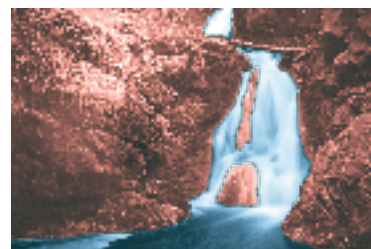


Centralde  
du Grand Montréal

## 4 À QUELLE SOURCE VAS-TU BOIRE? ESSAI SUR L'ÉCRITURE RÉPARATRICE

**Marité Villeneuve**

Écrire, acte de création, est aussi un acte d'amour. Et c'est l'amour qui nous répare. C'est l'amour qui nous remet dans le grand fleuve de la vie.



## 14 QUINZE BRÈVES IMPROVISATIONS SUR L'ÉCRITURE (RÉPARATRICE ?)

**Jean Barbe**

Écrirais-je si j'étais bien dans ma peau, heureux, équilibré? Il me semble que si je possédais ces qualités, j'aurais d'autres trucs à faire de mon temps, comme profiter de la vie, mettons.



## 22 L'ITINÉRAIRE ÉCRITURE, RÉINSERTION SOCIALE ET RECONSTRUCTION DE SOI

**Serge Lareault**

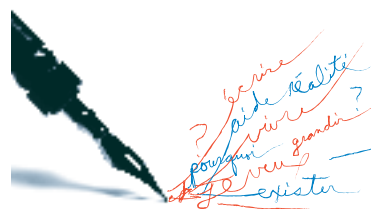
À L'itinéraire, l'écriture est le principal outil qui permet aux camelots de retrouver en eux l'espoir de s'en sortir et des qualités qu'ils ne croyaient plus avoir.



## 28 L'ÉCRITURE... COMME TRACE EXISTENTIELLE

**Michèle Salessse**

Pour encourager les jeunes à écrire, à parler de leurs émotions, de leurs souffrances, l'établissement du lien de confiance et la création d'une alliance sont essentiels.



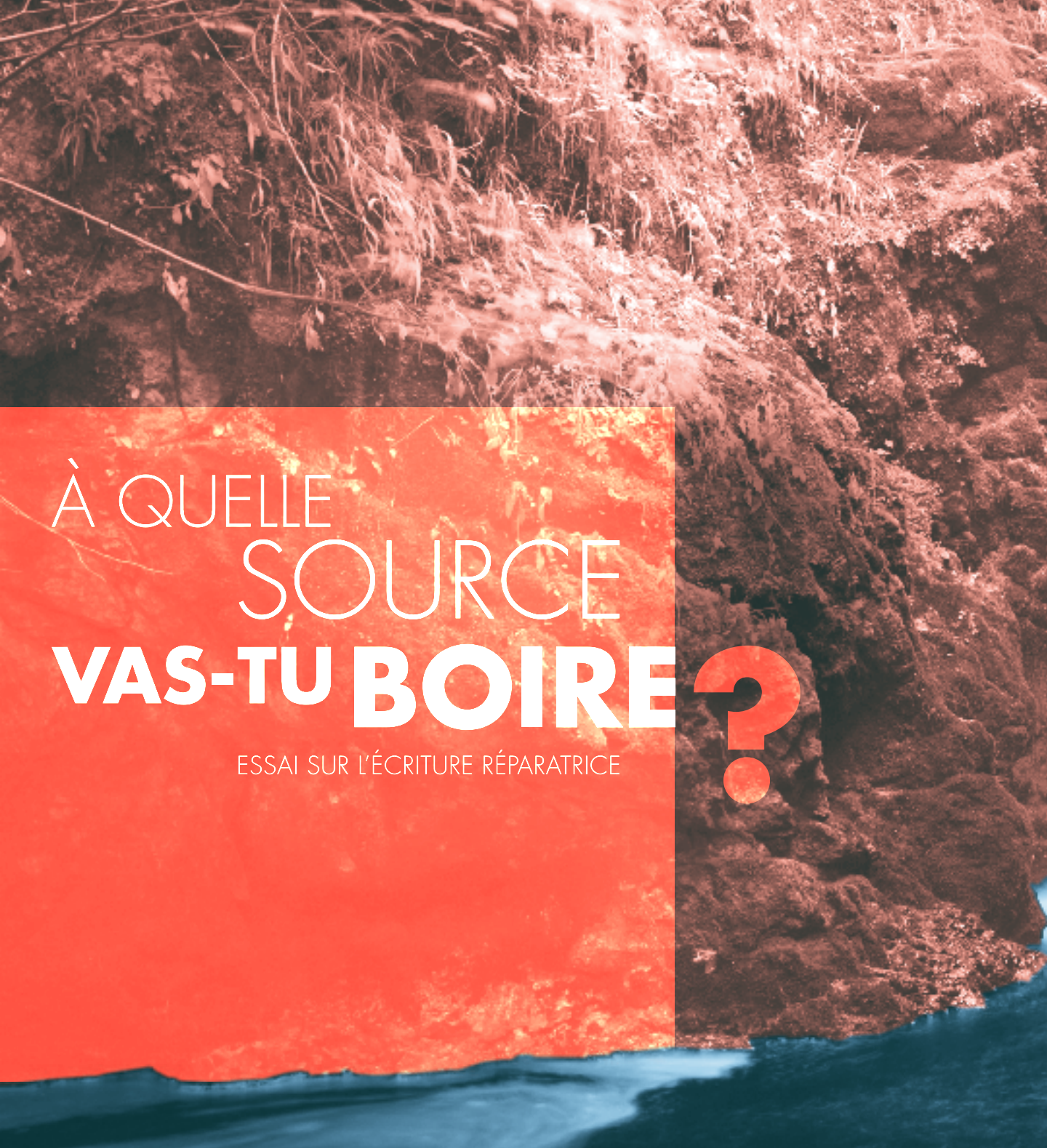
## 40 ÉCRIRE SON HISTOIRE EN CONTEXTE D'IMMIGRATION : PROMOUVOIR LES PRATIQUES D'ÉCRITURE DES IMMIGRANTS POUR SOUTENIR LEUR CONSTRUCTION IDENTITAIRE ET LEUR INSERTION À LA SOCIÉTÉ D'ACCUEIL

**Lilyane Rachédi**

L'utilisation de l'écriture de l'histoire individuelle et familiale dans l'intervention sociale auprès des immigrants et réfugiés réintroduit de la continuité dans les multiples ruptures inhérentes à la migration.







# À QUELLE SOURCE VAS-TU BOIRE ?

ESSAI SUR L'ÉCRITURE RÉPARATRICE

MARITÉ  
VILLENEUVE

M. Ps., écrivaine

**S**i nous étions en atelier et qu'il s'agissait de notre première rencontre, je vous lirais peut-être en commençant ce vers du poète Roland Giguère : **mais dis-moi à quelle source vas-tu boire?** Et je vous proposerais d'écrire dix minutes sur cette source qui est la vôtre... Et dans ce temps restreint d'écriture, peut-être parleriez-vous de vos origines, de vos ancêtres, de l'héritage de force et de courage qu'ils vous ont légué et auquel vous puisez chaque jour.





Vous raconteriez peut-être votre dernier trekking en montagne, ce moment de répit au bord d'une source claire, tandis que la forêt était inondée de lumière.

Vous évoqueriez ce lointain ruisseau d'enfance où votre père vous emmenait pêcher... Ou les lèvres de votre amoureux, votre amoureuse, auxquelles vous vous abreuvez chaque jour.

Ou bien, cette source profonde qui coule en vous et que vous avez parfois envie de nommer Dieu — n'était-ce cette pudeur qui ralentit la plume —,

mais pourquoi pas, et puis vous n'êtes pas obligé de lire votre texte...

Ou cette source intérieure qu'une expérience malheureuse a tarie un jour et que vous espérez rendre à la liberté et à la joie.

En dix minutes, vous auriez écrit une ébauche de poème, un récit intime, une aventure fantastique. Puis je vous inviterais à partager, si vous le souhaitez, ce que vous venez d'écrire. Nous nous rencontrerions les uns les autres un peu, déjà, sur



les territoires du soi, et peut-être, un peu déjà, sur ceux de la réparation.

Vous vous étonneriez de tant de diversité, de l'imaginaire unique de chacun, des images qui ont surgi sous la plume, et de vos propres mots.

Mais d'où vient tout cela, demanderiez-vous, fascinés ?

Je vous répondrais que cela vient des expériences que votre *mémoire* a emmagasinées, de l'*imagination* capable de les recréer, et du *désir* où puise toute création.

Mémoire, imagination, désir : voilà des éléments essentiels à la réparation de soi et sur lesquels nous reviendrons. Mais d'abord, penchons-nous sur la vie créatrice.



*Vous raconteriez peut-être votre dernier trekking en montagne, ce moment de répit au bord d'une source claire, tandis que la forêt était inondée de lumière. Vous évoqueriez ce lointain ruisseau d'enfance où votre père vous emmenait pêcher... Ou les lèvres de votre amoureux, votre amoureuse, auxquelles vous vous abreuvez chaque jour.*



# Créer, c'est d'abord se créer



Vingt années de pratique en psychologie humaine et autant d'années d'engagement dans une pratique littéraire, sous forme de récits, de nouvelles, de poèmes et d'essais, m'ont amenée à développer une approche de l'écriture où les verbes « être » et « créer » se marient et se conjuguent à tous les temps. Un espace qui est à la fois espace de jeu, de création et de (re)création, on pourrait dire *récréation*, — car écrire, c'est aussi s'amuser, s'inventer et s'éventer — bref, un lieu de rencontre avec soi, avec les autres, et avec le monde<sup>1</sup>.

Dans ses *Lettres à un jeune poète*, Rainer Maria Rilke nous apprend beaucoup sur la vie créatrice. Une des premières choses qu'il enseigne à son élève, c'est la nécessité de se travailler, lui. « Il n'est qu'un seul chemin, entrez en vous-même, cherchez le besoin qui vous fait écrire... Sondez les profondeurs où votre vie prend sa source... ». Il lui conseille d'éviter la critique, de ne pas lire trop d'essais esthétiques pour ne pas s'éloigner de lui-même. « Vous voulez améliorer vos vers, vous me demandez si ce que vous faites est bon... Continuez. Ne cherchez pas le regard extérieur... les œuvres d'art sont d'une infinie solitude; rien n'est pire que la critique pour les aborder. Seul l'amour peut les saisir... être juste envers elles ».

Qu'est-ce que Rilke essaie de transmettre au jeune poète, au créateur en formation? C'est que la meilleure façon de travailler son œuvre, c'est de se travailler, lui. Il l'invite à façonner son être sans relâche, sans craindre ce qui est difficile, car la vie même est difficile. Et c'est à travers les difficultés

que l'être se forge, forgeant du même coup le matériau de la création. Il l'exhorte à considérer avec intérêt chaque événement de sa vie intérieure plutôt que de le fuir — y compris sa tristesse. Non pas que la tristesse soit indispensable au créateur, mais il s'agit de « tout vivre », le merveilleux mais aussi l'inconcevable, l'explicable parfois.

Et quand Rilke invite le jeune poète à essayer de dire, comme s'il était « le premier homme », ce qu'il voit, ce qu'il vit, ce qu'il aime et perd, à s'approcher des petites choses de la nature, ce à quoi presque personne ne prend garde, à « dire tout cela avec une sincérité tranquille et humble », c'est de son regard qu'il lui parle, de la nécessité de poser un regard neuf sur le monde, de l'*étonnement* comme aptitude essentielle au créateur.

La vie créatrice comporte cette exigence de présence à soi et au monde. Être là, observer, sentir, écouter, utiliser ses cinq sens dans une attitude d'attention au monde. Bon nombre d'écrivains se promènent avec un calepin pour noter une scène de la rue, un geste

fascinant, un détail, des bribes de conversation, un rêve ou un souvenir retrouvés au réveil, une phrase ou un mot qui montent en soi. Bref, pour écrire, il faut *être* au monde. Il faut aussi *avoir* un monde et ce monde est fait de ce va-et-vient entre l'intériorité et la vie extérieure. Là, se trouve le puissant moteur de la création.

Créer, c'est ainsi se créer. C'est découvrir son unicité, son originalité. Une originalité qui a plus à voir avec l'origine — être à l'origine de son agir, en être l'auteur — et avec le centre, plutôt que l'*ex-centricité*<sup>1</sup>.

---

CRÉER, C'EST AINSI SE CRÉER. C'EST DÉCOUVRIR SON UNICITÉ, SON ORIGINALITÉ. UNE ORIGINALITÉ QUI A PLUS À VOIR AVEC L'ORIGINE – ÊTRE À L'ORIGINE DE SON AGIR, EN ÊTRE L'AUTEUR – ET AVEC LE CENTRE, PLUTÔT QUE L'EX-CENTRICITÉ.

---