

Une expérience de l’intime par la médiation écriture

A journey into intimacy through writing therapy

Emmanuelle JAY

Art-thérapeute, France

Abstract

This article introduces therapeutic writing mediation and explores new perspectives on the connections between self-awareness, writing, and healing. Supported by Freud's publications on dreams and creative creation, we delve into the processes of writing as a pathway to the subconscious mind and a unique experience of intimacy. Memory recollection, the re-emergence of suppressed thoughts through writing constraints, stylistic devices and fictional characters with therapeutic aim, are many elements that illuminate the core principles of writing therapy. A journey from self-aware to self-care, is a journey that rhymes.

On peut s’écrire pour se raconter, se déposer, s’explorer et on peut s’écrire pour se parler. S’écrire au sens propre - s’écrire *à soi* ; et s’écrire au sens figuré - écrire *sur soi*. Sur le papier ou comme une adresse : écrire est un acte d’extériorisation. On dépose à l’extérieur quelque chose qui vient de l’intérieur. De l’intime à l’extime, l’écriture nous permet de donner une forme à l’informe, d’extérioriser nos émotions. Chacun a pu en faire l’expérience : en écrivant son chagrin ou sa colère, la peine ou la rage deviennent moins lourdes à porter. Le poids des maux se dissout par cette opération qui consiste à donner plus de poids aux mots.

Que l’on perçoive l’écriture comme un chemin - celui d’une confiance, d’une aide-à-vivre ou d’une libération - l’acte d’écrire offre de surcroît, assez naturellement pour peu qu’on s’y laisse aller, une matérialisation de la pensée, un lieu de vérité propice aux processus de transformations.

Des écrivaines nous ont ouvert la voie. Marie Cardinal qui raconte avoir commencé à écrire conjointement au démarrage de son analyse « parce que trois séances par semaine, ce n’était pas suffisant »¹. Elle n’avait jamais pensé pouvoir écrire auparavant. Son roman *Les mots pour le dire* explore les processus de guérison propres à la psychanalyse et nous permet d’entrevoir

¹ Poncet, D., (1998) *De l’analyse au roman : écrivain Marie Cardinal, vidéo, INA* <https://www.ina.fr/ina-eclairer-actu/video/cac98009106/de-l-analyse-au-roman-ecrivain-marie-cardinal>

comment le travail de liaison (tissage de mots et de souvenirs) favorisé par le geste de l’écriture permet de penser / panser le traumatisme. Anaïs Nin qui dans les années trente entame un journal, allongée avec son stylo et son cahier, se lance dans un tumultueux processus d’écriture qu’elle nomme elle-même sa drogue. Elle achèvera ce travail, paru en sept tomes, en 1974, trois ans avant sa mort. Mais aussi Marguerite Duras, pour qui « écrire, c’est aussi ne pas parler. C’est se taire. C’est hurler sans bruit »¹, puis Annie Ernaux qui utilise l’écriture comme « une analyse sur le mode impersonnel de passions personnelles »² et qui nous dit de l’écriture qu’elle représente pour elle son plus grand espace de liberté : « La prison c’est dehors, et la liberté le bureau où je m’enferme »³. Poétesses, plasticiennes, romancières... Nombreuses sont les femmes artistes qui aujourd’hui encore écrivent sur leurs vies pour dénoncer, détricoter, sentir, désirer, reprendre le pouvoir ou encore témoigner.

Du côté de la psychanalyse, l’écriture rend possible le travail de la pensée et de sa transmission. Elle constitue le principal support de sa théorisation. Le psychanalyste prend des notes, en séance et entre les séances. Son travail d’écriture active les processus de pensée, d’association, de construction, d’élaboration. Écrire permet également de laisser une trace. Non seulement les écrits restent comme le témoin d’un instant précis, mais surtout, les écrits offrent au psychanalyste, comme à tout penseur, la possibilité d’ouvrir un dialogue avec sa pensée en mouvement. L’écriture a des vertus spéculaires qui s’active lors de la relecture : se relire c’est aussi relier. De son côté, l’analysant qui souhaite écrire pendant sa cure le fait souvent à l’occasion de la prise en notes de ses rêves. Il fait alors l’expérience d’un geste d’écriture qui stimule les souvenirs. Plus il écrit, plus les bribes de rêves reviennent. Il remonte le fil de ses souvenirs nocturnes tel un Thésée qui se sert du fil laissé par Ariane comme d’un conducteur pour sortir du labyrinthe. Dans ce cas, l’écriture se fait *liaison* du conscient et du pré-conscient. L’analysant peut également prendre des notes personnelles entre les séances ou dans des moments plus intimes d’écriture cathartique qui procèdent d’une volonté de libération.

À la croisée de l’art et de la psychanalyse se trouve la médiation écriture thérapeutique qui ouvre de nouvelles perspectives quant aux liens entre *écriture de soi* et soin.

¹ Duras, M., (1993), *Écrire*, Paris, Folio Gallimard (1995), p. 34

² Ernaux, A., *L’écriture comme un couteau*, Folio Gallimard (2011) p.23

³ Ernaux, A., *L’écriture comme un couteau*, Folio Gallimard (2011) p.21

Nous proposons alors ici comme hypothèse de travail qu’une cure par l’écriture est possible et que la voie scripturale fonctionne à l’image du rêve comme « une voie royale de la connaissance de l’inconscient »¹.

Sur le plan méthodologique, notre cadre repose sur des prises en charge thérapeutiques individuelles en cabinet libéral dans un dispositif de psychothérapie à médiation écriture et sur un travail de recherche théorico-clinique développés au sein du département de psychanalyse de l’Université Paul Valéry de Montpellier². Quelles sont les relations entre l’écriture et l’inconscient lorsque nous observons, dans le cabinet, des productions aux allures métaphoriques dans lesquelles se glissent parfois des jeux de mots involontaires ? Pourquoi certains patients sont-ils si surpris par un texte qu’ils viennent d’écrire... un peu comme s’il avait été écrit de la main d’un autre ? Que nous révèle à nous-même notre propre écriture ? Le fruit de ces recherches s’appuie sur trois textes de références de Sigmund Freud : *Le rêve et son interprétation* (1899), *Psychopathologie de la vie quotidienne* (1901) et *La création littéraire et le rêve éveillé* (1908).

Car si l’on entend l’inconscient comme une forme d’intime, de secret, de mystère de l’âme, alors on peut se demander comment l’écriture peut nous permettre de l’atteindre, d’en décoder les messages cachés, puis de les transformer. Il n’y a aucune passivité lorsque l’on crée et un patient peut tout à fait s’approprier, par l’écriture, la mise au travail des *contenus manifestes* d’un texte pour accéder aux *contenus latents* et ainsi opérer de profonds changements.

1. L’inconnu qu’on porte en soi

« Si on savait quelque chose de ce qu’on va écrire avant de le faire, avant d’écrire, on n’écrirait jamais. Ce ne serait pas la peine »³, écrit Marguerite Duras, et de poursuivre : « C’est l’inconnu qu’on porte en soi : écrire, c’est ça qui est atteint. C’est ça ou rien. L’écriture c’est l’inconnu. »⁴. Écrire pourrait donc s’apparenter à un saut dans le vide, à une prise de risque : celle de se laisser surprendre par cet *inconnu* paradoxalement émanant du cœur même de notre psyché par la voie scripturale, celle de notre main qui pense. Cœur, corps et tête alignés.

¹ Freud, S., *Cinq leçons sur la psychanalyse*, Paris, Payot, (1975), troisième leçon. p.36

² Jay, E., (2023), *Une expérience de l’inconscient par la médiation écriture*, Université Paul Valéry Montpellier, mémoire de M1 psychanalyse, directeur Ludovic Desjardins

³ Duras, M., (1993), *Écrire*, Paris, Folio Gallimard (1995), p. 33.

⁴ *Ibid.* p. 33.

Écrire implique donc d’accéder à toutes les conditions nécessaires pour laisser cet *inconnu*, ce *prêt-à-surgir* de notre inconscient, remonter des profondeurs vers la surface de la conscience. Parmi ces conditions se trouve celle d’un *lieu à soi*¹, cet espace à la fois concret et matériel - un endroit pour écrire - mais aussi temporel et psychique - permettant une écoute de soi singulière. Il s’agit donc d’offrir, à celles et ceux qui en font la demande, une place et un temps pour écrire.

Dans le cabinet d’écriture, le silence apparent qui advient lorsque le patient se met à écrire s’avère propice à l’écoute de son intériorité souvent aussi mouvementée que bavarde. Alors qu’il n’avait pas grand-chose à dire, le patient trouve de nombreux sujets pour écrire. Première surprise que celle du monde foisonnant qui nous habite, convoqué par ce silence de l’écriture. Dans ce face à face avec la page vierge, le blanc immaculé contraste avec le monde opulent des pensées. Par où commencer ? se demandent certains. Il faut alors se taire pour mieux entendre. Oser entrer « dans la maison des mots »². Notre psyché nous apparaît alors comme une grande demeure, parfois labyrinthique, nous invitant à la promenade. Cette balade, permise par l’écriture, se poursuit au gré de l’inscription sur la feuille. La trace écrite, visible et consultable tout au long de la création, devient un tremplin. Elle produit de nouveaux embranchements dans la pensée. Le patient peut, à sa guise, au fil de son travail sur le papier, ajouter, insérer, explorer à volonté les multiples chemins grâce aux procédés d’inscription propres à l’écriture.

Au détour des corridors de notre psyché, réveillés par notre imaginaire en ébullition, se dévoilent personnages, souvenirs, fantasmes, scénarii et parfois même secrets.

2. Rêve, écriture et mémoire

Freud, dans son article *La création littéraire et le rêve éveillé*, répond à la question suivante : « Sommes-nous vraiment autorisés à comparer le poète au « rêveur en plein jour » et ses créations à des rêves diurnes ? »³. À partir de cette analyse des deux activités psychiques nocturnes et diurnes que sont le rêve et l’écriture, je propose de considérer cette dernière comme une autre « voie royale de la connaissance de l’inconscient »⁴.

¹ Woolf, V., (1929), *A room of one’s own*, (*Un lieu à soi*), Penguin (2024). Titre de l’ouvrage.

² Bachelard, G., (1957), *La poétique de l’espace*, Paris, PUF (2020).

³ Freud, S., (1908), *Le créateur littéraire et la fantaisie*, in *L’inquiétante étrangeté et autres essais*, Paris, Gallimard, 2004.

⁴ Freud, S., *Cinq leçons sur la psychanalyse*, Paris, Payot, (1975), troisième leçon. p.36

« Les discours mêmes que nous rencontrons dans le contenu du rêve ne sont jamais des discours originaux, ce sont des mosaïques où l'on retrouve toutes sortes de fragments empruntés à des discours que le dormeur peut avoir prononcés, entendus ou lus ; la mémoire a conservé ces fragments, le rêve les reproduit littéralement, mais il a oublié leur sujet et en transforme le sens de la façon la plus surprenante¹. »

Freud révèle ici l'impressionnant réservoir qu'est la mémoire humaine dans laquelle les créations nocturnes viennent emprunter leurs motifs. Le rêve ne propose rien d'autre qu'une mise en scène des traces mnésiques puisées dans les souvenirs, les impressions de la veille, les expériences vécues.

L'écriture également découle des souvenirs. « Je ne trempe pas ma plume dans un encrier mais dans la vie »² écrit Blaise Cendrars. Le poète s'inspire d'objets connus comme ses expériences ou ses souvenirs, il met en scène son regard sur le monde en puisant dans ses perceptions pour exprimer au mieux sa sensibilité. « Monter et descendre dans les mots, telle est la vie du poète »³, conclut Gaston Bachelard.

La médiation écriture propose aux patients d'explorer ce monde intérieur. Voyager dans le temps s'avère propice à redécouvrir son histoire. On pourrait alors parler d'une sorte d'archéologie mémorielle rendue possible par l'écriture. Pour favoriser ce travail en tant qu'arthérapeute, je propose - entre autres - la consigne d'écriture suivante. Je l'ai imaginée une première fois en séance sur mesure pour un patient, elle est devenue par la suite une consigne récurrente : *Inventaire de ma chambre d'enfant*. Cette consigne s'inspire du poème *Inventaire* de Jacques Prévert, dans lequel le poète rassemble des éléments sans lien apparent si ce n'est autour de quelques jeux de mots et jeux de sons : « Une pierre / deux maisons / trois ruines / quatre fossoyeurs / un jardin / des fleurs / un raton laveur. ». Il s'agit donc pour le patient de rédiger un court texte sous la forme d'un inventaire ou d'une prose libre faisant état du contenu de sa chambre d'enfant. Pour certains, cela remonte à de nombreuses années ! À partir de cet inventaire, le patient est invité à poursuivre son exploration textuelle autour de certains objets qu'il choisit spontanément dans ce premier texte. L'écriture de souvenirs liés à des objets de la chambre convoque des émotions et des affects surprenants jusqu'alors enfouis. Nous pouvons ensuite inviter le patient à écrire à partir de ces affects et impressions.

¹ Freud, S. (1899), *L'interprétation du rêve*, Paris, Points, (2013).

² Cendrars, B., (1926), *L'eubage, aux antipodes de l'unité*, Paris, Champion, (1995).

³ Bachelard, G., (1957), *La poétique de l'espace*, Paris, PUF (2020).

En développant l’écriture-rebond (écrire à partir d’un mot pioché dans un premier texte et ainsi de suite), *la libre association* par la voie du stylo se montre opérante. Le patient met en mouvement sa pensée et son imaginaire, il devient spéléologue dans sa propre mémoire.

Ce processus d’écriture d’un texte, lui-même composé à partir d’un premier signifiant (in)consciemment choisi dans un premier récit, nous rappelle la technique de la poupée russe. Textes après textes, poupées après poupées, les couches les plus profondes de l’âme sont atteintes. Par ce processus de fouille archéologique, opérée par strates grâce à l’écriture, le patient accède à d’autres parts de lui-même. En soulevant la pierre-mot du premier texte, d’autres souvenirs, images ou récits apparaissent.

La particularité de ce travail est qu’il s’opère en douceur. Sans brusquer, l’écriture sonde et révèle - à l’image d’une eau se fauillant entre les cailloux pour mieux tailler la roche.

3. Le retour du refoulé grâce à la contrainte poétique

La théorie de Freud, largement explicitée dans son ouvrage *Sur le rêve*, consiste à dire qu’à la source du rêve se trouve toujours un refoulement. « La nuit s’éveillent en nous encore certains désirs dont nous avons honte et que nous sommes forcés de cacher à nous-mêmes, qui par cela même sont refoulés, repoussés dans l’inconscient. »¹. L’écriture peut, elle-aussi, permettre au patient d’accéder à des sentiments, sensations ou idées qu’il se cache à lui-même. L’écriture a ce pouvoir de surprendre celle ou celui qui écrit.

Les acrostiches ou les acrotéleutons (doubles acrostiches) sont intéressants pour permettre cette exploration. Il s’agit d’une forme poétique qui impose des lettres à utiliser en début ou en fin de vers. Cette consigne contraint si fortement l’expression du patient qu’il se produit la chose suivante : à l’image des lapsus, surgit dans le texte l’emploi d’un mot pour en dire un autre ou l’utilisation d’un vocabulaire tout à fait inattendu. Il arrive également que certains souvenirs refoulés remontent à la surface de la conscience grâce à ce jeu d’écriture. La contrainte stylistique provoque une forme d’affaiblissement de la censure permettant le retour du refoulé.

« Parce que la forme est contraignante, l’idée jaillit plus intense ! »². Cette célèbre formule de Charles Baudelaire souligne à quel point la question de la forme et de la structure contenue

¹ Freud, S., (1908), *Le créateur littéraire et la fantaisie*, op. cit.

² Baudelaire, B. *Lettres 1841-1866*, Paris : Mercure de France, 1906

dans la proposition d’écriture thérapeutique est un stimulant à la créativité. Lorsque l’on écrit spontanément, avec l’objectif de répondre à la forme structurelle et stylistique proposée, des expressions, des images mystérieuses ou des mots obscurs émergent sur le papier. C’est là un paradoxe : en privant l’écriture d’une lettre (le lipogramme cher à Georges Perec) ou en proposant une écriture sous la forme de vers de trois ou quatre syllabes, nous permettons à l’esprit d’être plus inventif car la contrainte va forcer le système qu’est le langage à sortir de son fonctionnement habituel. Et plus la contrainte est complexe, plus l’écrit est fécond. Sonnet, haïku, blason, pantoum, sizain, tercet, la poésie foisonne de formes qui offrent des armatures singulières pour venir y déposer ses mots.

Très proche de l’activité onirique, l’écriture thérapeutique offre un accès privilégié aux profondeurs de l’âme. Pratiquée en séance, soutenue par l’écoute bienveillante du thérapeute, elle permet de mettre au jour les expressions de l’inconscient et de renouer avec des souvenirs jusqu’alors perdus dans les méandres de la mémoire. Ce qui ne peut se dire peut alors s’écrire grâce à la poésie qui modélise une véritable charpente (armature) capable d’accueillir et de contenir le matériau psychique.

4. Figure de style et psyché

Le refoulement est un mécanisme de défense inconscient. Au sein du psychisme, entre le conscient et l’inconscient, intervient la censure qui laisse passer certaines idées avant d’en rejeter d’autres. Freud démontre que le sommeil diminue l’effet de la censure, sans l’abolir complètement, permettant à certaines idées de se frayer un chemin jusqu’à la conscience. Pour rester acceptables, ces idées utilisent parfois des procédés comme la condensation ou les métaphores. Il est donc question de figures de style... Comment ne pas y voir un répondant dans l’écriture ?

La condensation s’opère dans le rêve quand une représentation unique figure à elle seule plusieurs éléments qu’elle regroupe dans un tout. Freud compare ce travail de condensation dans le rêve à celui du poète qui travaille les rimes, « un travail qui revient en somme à couler deux images disparates dans le moule unique d’une seule forme de langage. On pourrait assimiler cette fonction à celle de l’assembleur de rimes, qui trouve dans la concordance des sons l’unité souhaitée¹. »

¹ Freud, S. (1899), *L’interprétation du rêve*, op. cit., p. 26.

Sur le plan de l’écriture thérapeutique, outre le travail des rimes, c’est la consigne des mots-valises (de l’anglais *portmanteau word* « mot malle », néologisme forgé par l’écrivain anglais Lewis Carroll) qui répond le mieux au mécanisme de condensation du rêve. Cette proposition d’écriture consiste à fractionner puis additionner des syllabes de différents mots pour en créer un nouveau. La proposition sous la forme d’un jeu se déroule en plusieurs étapes : premièrement, écrire une série de mots sur de petits papiers pour confectionner une pioche. Deuxièmement, tirer au sort les mots par paire dans la pioche. Troisièmement, à partir de chaque paire de mots, greffer les syllabes entre elles pour former un nouveau mot. Quatrièmement, rédiger la définition inventée correspondant à sa création.

Par le biais de ce jeu, le patient peut exprimer une pensée complexe de manière très simple. Certains patients se mettent d’ailleurs régulièrement à inventer des mots en utilisant le principe du mot-valise trouvant un moyen efficace d’exprimer des sentiments, des émotions, des sensations si complexes qu’aucun signifiant ne semblait exister jusqu’à présent pour les dire. Certains mots se rapprochent de concepts. Malgré l’unique phrase qui les décrit, ils sont éclairants sur le fonctionnement psychique de leur créateur. Les patients témoignent découvrir des idées qu’ils ne s’étaient même pas formulées à eux-mêmes.

Un autre procédé nous intéresse, celui de la métaphore qui est pour Sigmund Freud un « moyen d’expression symbolique »¹ par excellence. Si le rêve est l’espace privilégié des métaphores, que dire de l’écriture qui les emploie si fréquemment ? Avant d’en arriver à proposer au patient un travail sur les métaphores, nous pouvons néanmoins encourager l’exploration textuelle par l’usage des comparaisons pour commencer à créer des images qui se feront reflet de l’intime du sujet. En proposant sous forme de jeu l’usage du « comme » dans les propositions d’écriture, nous pouvons favoriser l’accès à l’inconscient par le biais de la médiation. Voici une proposition d’écriture que j’ai imaginée en séance pour une patiente qui souhaitait travailler son rapport à son corps. Il s’agit d’explorer les différentes parties de son corps en y associant une image induite par l’utilisation du mot « comme ». Exemple : « mes jambes comme.... mon ventre comme... mes yeux comme... ».

Ce travail de comparaison axé sur le corps permet au patient d’accéder plus directement à une expression symbolique non sans rappeler le concept de *Peauésie* formulé par Régine Detambel :

¹ Freud, S. (1899), *L’interprétation du rêve*, *op. cit.*, début du chapitre 6.

« écrire, c’est enfin se créer une seconde peau, une peau de mots qui peut venir protéger, réparer, épaissir les enveloppes psychiques. Peau-mot-écriture à vif, peau-mot-écriture touffue, peau-mot-écriture dense, chacun·e dessine et trace sur la page des mots qui seront autant de possibilités de transformer l’essai : car certains textes resteront psychiquement comme des traces indélébiles de quelque chose qui a pu se dé-peau-ser¹. »

En travaillant sur les représentations spontanées et imagées de son corps, le patient peut, dans l’après-coup de la lecture de son texte, se laisser toucher ou émouvoir par la série d’images produites par son travail poétique. Un dialogue fécond entre le patient et son écriture devient alors possible.

Quand cela est pertinent, nous pouvons proposer de prolonger cette exploration intérieure d’une grande intimité sous la forme d’une correspondance imaginaire entre le sujet et une partie de son corps pour encourager *le travail de liaison somatopsychique et symbolique* par l’écriture. Une manière pour le patient de poser des mots sur son traumatisme en s’adressant directement à la partie de son corps qui a été meurtrie. L’échange épistolaire se construit alors autour de la question de la responsabilité et de la faute, de la haine et de l’amour, de la tendresse et du rejet, etc. Ce travail périlleux, d’une grande délicatesse, relance *les pulsions de vie* là où le traumatisme avait figé la pensée.

5. Personnage-remède

« C’est sa majesté le moi, héros de tous les rêves diurnes comme de tous les romans². » Freud nous propose ici de considérer *le moi* comme le héros de tous les personnages du rêve mais également de toutes les lectures. Certains textes de patients peuvent donc s’entendre au niveau des *contenus manifestes* : c’est bien le personnage fictif qui raconte son histoire (prenons l’histoire dont un chat est le héros par exemple). Mais dans un sens plus métaphorique, si on se place du côté *des contenus latents*, nous pouvons également entendre la voix du héros (le chat) comme l’expression d’une *part de soi* du patient. Le principe d’identification aux personnages dans la lecture se joue également dans les processus d’écriture.

Certaines consignes d’écriture permettent au patient de créer des personnages imaginaires dans lesquelles il peut déposer des parts de lui-même. Que ce soit à travers des pioches contenant des images d’animaux symboliques ou à travers des archétypes de conte (la biche, la fée, la sirène ou le prince), les possibilités de création sont infinies.

¹ Detambel, R., (2015), *Les livres prennent soin de nous*, Arles, Actes Sud, (2015)

² Freud, S., (1908), *Le créateur littéraire et la fantaisie*, *op. cit.*

Une fois le personnage créé et mis en scène, il est intéressant de faire retravailler le patient à partir de ce héros en le faisant évoluer dans d’autres situations, d’autres histoires, en lui donnant la parole sous la forme de monologues intérieurs. Il peut alors devenir un personnage-remède dont Antonino Ferro développe le concept dans son ouvrage *Les viscères de l’âme*. « Si tout va bien, le temps passant, ces personnages-remèdes finiront par devenir des fonctions exercées par son analyste (mieux encore, par le champ) ; ils viendront enfin intégrer le patrimoine psychique de la patiente¹. ». Développer, grâce à l’écriture, un patrimoine littéraire propre au sujet peut lui permettre d’interagir avec son patrimoine psychique et de le faire évoluer.

« Les mots que l’on prononce ne sont pas les mots que l’on écrit. Autre syntaxe. Autre monde. »² Cette citation de Pascal Quignard nous invite à penser sur les différences, les nuances et les procédés qui existent, co-existent ou s’opposent entre « dire » et « écrire ». Si les mots que l’on écrit ne sont jamais les mêmes que ceux que l’on dit, c’est bien parce que l’écriture ouvre la voie à d’autres espaces en soi, à d’autres manières de mettre en mouvement sa pensée. Elle nous permet d’extérioriser, d’ancrer, de prendre du recul, de méditer, de rêver, d’opérer des changements de directions, parfois même de régler ses comptes. Parce qu’elle se pratique dans une forme de silence, de solitude, l’écriture révèle, soutient, apaise, témoigne, adresse. S’ouvre alors un espace de confiance entre soi et soi qui, dans un écrin de papier, permet à nos pensées les plus souterraines de voir le jour. Avec douceur, l’écriture nous permet d’oser. Écrire pour comprendre, écrire pour transformer, écrire pour guérir... Du soi au soin, il n’y a qu’une lettre.

Bibliographie

- BACHELARD Gaston, *La poétique de l’espace*, Paris, PUF, 2020.
CARDINAL, Marie, *Les mots pour le dire*, Paris, Grasset, 1977.
CHIANTARETTO, Jean-François, *L’écriture de cas chez Freud*, Paris, Anthropos, 1999.
CHIDIAC Nayla, *Les bienfaits des mots, les bienfaits de l’écriture*, Paris, Odile Jacob, 2023.
DETAMBEL Régine, *Les livres prennent soin de nous*, Arles, Actes Sud, 2015.
DURAS Marguerite, *Écrire*, Paris, Folio Gallimard, 1995.
ERNAUX Annie, *L’écriture comme un couteau*, Paris, Folio, Gallimard, 2011.

¹ Ferro, A., (2014) *Les viscères de l’âme*, Ithaque, (2019), page 90

² Quignard, P. *Petits Traités*, (1991)

FERRO Antonino, *Les viscères de l’âme*, Ithaque, 2019.

FREUD Sigmund, *Sur le rêve*, Paris, Payot, 2016.

——— *Le créateur littéraire et la fantaisie*, in *L’inquiétante étrangeté et autres essais*, Paris, Gallimard, 2004.

——— *Note sur le « Bloc-notes magique »*, in *Résultats, idées, problèmes II (1921-1938)*, Paris, PUF, 2005.

——— *L’interprétation du rêve*, Paris, Points, 2013.

——— *Psychopathologie de la vie quotidienne*, Paris, Payot, 2014.

JAY, Emmanuelle. « *Une expérience de l’inconscient par la médiation écrite* », mémoire de master 1 de psychanalyse, Université Paul Valéry, 2023. Directeur de mémoire Ludovic Desjardins.

NIN, Anaïs, *Journal*, Paris, Stock, 2008.

TELLIER Arnaud, *Expériences traumatiques et écriture*, Paris, Economica, 1998.

Notice bio-bibliographique de l’auteure

Emmanuelle Jay est art-thérapeute. Elle reçoit en cabinet libéral à Paris et travaille auprès d’associations du secteur social (accompagnement du deuil avec la médiation écrite, des traumatismes extrêmes du parcours migratoire et des violences sexuelles avec la médiation boîte-écriture). Elle poursuit un travail de recherche théorique et clinique dans le département de psychanalyse de l’Université Paul Valéry à Montpellier autour de la médiation écrite et de l’inconscient, de la médiation boîte et du traumatisme. Elle est l’auteur de plusieurs ouvrages sur l’écriture, sur les processus de création au montage cinématographique, ainsi que de deux ouvrages de poésie.

Ses publications :

-Mémoires

Psychoboxe et boîte-écriture, penser/panser le traumatisme avec l’expérience pugilistique, Université Paul Valéry Montpellier, mémoire de M2 psychanalyse, directeur Ludovic Desjardins (2024)

Une expérience de l’inconscient par la médiation écrite, Université Paul Valéry Montpellier, mémoire de M1 psychanalyse, directeur Ludovic Desjardins (2023)

L’écriture animée par la voix, la lecture à haute-voix dans l’atelier d’écriture, Centre d’Étude de l’Expression, mémoire de 2ème année diplôme d’art-thérapie, directrice Corinne Montchanin (2021)

-Livres

Ateliers d’écriture créative 52 propositions pour nourrir, étoffer et pimenter vos écrits, ed. Pyramyd , 2022

Les mots d’éros, ed. Pyramyd, 2022

Voyou Voyelle, ed. Christophe Chomant, 2021

Plus long le chat dans la brume, ed. Adespote, 2ème ed augmentée, préface Walter Murch 2020

Le montage, technique et esthétique, Armand Colin, 2020

Vodka, ed. Michel Lagarde, illustré par Noémie Chust 2016

ej.therapeute@gmail.com

Version numérique