

La plume thérapeutique

Écrire, ce moyen d'expression est bien le seul qui va avec ma personnalité. J'ai grandi dans une famille nombreuse¹ et, comme dans toute famille de ce type, il est très difficile de trouver sa place, d'avoir un espace à soi, son univers. Plus je grandissais, plus le besoin de deux choses se faisait sentir : l'expression et le silence. M'exprimer et me faire entendre répondaient à un besoin viscéral. Dans une ambiance de remue-ménage quotidien², le silence était nécessaire. L'écriture s'est imposée à moi comme un moyen de m'exprimer dans un silence assourdissant : je pouvais étaler mes sentiments sur une page blanche et les mots faisaient le reste.

Écrire pour voler des sourires

Les moments de solitude sont de plus en plus rares. Dans cette société de meute ou de troupeau, il est mal vu d'affectionner les instants où l'on est seul. L'écriture m'apporte d'abord une certaine sérénité, car je me sens beaucoup plus détendu, apaisé. Cette sensation que certains recherchent dans la drogue, je la trouve en formulant des phrases dans ma tête. Je songe à cet effet en souhaitant dealer des mots³. La solitude m'a fait découvrir l'écriture et à travers elle j'ai pu peindre le monde que je voulais.

Inventer des mondes imaginaires, des intrigues, modéliser l'avenir à notre guise et flirter avec l'imaginaire du voisin, telles sont les possibilités excitantes de l'écriture. Écrire m'a aussi permis de m'exprimer, de ne pas me brider, de prendre les armes avec les mots plutôt qu'avec une épée.

J'ai aussi toujours eu la peur de mourir « anonyme », sans laisser ni idées, ni rien. En somme, l'écriture me permet également de passer le mot aux générations futures sans leur imposer ma présence. L'écriture a le pouvoir de rendre les humains immortels. N'y voyez en aucun cas une ruse de ma part pour tromper la mort, nous finirons tous par partir un jour. Ce qui compte à mes yeux, c'est de raconter la vision que j'ai du monde. J'écris pour porter ma voix aux yeux du monde, lui signifier que j'existe, que je souhaite être écouté et peu importe si j'ai raison ou tort, le plus important est de faire passer le message. Je ne suis pas philosophe, je n'écris pas pour vous faire réfléchir sur le monde qui vous entoure – même si j'adorerais avoir ce talent. Ce que je propose, plus modestement, c'est une invitation dans mon univers où la détente est le maître mot. J'écris comme je parle. Quand j'écris, ma première satisfaction est personnelle, je me sens plus léger, apaisé et en accord avec moi-même. J'ai ce sentiment du devoir accompli, du travail fait. Ma seconde satisfaction est d'imaginer de pouvoir voler un sourire au lecteur. Dès le départ, je m'étais donné cette mission. Les sourires des lecteurs deviennent les miens et je me sens enfin revivre.

L'écriture peut aussi être un remède à la douleur, à des micro-agressions que je subis tous les jours. Il y a des maladies qui touchent l'âme et qu'aucun médicament en pharmacie ne peut soigner. Pour ma part, l'écriture

s'est révélée être comme cet antidote, cette thérapie, ce rendez-vous que je me donne à moi-même pour me soulager. C'est un traitement éternel que je me suis imposé, il ne se passe pas un jour sans que je prenne ma dose, car l'écriture est ma thérapie. Plus j'écris, plus je me parle et me comprends.

L'écriture m'a permis de traverser la période de confinement sans y laisser ma santé mentale. J'ai pu échapper à la réalité en me réfugiant dans mon univers, en plongeant dans ma bulle. Aujourd'hui, je suis conscient de la chance que j'ai d'avoir trouvé la passion, de faire ce que j'aime.

Participer à des ateliers d'écriture et d'expression

Sortant de deux années assez compliquées dues à la crise sanitaire et surtout à l'angoisse qu'elles engendraient, les ateliers d'écriture du *Journal de L'espace*⁴ étaient une bouffée d'oxygène dans le quotidien. J'écrivais déjà avant, seul moyen pour m'évader, une sorte d'exutoire. Ce qui a changé avec les ateliers, c'était d'écrire en présence d'autres et surtout avec un thème précis à respecter. Pour quelqu'un qui a toujours écrit seul, c'était assez bouleversant de changer mes habitudes. Mon écriture était guidée par mon inspiration. Pour la première fois, je me devais de suivre un schéma contraire et je dois reconnaître que c'était plutôt bien. Un rendez-vous hebdomadaire était donc pris entre ma plume et mon imagination, car chaque séance était différente et cela demandait quelques ajustements. Nous étions tous dans une espèce de cour de récréation intellectuelle où seule la bonne humeur primait. Les ateliers m'ont aussi permis de me rapprocher un peu plus de mes voisins avec qui la relation s'arrêtait aux formalités sociales. Nous avons appris à nous connaître autour d'une même passion, l'écriture. Ainsi, nous avons tissé des liens et trouvé d'autres points communs. Les ateliers étaient comme des poches d'air qui nous permettaient de nous exprimer, de respirer.

J'avais le sentiment d'avoir un rendez-vous avec mon psy tellement cela me faisait du bien. Le plus gratifiant, c'était de faire partie d'un projet que l'on façonnait, qui prenait forme entre nos mains et que l'on voyait évoluer. Habitué à subir de longues procédures et n'ayant aucune perspective, le fait de faire partie d'un projet commun, concret, et de le voir aboutir jusqu'à l'avoir entre nos mains était une vraie source de motivation. Le projet en lui-même était sérieux, mais il s'est fait avec de l'ambiance et de la bonne humeur.

L'écriture est un moyen d'expression simple qui ouvre un canal de communication et de conversation avec soi. À mes yeux, c'est au travers de celui-ci que mon âme s'adresse à autrui. L'écriture ne tient pas compte du statut social, de la couleur de la peau, du genre, ni même du handicap. En étant très égalitaire et accessible, écrire est un exercice où les mots sont des outils, nous incitant à donner du sens à nos pensées et à l'essence même de l'existence.

¹ Ma fratrie est composée de neuf frères et sœurs pour être exact. Si vous êtes aussi bons en maths que moi, pour mes parents, ça fait dix enfants.

² Les enfants uniques ne voient pas de quoi je parle, mais ce n'est pas grave.

³ Devenir écrivain.

⁴ Les ateliers pour la construction du *Journal de L'espace*#2, « La culture a tout coiffé » (2022) ont été animés par l'équipe de l'Orspere-Samdarra en décembre 2021.

À DÉCOUVRIR...

Les numéros du *Journal de L'espace* sur le site internet de l'Orspere-Samdarra.