



tion d'un traumatisme. Dans une expérience, il demande à un groupe d'étudiants de relater chaque jour pendant 20 min les pires événements de leur vie. Un autre groupe doit s'épancher sur des faits plus banals. Résultats, après 6 semaines, les étudiants qui ont couché sur papier leurs traumatismes affichent un système immunitaire et un bien-être psychique bien plus forts que les autres. D'autres travaux s'attachent même à démontrer une influence de ces exercices réguliers sur la cicatrisation. Là où le confort du clavier et la vitesse d'exécution séduiront les plus prolifiques, l'élégance de l'écriture manuelle, à la plume, au stylo ou sur un beau carnet, plaira aux autres. Certains préféreront l'approche plus intime et émotionnelle d'un journal qui permet d'organiser un lien particulier avec soi-même et d'explorer ses propres

questionnements. La fiction offrira l'évasion à l'auteur-lecteur, là où le poème devient un jeu stylistique et artistique. Une correspondance épistolaire est l'occasion de mobiliser souvenirs, mémoire et émotions, et la revisite d'un texte ou d'une leçon, d'une conférence, d'un débat sera l'objet d'un travail d'analyse et de structuration.

### EXERCICES DE STYLES

De nombreux exercices permettent de se lancer dans l'écriture, même sans prédispositions. Amusants et légers, des exercices de style peuvent être stimulants, générant un objectif de forme et de construction, et mobilisant à la fois la mémoire à long terme et l'hémisphère gauche du cerveau. Il peut aussi s'agir de s'interdire d'utiliser une lettre particulière, de réaliser des textes sur la base de mots, de noms,

d'images même ! De nombreux petits jeux, en solitaire ou en groupe permettent de tisser des récits, de stimuler la créativité et la réactivité à partir d'éléments sporadiques, de se lancer dans la rédaction de cadavres exquis\*. Plus factuel, un entraînement peut s'appuyer sur l'évocation d'un événement, en tentant de le cerner à l'aide de questions simples. Qui est concerné, dans quel contexte, à quel moment, pour quelles raisons ? Au quotidien, c'est l'habitude qui amène la facilité d'écriture. Et s'autoriser des exercices réguliers peut susciter des passions. Alors qu'elle qu'en soit la raison, culturelle, thérapeutique ou personnelle, tous à vos crayons !

\* Jeu collectif dans lequel chacun des participants écrit une phrase ou dessine quelque chose qu'il dissimule à la personne suivante en repliant le papier. Une fois le jeu terminé, une histoire ou une image insolite surgit !