

Écrire *pour s'épanouir*

Coucher des mots, des phrases, ça fait du bien ! C'est la joyeuse invitation que nous lance Florence Servan-Schreiber, spécialiste en psychologie positive, dans son dernier livre, *Bloum !*. Suivez le guide.

Par Flavia Mazelin Salvi – Illustration Sally Rosenbaum

C'est un livre qui fait bloum ! Dans la tête et dans le cœur. « Bloum » pour *bloom*, le verbe anglais qui signifie « éclore, s'épanouir, prendre sa place ». Et c'est par l'écriture que Florence Servan-Schreiber, professeure de bonheur, nous invite à « fleurir ». Stylo à la main ou devant notre ordinateur. « Ce livre n'est pas un roman, c'est un collier sur lequel j'ai enfilé des perles. Une visite des expériences psychologiques et cliniques qui nous inspirent, des découvertes exaltantes pour nous motiver et des directives d'écriture pour nous y mettre », annonce-t-elle, avant de détailler les bénéfices de l'écriture validés par de nombreuses études. Régulation émotionnelle, antidote au stress, prise de conscience de ses désirs profonds et de ses talents, renforcement de l'estime de soi... sont parmi ceux que dispense l'écriture pour soi. Dans son ouvrage, Florence Servan-Schreiber narre sans fard ses échecs et ses réussites, livre toutes les expériences, les études et les techniques qui lui ont servi à élaborer une méthode pour désinhiber et accompagner les aspirants à l'écriture. Mission accomplie, *Bloum !* est un guide joyeux, ludique, pédagogique et plein de bienveillance. Les exercices qui suivent en sont tirés. Vous aurez besoin d'un cahier et d'un stylo, ou d'un ordinateur.

La télécommande

Dans cet exercice, que Florence Servan-Schreiber appelle « la télécommande », au regard du zapping de thèmes qu'il impose, vous utiliserez la liste de propositions ci-dessous comme des déclencheurs d'écriture.

Le bénéfice : prendre conscience de sa richesse personnelle, de sa singularité, rendre possible le passage à l'écriture, parfois si redouté.

Durée de l'écriture : 15 minutes d'affilée.

Répondez par un ou plusieurs mots aux invitations suivantes.

- L'ami, amie, qui me manque.
- Ce qui me rend unique.
- Des coups de mou surmontés.
- Qui m'aime ?
- Un souci inutile.
- Quand je fais confiance.
- J'ai de la chance.
- Croissant ou pain au chocolat ?
- Un fruit à croquer.
- La personne la plus folle de mon entourage.
- Mes forces.
- Ce dont je ne peux me passer.
- Qui ai-je envie d'envoyer balader ?

>>



- >> • L'objet de mes rêveries.
- J'admire.
 - Qui me connaît vraiment ?
 - Ce que je me ferais tatouer.
 - L'inapproprié dans ma tête.
 - Ce qui a fait de moi une meilleure personne.
 - Maître, maîtresse, et/ou disciple ?
 - Une folie qui me fait envie.
 - Une expérience à tenter.
 - Ce que j'aimerais apprendre à faire.
 - Je (me) pardonne.
 - L'ennemi, ennemie, que je préfère.
 - Ce qui me résiste.
 - Mes petits mensonges.
 - Je veux m'engager.
 - Je veux être...
 - Ce qui m'exalte.
 - Mon dernier instant de plénitude.
 - Touché, touchée.
 - Un cadeau de la vie.
 - Mon dernier coup de cœur.
 - Mes trois kifs du jour.
 - Dix amis que j'aime.
 - Trop drôle.
 - L'invention qui m'épate.
 - Ce que j'ai de plus précieux.
 - Mon plus grand amour.



À LIRE
Bloum! Écrire pour s'épanouir et kiffer
de Florence Servan-Schreiber (Marabout, 256 p. 17,90 €).

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez suivre de chez vous les ateliers d'écriture en ligne de *Bloum!*, en vous rendant sur le site : 3kifsacademie.com.
Site de Florence Servan-Schreiber : florenceservanschreiber.com.

Dénoncez-vous !

Écrivez noir sur blanc, ou en couleur si cela vous tente, vos grands secrets, vos petites cachotteries ou vos vilaines habitudes. Ce texte restera évidemment top secret ! Florence Servan-Schreiber s'est inspirée des cartes « *Am I Normal?* » de la School of Life (theschooloflife.com) pour vous aider à y aller sans culpabilité. Mais commencez par écrire : « Je soussigné, soussignée, reconnais assumer ces aveux... » Terminez votre narration par votre signature.

Le bénéfice : rendre sa culpabilité moins pesante, assumer sa part d'ombre en faisant face sans chercher à fuir ses bizarreries, ses sorties de route et autres ruptures de contrat.

Durée d'écriture : 20 minutes.

- Je n'aime pas que mes amis soient heureux.
- J'ai des habitudes dégueulasses.
- J'adore regarder les gens se disputer en public.
- Quelquefois, je m'imagine me jeter sous un train ou du haut d'un immeuble, ou en train de lécher les toilettes.
- J'ai des fantasmes qui, si je les réalisais, seraient totalement illégaux.
- Je serais plus volage si j'en avais l'occasion, etc.

Comment j'ai rencontré ta mère...

Vous aurez évidemment reconnu le titre de *How I Met Your Mother*, la série de Carter Bays et Craig Thomas. Il s'agit ici de revisiter et de raconter le début d'une relation marquante (et positive) avec une personne qui compte ou a compté énormément pour vous. Ce peut être un membre de votre famille, car on peut se fréquenter longtemps avant de se rencontrer « pour de bon ». Narrez « le moment originel, la collision qui s'est transformée en aventure commune ».

Le bénéfice : l'écriture de ce texte déclenche des poussées de sérotonine. Tendresse, joie, chaleur, enthousiasme... Cet exercice vous aidera également à vous faire prendre conscience de la beauté et de la force de certains liens et de la nécessité de les chérir, en actes et/ou en pensées.

Durée d'écriture : libre.

4 Vibrations

Vous avez vécu des moments formidables, joyeux, nourrissants, inspirants. Cet exercice vous aidera à « en trouver les points communs et à commencer à délimiter les meilleures circonstances » pour les faire advenir à nouveau.

Le bénéfice : prendre conscience, en les revivant, de la richesse et de l'intensité de vos bons moments passés et pouvoir en vivre de nouveaux.

Durée d'écriture : 30 minutes (écriture + analyse).

1^{re} étape : répondez le plus spontanément possible à ces questions.

- L'info la plus récente qui vous a captivé, captivée ?
- La dernière fois que vous avez été absorbé, absorbée, par une activité sans ressentir l'effort ?
- Qu'est-ce que vous adoriez faire à 8 ans ?
- Le dernier passage d'un livre ou d'un morceau de musique ou encore l'œuvre d'art qui vous a inspiré, inspirée ? En quoi et pourquoi ?
- Qu'êtes-vous en train de faire quand vous vous sentez beau, belle ?
- Quels sont vos superpouvoirs ?

2^e étape : demandez-vous...

(à partir de vos réponses précédentes)

- Quels sont les thèmes qui reviennent ?
- Qu'est-ce qui est excitant ?
- Qu'est-ce qui mérite d'être poursuivi ou qui pourrait être créé ?

3^e étape : décrivez en cent cinquante mots, en utilisant le pronom « il » ou « elle », la personne qui prend vie (vous en l'occurrence) grâce à toutes ces composantes.

École buissonnière

Racontez dans quelles circonstances vous prenez la poudre d'escampette pour faire ce dont vous avez envie au lieu de faire ce que l'on attend de vous. Explorez tous les domaines : personnel, amical, amoureux, familial, professionnel... Insistez sur les satisfactions que vous en tirez.

Le bénéfice : prendre conscience de votre capacité à vous libérer des contraintes et de votre besoin de prendre soin de vous en vous consacrant à ce qui vous apporte plus de plaisir et/ou plus de sens.

Durée d'écriture : 20 minutes.

L'expertise

Bricoler, cuisiner, gérer votre budget, réconforter, jardiner, animer une équipe... Il y a forcément une activité que vous pratiquez avec adresse, facilité et plaisir.

Rédigez un texte qui expliquerait à quelqu'un qui n'y connaît rien comment vous vous y prenez pour réaliser votre tâche. Adoptez un ton oral, détaillez le processus étape par étape, et surtout n'utilisez aucun jargon ni terme technique.

Le bénéfice : renforcer votre estime de vous-même en prenant la mesure de votre compétence et de votre capacité à transmettre un savoir, un art, une technique. Cet exercice vous donnera d'ailleurs peut-être envie de passer à l'étape transmission !

Durée d'écriture : 20 minutes.

Ici et maintenant

Il s'agit de décrire votre environnement immédiat, sans vous ennuyer ni ennuyer l'autre. Vous pouvez, pour cela, imaginer que vous le décrivez à une personne qui s'ennuie et qui ne connaît pas cet environnement. Cela vous aidera à être précis et piquant.

Le bénéfice : poser un regard rafraîchi sur un environnement « connu par cœur » ou auquel vous ne prêtez pas attention d'habitude, pour déceler la poésie, l'inattendu, la beauté, au cœur de l'ordinaire.

Durée d'écriture : 20 minutes.

Quelle histoire !

C'est le moment d'y aller franchement, en sautant allègrement par-dessus la haie de vos doutes, réticences et autres craintes. Créez une histoire de trois cents mots en répondant à ces trois questions.

- Qui vient de sortir par la fenêtre du garage ?
- Que transportait cette personne ?
- Pourquoi pleurerait-elle ? ♦