



Dossier

La thérapie par l'écriture

# Des mots contre les maux

L'écriture, une alternative à la parole pour donner du sens

Peu importe que les codes conventionnels de l'écriture soient respectés ou non, l'écriture peut permettre aux individus de revisiter des expériences douloureuses et d'entamer un processus de compréhension et d'intégration de la souffrance. Olivia Lempen, psychologue et animatrice d'ateliers d'écriture, détaille comment mettre en œuvre ce processus de création artistique dans un but thérapeutique.

Le siècle dernier a été marqué par un intérêt croissant pour les productions artistiques de patientes et de patients hospitalisés dans les milieux psychiatriques. Dans un premier temps, les œuvres étaient considérées comme des symptômes à interpréter. Dans ce contexte, le décryptage des écrits contribuait au diagnostic. Cet intérêt croissant pour les productions artistiques des patient-e-s a par la suite donné lieu à la mise sur pied de nombreux ateliers de création au sein même des hôpitaux. Les soignant-e-s et les artistes animant ces ateliers se sont alors rendu compte du potentiel expressif de l'activité créatrice et de ses éventuels effets thérapeutiques. De nombreux ateliers de création et d'expression artistique en groupe ont vu le jour, et ont finalement été regroupés sous le terme d'ateliers « d'art-thérapie » dès la fin des années 1970. Bien que ces ateliers concernaient en majorité les créations en art

plastique, les ateliers d'écriture y ont progressivement trouvé leur place, d'abord aux Etats-Unis, où s'est développée depuis 1969 la *poetry therapy*. A la même époque, le Centre d'Etude de l'Expression a vu le jour à l'Hôpital Sainte-Anne à Paris, en tant que centre francophone organisant des ateliers à médiations artistiques qualifiés explicitement de thérapeutiques. Ce n'est toutefois qu'en 1998 qu'un atelier d'écriture y est mis sur pied par Nayla Chidiac, docteure en psychopathologie clinique. En Suisse romande, les ateliers d'écriture en milieu de soin sont encore peu présents, car le statut ambigu de l'écriture, souvent associée à des compétences intellectuelles et d'élaboration, poussent les professionnels à se tourner plutôt vers des médiums d'expression et de création comme la peinture ou la musique. Or, l'écriture s'inscrit aussi dans le langage artistique sensoriel en ce qu'elle touche à la création littéraire. Deux phénomènes majeurs ont contribué à un mouvement de clarification épistémologique des enjeux de ces multiples pratiques d'ateliers de création et ont conduit les psychologues, principalement dans le champ de la psychanalyse, à s'y intéresser pour préciser les modalités d'action thérapeutique de ces dispositifs d'expression et de création.

### **Alternative aux psychothérapies classiques**

Tout d'abord, l'intérêt croissant pour ces pratiques émane du constat des limites des dispositifs de psychothérapie classique par la seule voie de la parole, notamment pour des personnes souffrant de troubles psychiques caractérisés par des failles majeures dans les capacités de représentation et d'élaboration. Les professionnel-le-s de la psychologie se trouvent de plus en plus souvent confronté-e-s à ce type de difficultés, communément regroupées sous les appellations d'états-limites et de psychoses. Ces souffrances, qui se caractérisent par la répétition de vécus de rupture dans la rencontre de la patiente ou du patient avec le monde qui l'entoure, ne cessent de mettre en échec les dispositifs classiques de psychothérapie face à face, par la parole. Le passage par la création artistique, et notamment par l'écriture, s'appuie sur d'autres voies que celle du langage parlé, sans pour autant exclure ce dernier.

Le détour par le langage artistique convoque une forme d'expression qui passe par la sensori-motricité dans le contact avec une matière de création. Cela permet à la personne de revisiter des expériences douloureuses et d'entamer un processus de compréhension et d'intégration de la souffrance qui y est associée, et qui se manifestait jusque-là de manière incontrôlée par différents types de symptômes.

### **Ecrire n'est pas thérapeutique en soi**

Le second phénomène qui rend aujourd'hui nécessaire une clarification des enjeux au cœur des pratiques d'atelier d'expression et de création en milieu hospitalier est leur prolifération. En effet, ces ateliers sont souvent menés par du personnel infirmier ou éducatif déjà présent dans l'institution. Des personnes qui ont un certain intérêt pour la création et qui créent parfois elles-mêmes avec beaucoup de talent. Cependant, contrairement à ce qui est couramment entendu, créer n'est pas forcément thérapeutique en soi, et peut conduire à des fins catastrophiques si les praticien-ne-s ne sont pas entièrement conscient-e-s des enjeux psychiques du processus de création. Dans le processus de création, certains enjeux doivent être connus pour s'assurer que la création s'inscrira dans une fonction thérapeutique, et non pas dans la répétition de la souffrance. Il est tout d'abord important que les praticiens aient pu expérimenter eux-mêmes le médium de création, les techniques que ce dernier met en jeu, et la manière dont certaines méthodes peuvent venir soutenir tel ou tel processus psychique.

L'écriture occupe un statut particulier dans le champ de la création artistique car, dans notre société, presque tout le monde est confronté à la nécessité d'apprendre à écrire. Chacune et chacun a donc son histoire avec l'écriture, un vécu fortement marqué par les expériences scolaires et l'apprentissage de la langue. Cet aspect peut parfois freiner les personnes à s'engager dans une thérapie par l'écriture, de peur de se voir pointer leurs fautes d'orthographe ou leurs difficultés en rédaction. Dans des ateliers d'écriture thérapeutiques, chacune et chacun est au contraire invité-e à partager son propre style d'écriture, qu'il s'inscrive dans les codes

conventionnels ou non. L'important est la manière dont ce style porte quelque chose de l'histoire singulière qui trouve à s'exprimer, que ce soit dans une graphie illisible, un texte sans ponctuation où l'on reprend difficilement son souffle à la lecture, ou un poème haché qui se rompt à chaque ligne. Le psychanalyste Didier Anzieu, dans ses travaux fondateurs sur les processus de création, a mis en évidence comment le rythme, les assonances, le débit, les volumes et les coupures – c'est-à-dire les caractéristiques formelles de l'écrit – sont une manière pour celle ou celui qui écrit de s'affirmer comme individu s'écartant plus ou moins, à sa manière, des codes de la langue imposés par l'environnement. Alors que le code de la langue est partagé et collectif, la forme du texte est propre à chacun. Écrire quelque chose ne signifie pas seulement relater une expérience, mais bien aussi transmettre quelque chose des qualités affectives et sensorielles de l'expérience. Par exemple, l'écriture poétique permet de travailler sur la restauration d'une enveloppe rythmique et sonore contenant autour d'éprouvés qui se donnent à vivre au patient de manière désorganisée et incontrôlable.

Les ateliers d'écriture thérapeutiques permettent par ailleurs d'aborder des difficultés par le détour de la fiction. Le détour par le personnage permet, par exemple, de mettre à distance une expérience impensable en donnant à vivre à un personnage une expérience semblable. Le personnage peut alors tout à la fois contribuer à l'expression de la souffrance et s'en décaler en esquissant un nouveau destin pour les traces laissées par des expériences douloureuses.

### Les trois temps de l'écriture

L'écriture se déploie en trois temps. Il y a tout d'abord le geste d'écriture, qui projette du dedans au dehors, sur le papier. Ensuite, il y a le travail de mise en forme pour composer un texte. Et finalement, il y a le temps de la lecture à un autre ou par un autre. Dans un atelier d'écriture thérapeutique, il est important d'être attentif à ces trois temps. Le mouvement de l'acte d'écriture se joue entre l'auteur et le papier. Il s'ancre dans le geste psychomoteur. Bernard Cadoux rappelle que l'écriture est d'abord un geste qui aboutit à une forme graphique. Bien avant la constitution d'un récit, le geste graphique de l'écriture met en jeu un mouvement du corps pulsionnel qui trouve à s'investir dans la motricité fine pour laisser des traces sur le papier. Dans ce premier élan, l'écriture permet la décharge de ce qui déborde au-dedans. Les éléments psychiques inassimilables trouvent une première localisation qui, à défaut d'être psychique, est spatiale et matérielle. Le psychologue clinicien souligne comment le geste d'écriture permet d'inscrire activement sur le papier ce qui s'était inscrit passivement au-dedans. Après la projection sur

le papier, il est important que l'auteur du texte puisse se voir restituer quelque chose de ce qu'il a projeté sur le papier pour pouvoir le travailler et le mettre en forme. Certains patients écrivent de manière si frénétique qu'ils n'arrivent pas à relire ce qu'ils ont écrit. Le travail d'élaboration sur ce qui a été projeté ne peut alors pas se poursuivre. Il se peut que ce premier mouvement projectif doive être répété sur des dizaines de pages avant que son auteur puisse entamer un travail de reprise et de réappropriation. Il est important de respecter cette première étape et de ne pas pousser le patient à écrire plus proprement, car cela risquerait de mettre fin à l'expression d'une certaine violence qui doit être évacuée et qui cherche à tester les limites de contention du support papier.

Après ce premier temps de « contention », l'écriture peut être travaillée en vue d'un destinataire. Le texte devient un objet médiateur. Il contient les parts psychiques les plus sombres de son auteur, qui cherche à les mettre en forme de manière recevable pour permettre le partage avec le monde qui l'entoure. L'enjeu de la mise en forme concerne la quête de reconnaissance par l'environnement de ces parts plus sombres de la vie psychique. Un texte laissé à son état brut aura moins de chance d'entrer en résonance avec ses lecteurs.

Dans un atelier d'écriture, le partage se déploie sous la forme de la lecture des textes à haute voix. La lecture représente le troisième temps fondamental pour que l'écriture s'inscrive dans un processus thérapeutique. L'auditeur du texte est celui qui pourra reconnaître et attester des vécus projetés dans le texte, et ainsi contribuer à leur donner du sens. C'est le rôle des thérapeutes. Certains patients outrepassent le temps de la mise en forme et donnent à entendre la souffrance dans sa forme brute et violente, dans des textes parfois difficilement audibles. En tant que thérapeute, il est aussi important de respecter cela chez le patient et, pour reprendre la formule du psychanalyste français René Roussillon, de se laisser « utiliser » un certain temps dans l'expression brute de cette violence. Les thérapeutes peuvent y survivre plus facilement que dans un dispositif en face à face grâce au détour par le texte, qui introduit une distance et un contenant au mouvement projectif. Le passage par le texte amoindrit aussi la honte et la culpabilité du patient quant à l'expression de cette violence. Cela permet aux patient-e-s de tester la fiabilité des thérapeutes et de peu à peu pouvoir leur faire confiance pour entamer un travail de mise en forme et de mise en sens dans un récit.

### Les ateliers d'écriture thérapeutiques

Les ateliers d'écriture thérapeutiques se déroulent en trois temps : écriture, lecture, temps de parole. Ils peuvent se dérouler en séance individuelle ou en

groupe. En thérapie individuelle, l'«enclencheur» d'écriture, selon le terme du psychiatre Jean-Pierre Klein, va se définir dans l'échange avec les patient-e-s. Les séances individuelles permettent de privilégier le travail de mise en forme, en prenant le temps d'expérimenter les différents genres littéraires pour mettre en forme les éprouvés.

Le travail en groupe permet de privilégier la dimension du partage en proposant l'écriture de textes collectifs, et en mettant l'accent sur le temps de lecture et les échos des membres du groupe à l'écoute des textes. Dans le dispositif de groupe, l'enclencheur d'écriture peut être proposé par les thérapeutes, en veillant à diversifier non seulement les thèmes, mais aussi les genres littéraires. Les enclencheurs d'écriture portent sur le devant de la scène du groupe certaines composantes techniques qui vont se constituer comme fond commun pour la création groupale. Ce fond peut être sonore (écrire en rime), rythmique (écrire en vers), polysémique (les jeux de mots) ou encore jouer sur la diversité des significations que peut prendre une liste de mots. En proposant par exemple d'écrire une histoire à partir d'une même liste de mots tirés au hasard dans le dictionnaire, chaque membre du groupe fait l'expérience d'entendre comment les mêmes mots peuvent venir signifier des expériences singulières. La thérapie par l'écriture au sens strict s'adresse plus aisément aux adolescents et aux adultes. Pour les jeunes enfants, l'écriture d'histoires peut s'appuyer par exemple sur la fabrication de marionnettes. Les thérapeutes peuvent jouer le rôle de «porte-plume» des histoires en se les faisant dicter.

### Les thérapeutes n'interprètent pas les textes

Pour conclure, il est important d'insister sur le fait que les thérapeutes ne vont pas interpréter les textes. Leurs interventions visent à refléter quelque chose de l'expérience transmise dans le texte. Pour ce faire, ils peuvent s'appuyer sur les caractéristiques esthétiques du texte pour restituer quelque chose au patient des qualités affectives que le texte transmet. C'est en ce sens que le détour par le langage artistique permet de toucher à certaines expériences qui peuvent se figurer dans un poème ou un récit. Et c'est en ce sens qu'il est fondamental que les thérapeutes soient en mesure de comprendre comment les textes les touchent et de repérer quels effets du texte éveille telle ou telle impression chez eux. Le risque est sinon de répéter le vécu de non-reconnaissance de ce que les patient-e-s cherchent à transmettre de leur souffrance.

Olivia Lempen

### Bibliographie

Anzieu, D. (1981). *Le corps de l'œuvre*. Paris: Gallimard.

Cadoux, B. (2013). *Ecritures de la psychose. Folie d'écrire et atelier d'écriture*. Vareilles: La Rumeur Libre.

Chidiac, N. (2010). *Ateliers d'écriture thérapeutique*. Paris: Elsevier Masson.

Klein, J.-P. (2012). *Penser l'art-thérapie*. Paris: Presses Universitaires de France.

Lempen, O. (2014). *Processus et fonctions psychiques de l'écriture: de la création littéraire aux groupes à médiations*. Thèse de Doctorat en psychologie, sous la direction du Professeur Pascal Roman. Lausanne: Université de Lausanne.

### L'auteure

Docteure en psychologie clinique, Olivia Lempen est psychologue et art-thérapeute. Elle anime des ateliers d'écriture pour des personnes en souffrance psychique au Centre de jour de l'association Parole à Genève et en tant qu'indépendante à Lausanne.

### Contact

Olivia Lempen, avenue de Tivoli 17, 1007 Lausanne  
olivia@lempen.me

### Résumé

Kreativ-Workshops sind in der Betreuung von Menschen mit psychischen Problemen immer häufiger anzutreffen. Olivia Lempen ist Psychologin und Leiterin von Schreib-Workshops. Sie sieht in kreativen Gruppenaktivitäten andere Wege, um dem Leiden einen Sinn zu geben. In diesen therapeutischen Workshops erfolgt der Prozess des Schreibens in drei Phasen – dem Schreiben auf dem Papier, der Überarbeitung und Strukturierung des Textes sowie des (Vor-)Lesens. Durch diese Übungen werden schmerzhaft Erfahrungen verarbeitet und ein Prozess des Verstehens und Integrierens wird eingeleitet. Daher ist es wichtig, dass diese Gruppentherapien von Fachkräften geleitet werden, welche die psychischen Herausforderungen des kreativen Schaffens kennen.