



## Psycho

# Jamais sans **MON PETIT CARNET**

Et si, à l'heure des tablettes et autres smartphones, un simple cahier devenait notre meilleur allié ? Utilisée dans de nombreuses thérapies, l'écriture permet d'avancer de maintes manières. Démonstration.

**D**ans le tiroir d'une table de nuit, dans un grand sac noir, dans la poche d'un imper... il est toujours là, à portée de main. Transportable, nomade, et néanmoins fidèle. Lui ? Le carnet. Parfois à spirale ou relié. A la couverture brodée ou juste cartonnée, très sobre. Vous croyez ce détail anodin ? Si l'on se fie aux nombreux thérapeutes qui recommandent son usage régulier, le look de ce grimoire portatif est au contraire essentiel. « A mes clientes, je propose toujours de démarrer ce voyage en s'achetant un très joli carnet, un qui leur plaise vraiment, explique Florence Lautrédou, coach et psychanalyste qui a publié *Cet élan qui change nos vies, l'inspiration* (Odile Jacob). Cet objet est à voir comme un "adjoint" de valeur, porteur dans une certaine mesure de l'amour que l'on a pour soi, alors... » Un allié de qualité, en effet, car il nous aide à progresser de différentes façons.

### Le réceptacle de mes émotions

Il est d'abord le confident optimal. Silencieux, mais totalement accueillant. « Quand j'ai appris que mon compagnon de vingt ans me trompait, j'étais dévastée de colère, se souvient Véronique. J'ai saisi mon carnet et énuméré des insultes de "haut vol". A lui. A sa maîtresse. A moi qui n'avais rien vu. Puis j'ai écrit tout ce que je pourrais faire pour me venger : pulvériser ses guitares, rayer sa voiture... J'en ai rem-



**INFO +**  
De très beaux petits carnets sur les sites [shop.fifimandirac.com](http://shop.fifimandirac.com) et [alittlemarket.com](http://alittlemarket.com).

pli des pages et des pages, tout en évitant de parler directement à ce traître ! » Peu à peu, Véronique a senti sa rage diminuer, jusqu'à envisager de dialoguer à nouveau avec cet homme qu'elle aimait. « C'est comme si, grâce à cette écriture d'urgence, parfois incompréhensible, j'avais drainé toute la rancœur qui m'avait envahie... sans faire trop de dégâts. » Le Dr Yasmine Liénard confirme : « **Noter ses émotions, les "coucher" sur le papier permet de les mettre à**

**distance.** » Pour cette psychiatre, auteure de *Pour une sagesse moderne, les psychothérapies de 3<sup>e</sup> génération* (Odile Jacob), relever ces pics émotionnels lorsqu'ils arrivent fait pleinement partie de la thérapie. « Je recommande à mes patients de saisir leur carnet et d'évaluer par une note, de 0 à 5, l'intensité de l'affect qui les submerge, mais aussi d'en décrire les circonstances déclenchantes, les émotions en jeu, les pensées qui les accompagnent, les sensations dans le corps, les actions qui s'en sont suivies... » Ce sont ainsi des séquences



complètes qui sont mises au jour et seront discutées en séances. La crise de boulimie, par exemple, pourra être expliquée par l'émotion de départ ou les pensées qui ont envahi la personne.

## Une façon de me recentrer sur l'essentiel

Ce ne sont pas seulement les fluctuations émotionnelles qui méritent d'être précieusement notées dans un carnet. Les comportements qui nous échappent peuvent y trouver une certaine cohérence et son usage régulier aide à « sortir du flou » dans lequel nous nous complaisons trop souvent. « S'asseoir pour écrire, laisser son attention flotter, penser à hier ou à demain... **ce rendez-vous avec soi-même est un espace de liberté précieux qui mérite qu'on lui accorde du temps**, préconise Florence Lautrédou. Il est un outil

d'élucidation de soi, un compagnon de voyage qui nous protège de la dimension toujours "en extérieur" de nos vies. » Autant dire qu'il nous évite de vivre toujours en hyperactivité et en fonctionnalité, « la tête dans le guidon ». « Peu à peu, c'est toute la fresque du vécu qui se déploie sous nos yeux », affirme le D<sup>r</sup> Liénard. D'une page d'écriture à l'autre on peut, à la relecture, observer les fluctuations de notre conscience, repérer les progrès et les pas de côté, les retours en arrière dans nos

## ÉCRIRE SUR PAPIER EST-IL PLUS IMPLIQUANT QU'ÉCRIRE SUR ÉCRAN ?

La réponse d'Edouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'université de Genève : « Pour l'heure aucune étude scientifique ne permet de répondre à cette question. Mais nous savons, grâce à des recherches indirectes, qu'écrire à la main ne mobilise pas les mêmes zones cérébrales que taper sur un clavier. Une grande partie du corps, ainsi que différents niveaux – sensorimoteurs, intellectuels, etc. – y sont engagés. Acte très complexe, le fait d'écrire stimule bien plus de fonctions cognitives que la seule lecture par exemple. Aussi, tracer des lettres manuellement permet une meilleure mémorisation du texte, de son orthographe, mais également du contexte dans lequel il est écrit. »

## LE JOURNAL CRÉATIF, UNE FAÇON DE TROUVER DES RÉPONSES... MINE DE RIEN !

Laurence Bosi, art-thérapeute, fondatrice de l'association Médecins de l'imaginaire, qui lui a valu le 3<sup>e</sup> prix des Femmes Version Femina en 2012, initie désormais au Journal Créatif. Cette méthode a été élaborée par la Québécoise Anne-Marie Jobin. Son principe ? Sur un support papier (petit ou grand carnet, cahier, etc.), la personne est invitée, par l'écrit mais aussi à partir d'images « déclencheurs », à jouer avec l'idée « Comment je me sens, là, maintenant ? ». « Aucune censure, aucun

jugement ne doivent intervenir, explique Laurence Bosi. En revanche, tout est possible : écrire dans des bulles, coller des images, composer un texte en spirale... Certains se rapprochent du journal intime classique, d'autres préfèrent le mix media. » C'est alors un formidable support d'introspection qui est produit : pourquoi ai-je répété ce mot, que me dit cette image cachée dans un coin du cahier ? « Cela permet d'imprimer en soi des moments fondateurs, et parfois même d'avoir des

réponses à ses questions les plus profondes », observe Laurence Bosi. Parmi son public, des adolescents et des adultes en quête de soi, en changement d'orientation professionnelle ou qui veulent, simplement, participer de manière intuitive à la création de leur avenir. Séances découverte et suivi individuel de 2 heures ou ateliers collectifs. Renseignements sur [lauralab.com](http://lauralab.com). A lire *Le Journal Créatif : à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*, d'Anne-Marie Jobin, Le Jour.

manières de penser répétitives et stériles... ou, au contraire, se réjouir de l'émergence d'une nouvelle manière de voir la réalité ! « Derrière tous ces états d'âme, ces mouvements de la pensée, on discerne peu à peu un socle, ajoute la psychiatre. Si le vécu est impermanent, si tout varie chaque jour, notre être profond, lui – celui qui écrit – gagne en solidité. En ce sens, écrire sur son petit carnet nous apprend le centrage... à la manière d'une pratique régulière de méditation ! » Cette habitude salutaire s'adapte alors à notre recherche : dans l'analyse, on y note ses rêves ; dans une thérapie, ce qu'on veut dire au thérapeute, ce qui se passe entre les séances ; ce dont on veut être plus conscient !

## Mon indispensable garde-mémoire

Le petit carnet peut être aussi un formidable réservoir à « rebut », détenteur de tout ce que l'on voudrait garder en tête : recettes de cuisine, poésie primée dans le métro, dialogue entendu dans un café, adresse de la boutique vintage repérée entre deux rendez-vous et où on n'a pas pu entrer... Tout un bric-à-brac de choses à garder qui, saisi sur le papier, libère l'esprit du trop-plein qui le guette toujours. Cet aspect garde-mémoire du calepin est également primordial pour anticiper certains événements stressants. **Avant un entretien difficile, une confrontation, on peut écrire noir sur blanc l'essentiel des éléments que l'on**

**veut absolument pouvoir exprimer.**

Une préparation qui se révèle très efficace le moment venu.

## La liste de mes envies et de mes priorités

S'il contient notre mémoire, notre carnet personnel est aussi créateur d'avenir. **Une intuition dans la rue, une idée à partager avec un collègue... à noter comme des messages attrapés au vol, c'est déjà donner vie à ses projets.** « Cela nourrit l'inspiration, affirme Florence Lautrédou, cette belle capacité à saisir ce qui se passe autour de soi et à recevoir des signes de ce qui demande à s'accomplir. » Dominique Loreau, auteure de *Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi* (Poche Marabout), préconise de se poser parfois cette question quand on ouvre son carnet : « Si, à la suite d'une catastrophe, je perdais tout, de quoi aurais-je ensuite besoin pour vivre ? » Ces indispensables vitaux dans les domaines affectif, relationnel, matériel... nous permettent de cibler nos priorités et de ne pas nous laisser parasiter par le superflu dont on veut se délester. On peut alors écrire, dans le détail, ces projets qui nous tiennent à cœur et ne demandent qu'à émerger. Plus on sera précis, plus ils auront des chances de s'accomplir, affirment les spécialistes de la visualisation créatrice. Oui, décidément, ce minicarnet est plein de pouvoirs !

Par Pascale Senk