

TRACES DE VIE

Les ateliers d'écriture

au Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin*

MARIE-CHRISTINE BOYER

Rédactrice-rechercheuse. Bénévole au Centre de jour - Maison Michel-Sarrazin - Québec

Courriel: mariechristineboyer@hotmail.com

Des phrases écrites sur des feuilles de papier brouillon resurgissent parfois dans notre quotidien de manière impromptue.

« Ce matin, quand je suis sortie dehors, la fraîche est venue, par le vent, à ma rencontre. »¹

Cette petite phrase anodine a ouvert en moi le souvenir d'un moment précis, un moment d'écriture partagé avec quatre femmes, dont trois depuis lors sont décédées. La phrase est délicate, c'est presque un Haïku, ces petits poèmes japonais qui saisissent un instant de vie au vol. Elle parle de rencontre. Elle dit les choses simplement, sans intention particulière, sans message caché. C'est une petite phrase seule, isolée comme si on l'avait encadrée; comme si le fait de savoir que la fraîche est venue, ce matin-là, à la rencontre de cette femme était aussi significatif que de savoir la date de sa naissance, celle de son mariage, de la naissance de ses enfants.

D'une certaine façon, elle l'est.

Un atelier d'écriture crée des occasions de retrouver des moments tels que celui-ci cachés aux creux de nos souvenirs, il encourage la parole simple, la pente la plus douce vers l'écriture. Un atelier d'écriture délie les mots, les écoute, les accueille. C'est un espace d'ouverture où tout peut être dit, même

les choses les plus simples. C'est un lieu qui donne une vie aux mots et aux moments oubliés. C'est un endroit où l'on s'autorise, enfin, à regarder le monde avec un œil d'enfant. Le véritable œil d'artiste.

Depuis le mois de janvier 2005, j'anime des ateliers d'écriture au Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin. J'y suis devenue bénévole en 2001, trois ans à l'avance pour ce rendez-vous. Ce n'était pas trop long pour commencer à apprendre à écouter, à agir ou à ne pas agir, à simplement être présente. Rétrospectivement, le chemin que j'avais parcouru antérieurement a pris, lui aussi, toute sa signification.

J'ai une expérience d'animatrice en créativité et en Arts Plastiques et j'ai donné des ateliers d'écriture et de créativité pendant neuf ans dans diverses bibliothèques de la Ville de Québec. J'ai aussi suivi à Montréal en 1987 un Certificat en Créativité qui explorait le processus créateur sous ses nombreuses facettes, qu'elles soient artistiques, méditatives, spirituelles, qu'elles agissent sous forme de techniques de résolution de problèmes, qu'elles soient appliquées aux arts ou au milieu des affaires. De cette expérience, combinée à celle que j'ai acquise à travailler sur des productions théâtrales (Cirque du soleil, Centre national des Arts, différentes productions théâtrales

et télévisuelles à Montréal et Toronto) et dans mon exploration personnelle de l'écriture, il me reste le goût de la création. J'ai aussi la conviction profonde que le processus créateur est un mouvement inhérent à tous les individus qu'ils soient artistes ou non. Les différents ateliers que j'ai donnés m'ont permis de constater souvent que le besoin de créer existe en chacun de nous mais que, souvent, nous hésitons à prendre ce beau risque sous prétexte, justement, que nous ne sommes pas des artistes.

Dans cet article, je tenterai d'expliquer que ce qui se passe dans un atelier d'écriture est à la fois simple et complexe. Les ateliers d'écriture au Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin sont pour moi à la fois l'aboutissement et la continuation d'un chemin, un point de convergence et de rencontre. Ils sont donc faits un peu de mon histoire et de ma façon de voir le monde. Ils sont faits, beaucoup, des personnes qui y participent et qui y apportent leur imaginaire, leur histoire, leurs souvenirs. C'est la conjonction de tous ces éléments qui leur donne naissance.

Les pré-requis qui permettent cette rencontre avec l'autre et avec soi-même sont presque intangibles. D'un point de vue pratique, il n'est besoin que de quelques feuilles de papier, de crayons et d'une heure de disponibilité. La vraie préparation pour les ateliers se situe ailleurs, au plus profond de nous. Les mots clés en sont « ouverture, abandon, confiance, complicité, joie ». Peut-être les ateliers d'écriture se résument-ils à la recherche du mot qui, à l'instar de « compassion » qui signifie « souffrir avec », signifierait « être heureux ensemble » ?

ARTISTES ET CRÉATEURS

Depuis quelques années, le mot « créativité » a envahi toutes les sphères de notre société. Les émissions de télévision, les grands spectacles ont leurs « idéateurs », leurs « créatifs », l'éducation veut favoriser la créativité de nos enfants, les hommes politiques utilisent le mot dans leurs discours. C'est

une contagion qui est salubre dans la mesure où elle ne s'arrête pas à ce qui est en dehors de notre quotidien. Quelques personnes seulement n'ont pas l'apanage de la créativité, celle-ci fait feu de tout bois.

Nous ne sommes pas tous des artistes mais nous sommes tous des créateurs. Nous avons tous à un certain degré un sens de l'adaptabilité, de l'ouverture d'esprit, de l'humour, de la spontanéité, de l'originalité, de la curiosité, de la sensibilité. Ces qualités se manifestent de manières différentes dans nos vies, selon notre chemin. Elles peuvent aussi se développer dans tout ce que nous faisons, dans toutes nos actions petites ou grandes.

Aller à la recherche de ce qui fait de nous des êtres créateurs dans la simplicité de notre vie, le découvrir, l'identifier, le nommer ouvre en nous le regard du poète. Les mots dits simplement n'ont alors rien d'ordinaire :

Il a mis le café
Dans la tasse
Il a mis le lait
Dans la tasse à café
Il a mis le sucre
Dans le café au lait
Avec la petite cuillère
Il a tourné
Il a bu le café au lait
Et il a reposé la tasse
Sans me parler
Il a allumé
Une cigarette
Il a fait des ronds
Avec la fumée...

*Jacques Prévert*²

La vie de tous les jours nous éloigne parfois de la part créative de nous-même. Il y a tant de normes par lesquelles jauger, quantifier, examiner, évaluer, apprécier, peser, chiffrer, expertiser, mesurer, juger la

valeur de notre vie. Découvrir et reconnaître ce qui fait de nous un être créateur peut être un moyen de court-circuiter tant de critères que de toute façon, nous ne remplirons jamais.

Il y a un grand bonheur, une grande émotion surtout, dans cette action de reconnaissance de soi. Il me revient en mémoire le moment précis de cette rencontre avec moi-même. Je passais alors un examen dont une partie portait sur le commentaire d'une œuvre d'art. Plusieurs m'étaient proposées, un peu au hasard je choisis une sculpture d'Alberto Giacometti, «L'homme qui marche», avec sa longue silhouette étirée. Voyant mon air fermé, l'examineur me fit valoir avec douceur que tout ce qu'il voulait entendre c'était ce que moi, j'avais à dire de cette œuvre. Difficilement au début, la porte finit par s'ouvrir et je parlai de la fragilité, de la vulnérabilité du marcheur, de son grand pas maladroit, de son humanité. Je devins le marcheur et en parlant de lui, c'est de moi que je parlai. Je me souviens d'avoir écouté ma propre voix, hésitant sur les mots, cherchant une approbation, commentant sur mon manque d'expertise et puis... prenant un peu confiance, puisque cette confiance on me la donnait, je continuai, surprise de tous les liens que je faisais. Il y avait tant à dire!

Je me souviens aussi du sourire de cet homme quand je relevai la tête. Je ne l'ai jamais oublié.

Rétrospectivement, je réalise à quel point cette rencontre, avec ce professeur, avec le marcheur, avec Giacometti et enfin avec moi-même a ouvert un chemin sur lequel je marche encore. C'est le chemin qui m'a amené vers les ateliers d'écriture dans un premier temps, puis vers les ateliers d'écriture pour des personnes à la fin de leur vie.

TOUCHER L'INSTANT

Il y a quelques années, l'écrivain Paul Auster a publié un recueil «Je croyais que mon père était Dieu»³. C'est un recueil de nouvelles, écrites par des inconnus sans aspiration particulière à la publication

ou à un style. Ils écrivaient leur vie ou celle de gens qui les entouraient telle qu'elle se présentait à eux sans essayer plus avant de la mettre en scène, d'en faire une œuvre «littéraire». J'ai été frappée par la force de ce livre, par son authenticité et je réalisais qu'on n'a pas toujours envie d'écrire mais on peut avoir besoin de se raconter.

Se raconter peut signifier raconter sa vie de manière chronologique, pour en fixer les grandes étapes, faire ressortir les rouages, les passages, les moments forts. On appelle cela le Récit de vie. Quand je donnais des ateliers d'écriture dans le réseau des bibliothèques de Québec, j'ai donné quelques ateliers «Récit de vie». Je m'y suis ennuyée; pas à cause de la nature du projet, ou du manque de talent des participants mais plutôt parce que ce type d'écriture et donc, ce type d'animation ne me correspondait pas. Cette expérience me permit de comprendre que je voyais les choses différemment. Il me semblait qu'une vie ne se raconte pas de manière linéaire, chronologique, mais plutôt par ses hésitations, ses doutes, ses moments de recul, de stagnation. Le récit de vie laisse probablement la place à ce genre d'investigation et c'est certainement parce que je l'abordais de manière un peu rigide que je ne pus en tirer meilleur parti. Pourtant, les moments de la vie où il ne se passe rien me paraissaient inexplicablement beaucoup plus intéressants. Mais voilà... Comment raconter un moment où il ne se passe rien?

Peu à peu, il se fit un changement dans le type d'exercices que je proposais dans les ateliers d'écriture. Des exercices purement littéraires, où l'on travaille la forme du récit, où l'on s'essaye à un style particulier firent place à des activités différentes que je me plaisais à inventer. Dans ces nouveaux ateliers, je proposai un regard, un angle de vue, une manière très précise de rentrer dans un souvenir. Par exemple, proposer d'écrire sur le souvenir du bruit de la pluie sur un toit de tôle, sur celui de quelqu'un qui fredonne, du feu qui crépite. Il ne s'agit alors que de retranscrire l'intensité du moment telle qu'elle nous apparaît. C'est «Toucher l'instant».

Il existe paraît-il un moment dans l'écriture
Qui oublie la page blanche et efface les ratures
Un véritable état second, une espèce de transe
Qui apparaît mystérieusement et s'envole en silence
Que l'on rape ou que l'on slamme on recherche
ce moment

Il allume une flamme qui nous éclaire brièvement
Cette flamme est la preuve, laisse-moi t'en faire
une démo

Qu'il est possible de combattre le mal par des mots
C'est tout sauf une légende

On espère tous toucher l'instant
Les quelques secondes du poète qui échappent
à l'espace temps

Les moments rares et irréels que la quiétude inonde

*Grand Corps Malade*⁴

Toucher l'instant, c'est retrouver un moment de vie. Ces moments, curieusement et de façon contradictoire, nous échappent souvent au moment où on les vit mais laissent une trace indélébile dans notre mémoire. Notre vie est pleine de ces petits moments de lumière. L'atelier d'écriture favorise le souvenir de ces moments pour les écrire tels qu'ils se présentent à la mémoire, de manière spontanée.

ÉCRIRE EN FIN DE VIE

Depuis l'âge de six ans, j'avais la manie de dessiner la forme des objets. Vers l'âge de 50 ans, j'avais publié une infinité de dessins, mais tout ce que j'ai produit avant l'âge de 70 ans ne vaut pas la peine d'être compté. C'est à l'âge de 73 ans que j'ai compris à peu près la structure de la nature vraie des animaux, des herbes, des arbres, des oiseaux, des poissons et des insectes. Par conséquent, à l'âge de 80 ans, j'aurais fait encore plus de progrès ; à 90 ans, je pénétrerai le mystère des choses ; à 100 ans, je serai décidément parvenu à un degré de merveille et quand j'aurai 110 ans, chez moi, soit un point, soit une ligne, tout sera vivant.

*HOKUSAI*⁵

Tout le monde n'a pas la chance de vivre jusqu'à 110 ans. Pour certains, la vie est écourtée, prématurément, et le temps qu'il reste à vivre se passe à gérer la maladie et la souffrance, à la fois physique et morale. Retrouver des instants de vie, présente ou passée, prend alors une signification particulière.

Au printemps 2006, quatre femmes assistaient à l'atelier d'écriture. Est-ce à cause du chiffre quatre ? Est-ce à cause de la complicité naissante qui les a réunies ? Des ateliers émergea l'idée d'écrire sur le thème des quatre éléments, de faire, à travers les sens, l'expérience de l'air, de l'eau, de la terre et de la lumière. Les exercices qui s'ensuivirent débordèrent largement le cadre de l'écriture mais revinrent toujours vers elle. Il fut question de planter des graines dans la terre, de poser sa main dans l'eau, les yeux fermés, de faire des bulles et, dans un ciel de printemps, de se choisir une étoile. Ces exercices servaient à la fois de réchauffement, de mise en condition pour ouvrir sur un souvenir retrouvé par le chemin de l'ouïe, du toucher, de la vue, de l'odorat. Un souvenir oublié mais ô combien vivant.

Une fois le moment retrouvé, il n'est plus nécessaire de composer le texte. Les mots se nomment d'eux-mêmes, dans toute leur simplicité, dans toute leur authenticité. Le travail d'écriture s'est fait en amont, au moment où l'on retrouvait ce moment, suspendu dans le temps et qui n'attend que le souvenir pour se réanimer. Avoir accès à ces moments « d'éternité », c'est une manière de revenir à la vie, que l'on soit malade ou bien portant. C'est le moment que décrit Viktor Frankl quand il retrouve l'image de sa femme et qu'il s'y reconnecte, du fond du camp de concentration d'Auschwitz :

Mon esprit tout entier était habité par le souvenir de ma femme. Je l'imaginai avec une précision incroyable. Je la voyais. Elle me répondait, me souriait, me regardait tendrement.

*Viktor Frankl*⁶

L'exercice du souvenir ainsi décrit est de même nature que celui fait en atelier d'écriture, dans un contexte moins dramatique sans doute que celui d'un camp de concentration, mais néanmoins dans la situation d'individus confrontés à l'imminence de la fin de leur vie.

On s'éloigne alors de l'aspect littéraire de l'écriture. Cela ne veut pas dire qu'il ne peut pas être présent, selon le désir des participants de travailler ou non leurs textes, mais ce n'est plus l'objectif en soi.

DEVENIR LES CO-CRÉATEURS D'UN MOMENT

Dans l'espace d'écriture tel que je viens de le décrire, le rôle d'animatrice est celui de quelqu'un qui, dans un premier temps, va créer le climat de confiance et de non-jugement. Ne pas juger les autres mais surtout ne pas se juger. Le critère n'est pas l'écriture elle-même mais de savoir si ce que les mots disent, parfois maladroitement, correspond exactement à l'image et à la sensation intérieure. Il faut résister à la tentation de « bien écrire », de composer son texte avant de l'avoir vécu.

L'eau évoque un besoin essentiel pour moi. Née en face du fleuve, j'en ai besoin. Les roches, aussi. Celles où on allait chercher les bleuets pour que maman nous fasse un pouding avant le souper. Les roches qu'on allait chercher sur la grève, à travers le foin, à l'automne, avec mon grand-père.

E. ⁷

Dans un texte court, une ou deux phrases vont servir d'introduction pour entrer dans le souvenir. Ainsi, les deux premières phrases de ce petit texte parlent de quelque chose de très général et d'assez formel, et puis, assez rapidement, le moment est retrouvé, le moment précis où l'on cherche les bleuets avant le souper, où l'on ramasse des roches avec son grand-père.

Il y a deux joies dans cet exercice. Premièrement, retrouver le moment et le revivre, avec la même intensité, dans la même lumière et deuxièmement être capable de le décrire de la façon la plus fidèle. Ces deux objectifs résument l'intention des ateliers d'écriture.

Pour répondre à ces objectifs, il faut se pratiquer. Les ateliers proposent donc à la fois une gymnastique mentale et la pratique d'un certain détachement. Par exemple, un atelier commence toujours par une période courte d'écriture automatique qui peut elle-même être amenée par une courte méditation ou visualisation. Il faut prendre le temps d'entrer dans cet espace et de laisser derrière nous les tracas quotidiens qui sont, dans un contexte de fin de vie, beaucoup plus que de simples tracas. Une fois cette étape franchie, le rôle de l'animatrice est de trouver des déclencheurs pour chaque participant, de faire du « sur mesure », d'inventer des exercices pour aller chercher la partie vivante des souvenirs.

Quelques jours avant sa mort, L. participe à un dernier atelier, juste pour elle, dans lequel elle dicte et je prends des notes. Nous faisons une visualisation dans laquelle elle devient un cerf-volant, attaché au sol par un mince fil. Elle se laisse flotter dans le ciel avec bonheur. Je n'oublierai jamais le sourire qu'elle avait, les yeux fermés, en me disant : « Je n'aurais jamais pensé que je puisse encore vivre cela, si tard dans ma vie. » ⁸

Pourquoi pas? Ne touche-t-on pas alors à l'essence même de ce qui nous rend vivant et qui s'exprime dans une image décrivant parfaitement ce qu'on est en train de vivre?

Plus les participants viennent aux ateliers, plus ils intègrent les notions de jeux, d'abandon, de non-jugement vis-à-vis de ce qui est lu.

Par exemple un jour, en guise de réchauffement, je distribue une orange. Les yeux fermés, les participantes touchent, sentent puis goûtent l'orange. Puis elles écrivent. L. se rappelle de ce moment :

Écrire à partir d'une orange... je me suis découvert des talents insoupçonnés. C'est moi qui

suis capable d'écrire cela! Je me sentais fière, en lien avec moi-même. À l'intérieur, ça s'est remis à bouger, j'ai repris le goût de vivre. Ça a été comme un entraînement. Au début j'écrivais une ou deux minutes, ensuite quinze. L.⁹

Dans cette aventure qui se fait sans contraintes, la complicité s'installe entre les participants. Une vraie tendresse qui perdure même après la mort. Le nom d'anciennes participantes revient souvent au cours de certains exercices pour ceux et celles qui les ont connues, le souvenir de leurs textes reste présent à nos mémoires. Cette complicité reflète à la fois les moments partagés mais aussi le contexte dans lequel ces moments sont partagés. Le regard des autres sur sa propre vie peut aider à voir différemment un évènement qu'on jugeait autrefois dramatique.

E. nous racontait comment elle avait mal vécu, petite fille, un soir d'orage. Elle s'était précipitée dans la chambre de ses parents où sa mère lui avait dit de prier. Est-ce le visage tourmenté de E. qui nous fit toutes quatre éclater de rire? peut-être. Chacune de nous avait raconté son histoire d'orage, plus ou moins bien vécue. Le rire finit par gagner E. L'orage passé fut relégué dans la catégorie des évènements familiaux de moindre importance. Le rire partagé le remplaça dans la catégorie des souvenirs mémorables.¹⁰

Il y a le contenu du souvenir et il y a aussi les mots qui le décrivent. En tant qu'animatrice, il ne m'est pas donné de plus beau cadeau que de voir quelqu'un découvrir avec surprise la beauté de son texte dans le regard des autres. Puis, au fil des ateliers, l'écriture se dénoue, elle se fait moins timide, elle ose un peu plus; maladroite parfois, on se permet de la réécrire, on travaille son style, on joue, sans prétention, avec les mots. On ne s'excuse plus de notre manque de talent, le talent n'est plus un critère d'appréciation. Il faut comprendre que pour beaucoup de participant(e)s, ces expériences d'écriture et de créativité sont des premières expériences. Certains participants sont arrivés aux ateliers sans même avoir le goût de l'écriture.

Dans un groupe formé depuis quelques temps, la notion d'animateur/participant devient ténue. Les ateliers deviennent en effet un point de rencontre dans lesquels on pratique tous et toutes, y compris l'animatrice, son rapport au moment présent et à l'authenticité. Ainsi, on devient tous les co-créateurs d'un moment partagé dont on est responsable en gardant notre esprit ouvert, en nous regardant (nous-mêmes et les autres) avec tendresse et compassion, en reflétant à l'autre la beauté, la fragilité de ce qui vient d'être exprimé. Il y a dans la création de ce moment l'expérience de ce que je pourrais décrire comme un retour à l'unité dans lequel chaque instant partagé est un moment plein. Je parle maintenant de ma propre expérience de ces moments.

Nous sommes trois dans ce bureau, face au fleuve. Ce jour-là, le premier arrière-petit-fils de D. est en train de naître, là-bas, juste de l'autre côté du fleuve. De chaque côté du fleuve, deux moments de vie. Je savoure le moment, tout est silencieux. De temps en temps, D. et G. qui écrivent lèvent la tête et nous échangeons des regards en souriant. Les mots sont inutiles. Le moment est parfait. Le moment d'éternité, nous sommes en train de le vivre.¹¹

L'écriture n'est qu'un prétexte d'exploration. Elle est une entrée vers un processus de création qui implique une ouverture, un abandon, une certaine gymnastique de l'esprit et des mots, une curiosité. Dans un atelier d'écriture, la confiance établie entre les participants et l'animateur est essentielle. Les participants doivent savoir que les endroits de création où l'animateur va les emmener sont à la fois sécuritaires, significatifs et peuvent aussi leur apporter de la joie. Il ne s'agit pas d'une thérapie, en aucun cas.

Dans tout ce qui vient d'être dit, je n'ai pas de prétention d'innovation, de découverte. Je donne ces ateliers parce que j'y retrouve cette authenticité et cette plénitude qui si souvent nous font défaut dans la vie quotidienne, que nous soyons bien portant ou malade: la recherche d'un sens, pouvoir reconnaître

qu'on est passé à travers la vie avec ce mélange de grâce et de maladresse qui fait de nous des humains. Retrouver le rire de notre enfance et ses joies, dire aux autres qu'on les aime et que l'on s'aime soi-même un peu, se retrouver dans les petites choses comme on a pu oublier qui nous étions dans celles que nous voulions grandes. Saisir l'instant de vie dans un regard et l'étirer le plus possible. Tendre la main vers l'autre, pour se prendre par la main soi-même.

Dans ce contexte, la notion d'accompagnant/accompagné devient une notion très aléatoire. Les termes co-accompagnement, co-création semblent plus adéquats. Nous nous rencontrons sur un terrain commun où la vie nous a amenés et nous nous donnons ensemble une tâche à accomplir : celle de rendre vivant le moment partagé dans l'échange ou le silence de l'écriture.

Je vois d'énormes arbres dont une partie fut arrachée par un vent de tempête et, à travers cette petite forêt, le fleuve gris comme le ciel qui... (J'étais pour écrire, qui coule lentement mais en fait, je ne vois aucun mouvement). J'aperçois, de l'autre côté du fleuve, Saint-Romuald et me voilà partie dans mes pensées : le bébé s'annonçait aujourd'hui. Et le gris, il me semble, se change en simple interrogation. Ce sera un garçon ou une fille ? Comment se nommera cet enfant, le premier d'une nouvelle génération ? Quelle joie ce sera pour tout le monde.

Et dire que dans quelques jours, tout ce paysage sera complètement différent.

Vive la vie, le printemps qui pousse sur l'hiver.

J'ai le goût de souffler dessus, moi aussi !

D.¹² ❁

RÉFÉRENCES

- * Le Centre de jour de la Maison Michel-Sarrazin accueille des personnes atteintes du cancer. C'est un lieu de ressourcement où des soins et activités adaptés sont offerts à des personnes en phase palliative afin d'améliorer leur qualité de vie. Le Centre de jour est un milieu de vie pour ces personnes et leurs proches, un espace de socialisation où les soins et les différentes activités s'adressent à la personne plutôt qu'à la maladie.
1. Denise L. Ateliers d'écriture. Hiver 2007.
 2. Jacques Prévert. « Déjeuner du matin » (extrait), *Paroles*. Paris, Éditions Gallimard, 1949.
 3. Paul Auster. *Je croyais que mon père était Dieu*, Arles, Éditions Actes Sud, 2001.
 4. Grand Corps malade. « Toucher l'instant » (extrait) CD « Midi 20 » Éditions musicales Djanik, 2006.
 5. Hokusai, peintre japonais (1760-1849).
 6. Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1988.
 7. Élisabeth O. Ateliers d'écriture. Printemps 2006.
 8. Notes d'atelier. Décembre 2006.
 9. Lisette D. Ateliers d'écriture. Mars 2006.
 10. Notes d'atelier. Printemps 2006.
 11. Notes d'atelier. Printemps 2007.
 12. Denise L. Ateliers d'écriture. Printemps 2007. Notes d'atelier, M.C Boyer : de mai 2006 à Avril 2007.