

## QUELQUES PAGES À LIRE ABSOLUMENT AVANT DE COMMENCER

### Que trouver dans ce livre ?

Le but de cet ouvrage est de **vous aider à écrire votre autobiographie sous une forme originale et personnelle**. Il procède d'une réflexion en tant qu'auteure et d'une pratique de création et d'animation d'ateliers d'écriture pour des publics variés.

Le principe de ce livre ? Vous offrir des pistes pour faire remonter à la mémoire des événements ou connaissances perdus et réfléchir sur vous-même sans autre effort que celui de vous laisser aller au fil de la plume. Il s'agit de **mieux vous connaître grâce à l'écriture** et de **donner l'image la plus juste de vous-même** car chaque être est unique.

De la même façon, les contraintes littéraires proposées ici doivent aider ceux qui redoutent de mal s'exprimer ou ceux qui, freinés par l'admiration qu'ils portent à de grands écrivains, ne parviennent plus à apprécier leurs propres textes, à **trouver et accepter enfin leur voix**. Les exercices courts proposés au début de l'ouvrage permettent d'abandonner tout complexe pour retrouver enfin le plaisir d'écrire sans entrave ; ils vous aideront aussi à vous définir et vous pourrez les insérer — à l'égal de productions plus élaborées ou plus longues — dans votre autobiographie.

### Comment procéder ?

Accordez-vous de temps à autre une heure à une heure trente pour construire ce projet. Lisez la contrainte donnée et essayez d'y répondre **sans vous soucier de bien écrire**, il s'agit surtout d'accumuler de la matière et de rendre l'acte d'écrire le plus naturel et agréable possible.

Il vaut mieux commencer par quelques exercices courts mais vous êtes libre de piocher dans les contraintes proposées selon le hasard ou l'humeur. (Considérez cependant qu'un sujet évité systématiquement a peut-être un intérêt plus grand que vous ne le pensez).

Vous pouvez vous servir des 52 fragments suscités par les 52 exercices du livre que vous rangerez dans l'ordre qui vous convient le mieux et retravaillerez ou pas. Si vous vous en tenez à une séance d'écriture par semaine, votre autobiographie vous prendra une année, un beau projet pouvant s'inscrire dans les résolutions du nouvel an ou dans l'idée d'offrir le texte lors d'un anniversaire, par exemple.

Vous pouvez aussi ne vous servir que de quelques contraintes par manque de temps et vous serez surpris de voir combien ces quelques textes forment déjà un tout. Vous n'aurez donc pas de regrets de vous arrêter en chemin.

Enfin si vous avez dans vos carnets ou ordinateurs un début d'autobiographie plus conventionnelle et chronologique, vous verrez que les textes élaborés suivant les pistes données ici s'inséreront très naturellement dans votre projet et lui donneront du relief, de l'originalité, une note plus touchante aussi que vos lecteurs apprécieront.

### **Qu'est-ce qui garantit l'originalité et la qualité de vos textes ?**

Hormis certaines contraintes de la première partie du livre (pour écrire des textes courts et débiter) et *Le bunker* imaginé par l'éditeur Jacques Flament, toutes celles que vous trouverez dans ce livre sont inédites. Je les ai inventées et testées dans le cadre de mes ateliers d'écriture. Je les ai vues interroger si profondément la personnalité de chacun qu'il est difficile de trouver, à partir d'une même contrainte, deux textes identiques. Ces contraintes vous poussent aussi à varier la structure binaire traditionnelle de l'autobiographie pouvant se résumer à associer un fait à une émotion ; notre sensibilité est heureusement beaucoup plus riche et complexe que cela, vous le vérifierez dès les exercices *courts*.

D'autre part, si vous avez l'impression de *mal écrire*, pensez à votre voix ; celle que vous entendez ne ressemble pas à celle que les autres perçoivent et qu'ils apprécient — vous avez dû en faire l'expérience en vous enregistrant. Quand nous

faisons un atelier avec plusieurs participants, certains à l'issue de la séance ont du mal à lire leur texte qu'ils trouvent médiocre, parfois ils finissent par consentir à cette lecture à condition que ce soit moi qui la fasse. Le plus souvent, le texte en question est bien plus intéressant que leurs auteurs ne le pensent et les compliments reçus des autres participants permettent de surmonter les déceptions. De même, pour vous détacher de cette difficulté d'appréciation, ne relisez pas non plus vos textes immédiatement, attendez un peu pour avoir, quand vous les reprendrez, l'indulgence que d'autres pourraient porter à vos écrits ou du moins, la distance nécessaire à un travail formel qui n'engage pas votre amour-propre.

Un dernier mot pour expliquer pourquoi j'ai tenu à préciser de quel livre, quel poème ou récit, quelle phrase, etc., je me suis inspirée pour créer ces contraintes. D'abord parce que j'aime la littérature : les livres ou les auteurs que je cite, j'avais envie de les faire connaître. Ensuite, parce qu'un auteur est avant tout un lecteur et que votre texte, s'il ne doit pas copier celui où j'ai trouvé de quoi inventer une contrainte, peut *dialoguer* avec lui comme les participants à mes ateliers ont autant plaisir à écrire qu'à découvrir ce qu'a pu faire autrui. Ne lisez pas ces textes avant d'écrire le vôtre et surtout, ne comparez pas vos productions aux autres en établissant des échelles de valeur, chacun sa voix !

Les femmes et les hommes que j'accueille dans mes ateliers disent que ces moments consacrés à l'écriture les ont rendus heureux en leur faisant prendre conscience de la richesse de leur vie. Je vous souhaite, grâce à ce livre, de faire la même expérience.