Lueur d’espoir à quinze ans

Ma plume raconte mon histoire, adolescent hospitalisé qui, malgré la maladie, puise une force intérieure pour se battre. Dans la solitude, il garde l’espoir, trouve refuge dans l’écriture et célèbre chaque instant de vie. Sa détermination et son amour deviennent ses armes pour surmonter l’épreuve.

L’univers des émotions

Dans l’univers des émotions, laisse-moi composer,
Un poème vibrant, un hymne à la bonté,
Sur la gratitude, mon encre se pose,
Et la reconnaissance en mon cœur s’expose.

Les pages du matin

Avant de commencer, soyez certains(nes) que personne ne lira vos pages du matin, elles ne sont pas destinées à en faire un livre. Personne ne doit les lire.

Vous pourrez les relire seulement après 8 semaines. Ce n’est pas une obligation.

//————————————//

Il s’agit d’écrire ponctuellement chaque matin même (et surtout) si on n’en a pas envie trois pages manuscrites(format

A4 ce qui fait une feuille et demi, ou si on utilise un petit cahier, 3 feuilles recto verso) ou au coursdesquelles nous devons donner libre cours à nos pensées : « oh la la encore un matin ! mais je n'ai rien à écrire…j'ai encore la vaisselle à faire …est ce qu'il a plu cette nuit ? …blablabla… ».

Il faut écrire tout ce qui nous passe par la tête. Rien n'est trop stupide, trop insignifiant, trop étrange pour être exclu. Et si on ne sait pas quoi écrire, on écrit : « je ne sais pas quoi écrire, je ne sais pas quoi écrire… » ou n'importequoi jusqu'à ce qu'on ait noirci trois pages.

Ce qu'on écrit n'est pas de l'art, ni même de l'écriture, l'orthographe, la grammaire, le style n'ont rien à y voir.

Les pages du matin n'ont pas à paraître intelligentes ; la plupart du temps elles ne le seront pas et personne n'ensaura rien sauf nous-même car absolument personne n'est autorisé à les lire. Et même nous, nous ne devons pas les relire avant huit semaines environ.

Même si parfois les pages du matin peuvent receler des choses très belles et pertinentes, la plupart du temps ellesne seront que pensées négatives et fragmentées. Souvent elles ne livrent qu'apitoiement sur soi-même, enfantillages…elles sont souvent répétitives de jours en jours … elles expriment de la colère, des velléités, des rancœurs…elles peuvent paraître bêtes…

Parce que tous ces propos notés les matins dans les pages, qui expriment des gémissements, des émotionsperturbantes, ou des choses insignifiantes et banales, toutes ces choses s'érigent entre nous et notre créativité. Toutes ces choses encombrent notre inconscient (et souvent aussi notre conscient !) Et nous gâchent nos journées. Nous lavons notre cerveau de toutes ces choses en les couchant sur la page. C'est déjà un premier point.

Mais les pages ont une deuxième vertu, si on les fait le plus tôt possible, dès le saut du lit préconise JULIA CAMERON :

nous permettre d’échapper à notre Censeur intérieur !

En tant qu’artistes bloqués nous avons tendance à nous critiquer sans merci.

Même si nous paraissons aux yeux des autres fonctionner comme des artistes, nous avons le sentiment que nous n’en faisons jamais assez et que ce que nous faisons n’est jamais assez bien. Nous sommes victimes de notrepropre critique, perfectionniste intériorisé, le vilain Censeur qui profère sans arrêt des remarques destructrices, biensouvent déguisées en vérité.

Puisqu’il n’y a pas de bonne ou de mauvaise façon d’écrire les pages du matin, et parce que plus tôt on les fait, moins le Censeur est réveillé, l’opinion du Censeur sur le principe et le contenu de ces pages n’a aucuneimportance même s’il en émet une, forcément négative, et il le fera assurément. Il suffit d’écrire.

Le but est de cesser de considérer le Censeur comme la voix de la raison et d’apprendre à le concevoir comme un dispositif de blocage, ce qu’il est.

Les pages du matin vont nous apprendre que notre humeur n’a pas vraiment d’importance ; que certaines de nos œuvres, parmi les plus créatives sont réalisées les jours où on avait l’impression que tout ce qu’on faisait ne valaitabsolument rien. Les pages du matin nous apprennent d’arrêter de juger et d’écrire (« tais- toi et écris ! »)

JULIA CAMERON explique que faire les pages du matin lui permet d’aller de l’autre côté(to get to the other side); de l’autre côté de nos peurs, de notre négativisme, de nos humeurs.

Surtout, au-delà de notre Censeur, à l’abri de ses critiques incessantes, là où on peut entendre la petite voix de notre Créateur intérieur qui est aussi la nôtre.

Le Censeur c’est notre cerveau logique, linéaire ; il perçoit le monde selon des principes, des catégories connus. Le cerveau logique était et est toujours notre cerveau de survie. Tout ce qui est inconnu est perçu comme inadéquat et potentiellement dangereux.

Notre cerveau artiste en revanche est notre enfant intérieur, notre inventeur…il est libre, procède par association, il établit des liens nouveaux, relie des images disparates pour créer du sens…

Il se trouve que les pages du matin apprennent au cerveau logique à se tenir à l’écart et à laisser jouer le cerveauartiste.

Pour le Censeur, toute pensée originale peut être un vrai danger. Il aime ce qu’il connaît, ce qui le sécurise. Il jugetoute originalité fausse/dangereuse/mauvaise.

Les pages du matin entraînent à ne plus entendre les critiques, les moqueries, les menaces du Censeur.

JULIA CAMERON nous explique que les pages du matin sont une forme de méditation. A force de les faire chaquematin on atteint une forme de vision intérieur, une forme de sagesse.

Voilà donc en résumé ce que sont les pages du matin selon

Julia Cameron dans son livre « Libérez votre créativité ».

S’inspirer d’un support.

Aidez-vous en regardant un image, une vidéo, un mot…
Voici des exemples d’exercices que vous pourrez reproduire à

souhait.

Saisonnier Dulaitu

JeanDulaitu, un ancien soldat amnésique depuis une attaque en 1944, vit hanté par des cauchemars où il ne se souvient ni de son identité ni de son passé. Il mène une vie paisible mais trouble en tant que saisonnier en Auvergne. Un jour, Marceau, un autre saisonnier et ancien camarade de guerre, reconnaît JeanDu et décide de l’aider à retrouver sa famille. Après une confrontation avec le père de JeanDulaitu, Louis Dulaitu, qui croyait son fils mort, ils réussissent à ramener JeanDulaitu à sa famille malgré les obstacles, notamment la résistance du fermier Ernest.