

ÉCRIRE
OU NE PAS
ÉCRIRE

UN PETIT TEXTE À L'ATTENTION DE CEUX
QUI SOUFFRENT DE L'ÉCRITURE

OSCAR BRENIFIER

Éditions Alcofribas

<i>Rilke</i>	I
<i>La nature de l'écriture</i>	5
<i>Inspiration</i>	10
<i>Le manque d'inspiration</i>	16
<i>Distractions</i>	19
<i>Surmonter l'expérience du vide</i>	25
<i>Régularité</i>	30
<i>Écriture personnelle, écriture artistique</i>	34
<i>Psychologie de l'écrivain</i>	41
<i>Les philosophes et l'écriture</i>	53
<i>Vade Mecum de l'écrivain débutant</i>	63
<i>Structures de dissertations philosophiques</i>	66
<i>Pourquoi écrire ?</i>	76

I

RILKE

Pour aborder de manière efficace ce focus réductionniste ou pragmatique sur l'écriture, nous pouvons commencer par certaines idées tirées des Lettres à un jeune poète de Rainer Maria Rilke, un écrivain du début du 20^e siècle, une collection de dix lettres écrites à un jeune poète aspirant demandant conseil à un auteur célèbre, sur la poésie ainsi que sur sa vie d'écrivain. Rilke a répondu avec des réflexions profondes et réfléchies sur la créativité, la solitude, l'amour et la vie intérieure d'un artiste, offrant des conseils et un encouragement précieux à quiconque poursuit une voie créative. Examinons certains des points principaux de ces lettres. Rilke explique tout d'abord que les individus ne devraient écrire que s'ils ressentent une impulsion intérieure pour le faire, une nécessité interne, plutôt que de chercher le succès ou l'approbation extérieure. Il souligne l'importance de l'écriture comme une expression profondément personnelle et authentique de ses pensées, sentiments et expériences les plus intimes. Pour lui, l'écriture offre un moyen d'exploration et de découverte de soi. Par l'acte d'écrire, les individus peuvent plonger dans les profondeurs de leur propre psyché, affronter leurs peurs et incertitudes, et acquérir une compréhension de la complexité de l'existence humaine. Par conséquent, il insiste sur l'importance de l'honnêteté et de l'authenticité dans l'écriture : les écrivains doivent être fidèles à eux-mêmes, écrire avec le cœur, en évitant l'artifice ou la prétention et l'approbation facile. L'écriture doit être une expression sincère de sa

vérité intérieure. Paradoxalement, cette vérité intérieure peut favoriser un profond sentiment de connexion avec les autres. Par leur écriture authentique, les individus peuvent toucher les vies des autres à travers le temps et l'espace et créer des connexions significatives qui transcendent l'expérience individuelle. Il décrit l'écriture comme un voyage de toute une vie de croissance et de maîtrise artistique, mais il faut affronter et embrasser les défis du processus créatif, persévérer dans son art à travers les difficultés et les incertitudes, et continuellement s'efforcer d'atteindre l'excellence et le raffinement dans le travail. Considérée comme une pratique spirituelle, l'écriture mène à une transformation intérieure profonde et à l'illumination, un moyen de s'accorder aux mystères de l'existence, de se connecter avec le divin et de transcender les limitations de l'ego.

Rilke attribue de l'importance à la solitude de l'écrivain, la considérant comme essentielle pour l'accomplissement de soi. Il ne la considère pas comme une forme d'isolement, mais comme un état nécessaire pour le développement artistique et la réflexion intérieure. Il ne faut pas la craindre, mais l'embrasser comme une partie vitale du processus créatif. Ce n'est que dans la solitude que l'on peut véritablement s'engager avec son moi intérieur, explorer ses pensées et émotions les plus profondes, et développer sa voix unique. Être seul permet aux individus de confronter leurs peurs, désirs et incertitudes, conduisant à une plus grande conscience de soi et à l'authenticité dans leur travail. Cela permet aux écrivains de développer leur « monde », favorisant une riche vie intérieure qui peut nourrir leur expression artistique. Cela les aide à éviter les influences et pressions extérieures, leur permettant de créer des œuvres fidèles à leurs propres expériences et perspectives. Il faut écrire à partir de sa propre réalité plutôt que de se conformer aux attentes ou tendances extérieures. Rilke reconnaît que la solitude est parfois difficile et inconfortable, mais il faut être patient et persévérant afin de l'apprécier. Il croit que supporter la solitude fait partie du parcours de l'artiste, elle est essentielle pour atteindre des perspectives plus profondes et une maturité artistique. Paradoxalement, il suggère que la solitude

peut conduire à une profonde connexion avec les autres. En plongeant profondément dans leurs propres expériences et en les exprimant de manière authentique, les écrivains peuvent toucher des vérités universelles et résonner avec les lecteurs à un niveau plus profond, créant des connexions significatives qui transcendent l'isolement individuel.

Rilke insiste également sur l'idée de l'amour et de son rôle dans l'écriture. Mais il ne s'agit pas seulement de l'amour romantique, envers une personne, bien que cela ne soit pas exclu. L'amour romantique est l'un des nombreux moyens par lesquels les individus éprouvent des émotions profondes, vivent des expériences significatives et découvrent de nouvelles perspectives. Pour lui, ce concept est multidimensionnel, il englobe une compréhension plus large et plus profonde de la passion. Cette vision globale de l'amour enrichit et influence profondément le processus créatif de l'écrivain. Voici les autres formes de cet amour. L'amour de l'humanité, un amour universel qui implique l'empathie, la compassion et la compréhension envers les autres. Cela aide les écrivains à se connecter avec l'expérience humaine partagée et à transmettre des vérités universelles dans leurs œuvres. L'amour pour l'artisanat, qui signifie un engagement passionné envers l'art de l'écriture lui-même. Cela motive les écrivains à persévérer, à s'efforcer d'atteindre l'excellence et à rester dévoués à leur parcours créatif. L'amour de soi, qui implique compréhension et appréciation de soi, ce qui signifie embrasser joyeusement ses propres expériences, ses pensées et ses émotions, est une condition cruciale pour une expression artistique authentique et véridique. L'amour spirituel, où l'amour sert de moyen de se connecter avec le divin, la dimension transcendante de la réalité et les mystères de l'existence. Cet amour spirituel favorise un sentiment de paix intérieure et de plénitude, enrichissant la vie intérieure et la production créative de l'écrivain. L'amour remplit différentes fonctions dans le processus d'écriture. Il est une source d'inspiration. Sous ses différentes formes, il nourrit des émotions et des pensées profondes, fournissant un riche matériau pour l'expression créative. Cela aide les écrivains à acquérir une compréhension plus profonde de la condition humaine et des émotions. Il favorise

l'empathie et la connexion, leur permettant de créer des œuvres qui résonnent émotionnellement avec les lecteurs. C'est un catalyseur pour la découverte de soi, menant à une croissance personnelle, et enrichissant la production créative. L'amour pour l'écriture, un art d'écrire qui est sa propre finalité, nous aide à relever le défi des difficultés, à poursuivre une recherche continue d'excellence. Et selon Rilke, écrire sur l'amour apporte une plénitude spirituelle et émotionnelle, rendant l'expérience créative plus agréable et significative.

Pour résumer la perspective de Rilke sur l'écriture, il en souligne l'importance profonde en tant que moyen d'expression de soi, de découverte de soi, de connexion avec autrui, de croissance artistique, de vie passionnée et d'enrichissement spirituel, non seulement en tant que compétence ou profession, mais en tant que vocation profondément significative et transformative.

II

LA NATURE DE L'ÉCRITURE

Prolongeons et précisons ces idées avec quelques réflexions supplémentaires.

L'écriture offre une voie unique pour l'expression de soi, permettant aux individus d'articuler leurs pensées, sentiments et expériences de manière profondément personnelle. En mettant des mots sur le papier, les individus peuvent explorer leur monde intérieur, clarifier leurs émotions et développer une plus grande conscience de soi et une identité plus forte. Elle encourage l'introspection et la réflexion. Par l'acte d'écrire, les individus peuvent plonger dans leurs propres expériences, analyser leurs croyances et valeurs, et obtenir des éclaircissements sur leurs motivations et aspirations, conduisant ainsi à une croissance personnelle et à la découverte de soi. L'écriture est une excellente opportunité pour nous permettre d'être sincères, en essayant d'identifier divers éléments de mauvaise foi qui paralysent notre existence, en tentant de déconstruire l'illusion de soi que nous n'osons généralement pas affronter. La feuille blanche peut être un témoin amical, accueillant et indulgent de nos nombreuses vilenies et trivialités, de nos nombreux vices et occupations futiles, de nos divers péchés et petites folies.

Bien que certaines personnes ne fassent pas confiance à la feuille blanche, qui les effraie au lieu de les inspirer, en réalité, elles ne se font pas

confiance à elles-mêmes. Elles sont totalement bloquées parce qu'elles sont hantées par le spectre du « pas assez bon », le sentiment de ne pas être à la hauteur. Inconsciemment, c'est un concept hétéronome, déterminé par l'extérieur, par le jugement des autres, ou produit par une comparaison arbitraire avec les autres. Cet extérieur peut être réel, fondé, mais il est souvent imaginaire, sans véritable fondement. Ou bien il est plutôt arbitraire, puisque le sujet choisit inconsciemment un objet de comparaison qui confirme sa présupposition, même si l'échantillon choisi peut être minoritaire. Elles ne réalisent pas que leur jugement, un pur produit émotionnel, est produit à travers un prisme spécifique pris comme un critère exclusif et absolu. Mais cette conviction capricieuse est suffisante et assez forte pour les empêcher d'écrire, malgré leur détermination, bien qu'elles soient probablement timorées.

Pour écrire librement, pour rédiger de manière authentique, il est nécessaire de se réconcilier avec le négatif, un défi qui pose de sérieux problèmes à certaines personnes. Lorsque nous écrivons, nous ne sommes plus en représentation, nous n'avons plus d'autre public que nous-mêmes. Bien que l'on puisse toujours se fabriquer du mythe, l'esprit humain étant doté d'une telle plasticité. Néanmoins, par usure, par faiblesse, par fatigue, notre capacité d'auto-illusion se fragilise, se fendille, se dilue, quelque chose en nous cherche à dire ce que nous nous interdisons de dire et même de penser. C'est là le pouvoir de la page blanche, une sorte d'attrait du vide, un appel de l'infini, un miroir intime, une sorte de transcendance intérieure, qui veut nous faire dire ce que nous ne voulons pas dire. C'est face à cette béance que nous affirmons « Je ne trouve rien à dire », « Je n'ai pas d'idées », « L'inspiration ne vient pas », « Mon esprit est vide », etc. Selon Spinoza, la conscience de nos déterminations, de nos limites, est la forme première de la liberté. Mais nous ne voulons pas de cette liberté-là, nous ne voulons que des choses positives, des idées qui nous font nous sentir bien, des paroles qui nous font paraître beaux. Or comme nous n'y croyons pas vraiment, nous préférons ne pas écrire, même si nous voudrions écrire. Et si nous commençons à écrire, nous effaçons, nous biffons, ou bien nous recommençons sans

fin et sans continuation, jusqu'à l'abandon. Notre habitude de projeter de jolies images pour plaire à autrui, pour séduire autrui, pour faire belle figure devant autrui, nous trahit. Nous n'osons pas écrire.

Si nous avons suffisamment de courage, l'écriture aide à clarifier et organiser les pensées. En traduisant des idées nébuleuses en phrases et paragraphes cohérents, les individus peuvent affiner leur pensée, articuler des concepts complexes plus efficacement, et développer une compréhension plus profonde d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Elle sert également d'outil thérapeutique pour le traitement émotionnel et la guérison. Que ce soit par le journal intime, la poésie ou l'écriture créative, les individus peuvent identifier, explorer et traiter des émotions difficiles, affronter des problèmes non résolus, et trouver la catharsis et la clôture à travers les mots écrits. L'écriture stimule la créativité et l'imagination. En s'engageant dans des récits imaginatifs, la création de mondes ou l'exploration créative, les individus peuvent exploiter leur créativité innée, élargir leurs horizons et cultiver un sentiment d'émerveillement et de possibilité.

Certaines personnes préfèrent écrire ce qu'elles savent déjà ce qu'elles vont écrire, ce à quoi elles ont déjà réfléchi. D'autres écrivains « pensent avec leur plume », comme on disait autrefois. Ils créent et clarifient leur pensée à travers les phrases qu'ils articulent, au fil de l'écriture. Ainsi découvrent-ils la fin de leur histoire en l'écrivant. Ils ont besoin de coucher leurs pensées sur papier pour s'y retrouver ; ils écrivent pour extraire des idées, pour récolter des pensées. Ils doivent convoquer des mots pour démêler leurs intuitions et finalement assembler le puzzle.

Pendant, développer une pratique d'écriture nécessite de la discipline et de l'engagement. En réservant régulièrement du temps pour écrire, les individus cultivent l'autorégulation, la persévérance et la résilience. Avec le temps, cette habitude de l'effort constant devient une « seconde nature », générant ainsi le développement des compétences et un sentiment d'accomplissement. Bien que nous ne devrions pas chercher en tant que tel un accomplissement spectaculaire, une source courante de découragement, cachant un désir d'absolu, de génie ou de

perfection immédiate. Une pensée apaisante que nous recommandons est de garder à l'esprit que « tout a déjà été dit », il n'est donc pas nécessaire d'essayer d'écrire quelque chose d'inouï. Une perspective plutôt déprimante pour ceux qui sont en quête d'extase. Confronté à la peur de sa propre banalité, l'écrivain qui recherche l'orgasme cesse d'écrire et se déprime, ou bien s'engage dans une escalade absurde de mots insensés, ou encore essaie prétentieusement de réinventer la roue sans s'en apercevoir.

Écrire, c'est faire confiance, se faire confiance, faire confiance à autrui, indissociablement. Cela implique d'être capable de penser à sa propre finitude, à son propre néant, et d'entendre les retours des autres, leurs impressions et observations, réelles ou imaginaires, diverses et contradictoires. Comprendre et apprécier ces échos pour ce qu'ils sont. Un dialogue naturel entre nous-mêmes et le monde, dans lequel nous recevons et acceptons, sans nécessairement être d'accord. Une diversité qui nourrit notre composition, notre élan, notre envie de nous exposer à travers la rudesse des mots.

Mais avant tout, malgré nos doutes et nos angoisses, plus que toute autre chose, nous devons nous concentrer sur la régularité de la pratique, en appréciant l'activité quotidienne et son défi, une pratique qui, par elle-même, se renforcera et s'améliorera généralement. Et nous remarquerons que développer des compétences en écriture facilite la relation et l'échange avec les autres. Grâce à la communication écrite, les individus peuvent partager leurs idées, leurs expériences et leurs perspectives avec un public plus large, favorisant l'empathie, la compréhension et la connexion avec autrui. Néanmoins, de manière paradoxale, tout en acceptant la solitude fondamentale de l'activité créative

L'écrivain est une sorte de demiurge, un créateur, un artisan de l'univers. Il peut être une figure bienveillante, souhaitant engendrer un univers aussi parfait que possible, lumineux, ou un être malveillant, qui crée un monde imparfait, sombre et factice. Un être puissant, qui fabrique un monde à la merci de ses humeurs et de ses caprices, authentique ou trompeur. Quoi qu'il en soit, selon le mythe, il est un être spécial, un être

Écrire ou ne pas Écrire

au-dessus des autres, sans doute au-dessus de lui-même. Mais une telle posture a un coût, elle a des exigences, elle n'est pas sans conséquences.

III

INSPIRATION

Une des raisons invoquées périodiquement comme alibi pour ne pas écrire, est le manque d'inspiration. Mais ceux qui parlent ainsi ont une vision magique de l'inspiration, comme si elle arrivait par elle-même, comme s'il s'agissait d'un état accidentel de l'esprit, ou engendré par des forces extérieures. Certes, certaines cultures et traditions ont considéré l'inspiration comme un don des dieux ou des esprits particuliers, comme dans la mythologie grecque, où les muses étaient des déesses qui inspiraient les arts et les sciences. Ainsi les poètes, artistes et écrivains étaient parfois vus comme des récepteurs passifs d'une inspiration divine. Ou alors ils la conçoivent comme un moment d'illumination soudaine, presque magique, une « épiphanie », cet instant où une idée nouvelle et brillante surgit spontanément. Un bon exemple est « Eureka ! ». Le fameux cri d'Archimède lorsqu'il eut une révélation dans son bain : le principe de la flottabilité. Certains écrivains et artistes parlent en effet de l'inspiration en termes mystiques ou transcendants, comme un sentiment de connexion avec quelque chose de plus grand que soi, avec la sensation que l'inspiration vient de sources mystérieuses et insondables. Ou encore le concept de « flow », l'état mental où une personne, complètement immergée dans une activité, ressent comme un fluide et travaille sans effort, les idées lui venant naturellement et sans contrainte. Le fait que l'inspiration vienne de l'intuition ou de l'inconscient renforce son aspect mystérieux, telle une connaissance immédiate et directe

sans raisonnement logique ni réflexion, lorsque les idées émergent du subconscient, perçues comme magiques car inattendues et soudaines. Certes, on connaît tous des « moments de grâce », lorsque les mots ou les images semblent couler d'eux-mêmes. Des idées apparaissent aussi dans des rêves ou des visions, perçues comme des messages d'un autre monde.

Cependant, cette vision magique de l'inspiration a ses limites, et de nombreux écrivains soulignent que l'inspiration doit être soutenue par un travail acharné et une discipline régulière. Or la vision romantique de l'inspiration peut ignorer les aspects techniques et laborieux de la création artistique. Aussi essayons de définir de manière plus réaliste et ordinaire en quoi peut constituer l'inspiration.

L'inspiration peut se définir comme un élan créatif ou une impulsion soudaine qui pousse une personne à créer quelque chose. Dans le contexte de l'écriture, cela se traduit par des idées, des images, des mots ou des phrases qui viennent à l'esprit et qui servent de fondement à une œuvre littéraire.

Or de manière courante, l'inspiration provient de diverses sources. Tout d'abord des expériences personnelles, comme les souvenirs, les émotions et les événements vécus. Et nous faisons tous les jours de telles expériences. L'observation du monde, que ce soit les paysages, les interactions humaines, les différentes cultures, les rencontres, ce qui à nouveau meuble notre quotidien. Les œuvres d'art, les livres, les films, la musique, la peinture, qu'il s'agit simplement de rechercher. Et le recours à notre Imagination, qui bien souvent fonctionne d'elle-même, sans même le vouloir, ainsi diverses idées surgissent de l'esprit sans lien direct avec la réalité observée, ou provoquée par elle. L'observation de la nature, la beauté des paysages, les plantes et les animaux, les changements de saisons, la contemplation du ciel, etc. Bien entendu, pour ceux qui y sont attentifs, les rêves fournissent aussi parfois des images et des scénarios uniques.

Mais l'inspiration n'est pas simplement une fulgurance, une envolée puissante de l'esprit. Le processus d'inspiration peut varier d'une per-

sonne à une autre, mais il implique souvent différentes étapes. Tout d'abord l'éveil de l'idée, le moment où une situation déclenche une image, une forme, une simple impression ou intuition, à moins que ce phénomène se déclenche par lui-même, sans cause extérieure, identifiable ou consciente. Puis vient l'élaboration, lorsque l'impression ou l'intuition initiale est explorée, formulée, spécifiée ou étoffée. Et enfin l'Incorporation, lorsque cette idée un tant soit peu développée vient s'intégrer dans un texte plus étendu, déjà écrit ou en cours d'écriture, qu'il s'agisse d'une phrase, d'un paragraphe ou d'une œuvre entière.

Quotidiennement, les intuitions abondent. Mais bien souvent, si nous manquons de rigueur et d'à-propos, si nous ne sommes pas attentifs, si nous ne savons pas saisir nos intuitions à la volée, elles s'évanouissent et restent lettre morte.

L'inspiration joue un rôle crucial dans l'écriture, et elle a diverses fonctions. (Elle motive l'écrivain, lui donne envie de se mettre au travail. Elle alimente l'imagination et permet de produire un texte. Elle guide aussi la direction que prend le texte. Et comme elle implique toujours une dimension émotionnelle, elle ajoute de la passion et de la profondeur à l'écriture.

Même si trop souvent on croit que l'inspiration est un processus spontané, incontrôlé, il existe pourtant divers moyens de la cultiver. Tout d'abord, une pratique régulière de la lecture, car le fait de fréquenter d'autres auteurs stimule en général la pensée et l'imagination. L'observation attentive du quotidien, prendre le temps de scruter le quotidien dans ses moindres détails, afin de le faire émerger de sa banalité usuelle et routinière, en accordant une valeur et un sens à tout ce qui se passe, autour de nous, au loin, ou dans la société en général. Une pratique régulière d'écriture, afin que l'action d'écrire devienne un processus naturel, une seconde nature, ce qui aide à faire couramment émerger des idées. Le fait de maintenir une « attitude d'écriture » nous rend disponible et sensible à la production d'idées. Comme la routine est un obstacle important à l'écriture, l'ennui étant inhibiteur de pensée, le fait de changer d'environnement, par des promenades, des voyages ou des

visites, la rencontre de nouvelles personnes, ne serait-ce que momentanément, favorisera l'inspiration et engendrera de nouvelles idées. Et puis le dialogue, le fait de discuter avec d'autres écrivains, avec des amis, ou simplement avec des personnes rencontrées fortuitement, suscitera de nouvelles perspectives. Dans la mesure, bien entendu, où il ne s'agit pas d'échanger des poncifs sur la température ou autres rituels communs, peu inspirants, mais d'avoir un véritable dialogue. Ce peut être sur ce qui nous intéresse ou sur ce qui intéresse autrui, afin de découvrir de nouvelles perspectives, parler de notre travail d'écriture, directement ou indirectement, enquêter sur notre sujet de réflexion, questionner les autres pour obtenir des idées intéressantes qui pourront être utilisées. Travailler l'art du dialogue est une source d'inspiration. Néanmoins, une erreur commune de bien des personnes qui se lancent dans l'écriture est de vouloir garder le secret, soit par une sorte de honte, soit par un manque de confiance en eux-mêmes et dans leur travail. Cette option n'est pas rédhibitoire, c'est d'ailleurs le choix initial de certains écrivains, mais de manière générale, ce n'est pas la meilleure stratégie. Car on surcharge émotionnellement son travail d'écriture, au lieu d'en faire quelque chose de simple et naturel.

L'inspiration de l'écrivain, sa passion d'écrire, peut avoir des formes très différentes, provenir de sources diverses, qui relèvent d'une personnalité particulière, d'un intérêt spécifique. Car l'inspiration est très liée à la passion spécifique de l'écrivain, à sa motivation, à ce qui anime son activité d'écriture.

L'expression de soi est une des plus courantes, l'écriture permettant aux individus d'exprimer leurs pensées, sentiments et idées. C'est une forme de communication personnelle qui aide à clarifier et à explorer ses propres émotions et diverses expériences.

La créativité, écrire étant un moyen de donner libre cours à son imagination. C'est une opportunité d'inventer des personnages et des histoires qui n'existent pas dans la réalité, ainsi l'écrivain fabrique son propre monde.

Le partage, dans la mesure où l'écrivain veut surtout communiquer à autrui ses idées, ses perspectives, ses histoires, ses connaissances avec les autres. Il souhaite exprimer des idées importantes, des expériences personnelles ou des récits fictifs qui peuvent toucher et inspirer les lecteurs.

La réflexion, car l'écriture aide à réfléchir et à comprendre des expériences et des concepts complexes. C'est un moyen de structurer la pensée, de résoudre des problèmes et d'atteindre une appréhension plus profonde de soi-même et du monde.

L'évasion, car pour certains, écrire est un moyen de s'évader de la réalité, considérée banale, pénible, imparfaite ou inintéressante. Concocter des histoires fictives ou se plonger dans des récits imaginaires est une façon de se détacher des aspects stressants ou difficiles de la vie quotidienne. De même, le fait de développer des concepts peut nous arracher au concret du quotidien, considéré éphémère, superficiel ou illusoire.

La catharsis, cette purge émotionnelle qui permet de libérer des émotions refoulées ou intenses. C'est un exutoire pour la douleur, la colère, la tristesse ou même la joie, permettant de gérer et de transformer ces sentiments. Certains écrivains utilisent toute la palette de leurs sentiments et de leurs émotions pour se mettre à écrire, ou les prenant comme objet d'écriture. Ils décrivent et analysent tous les mouvements de leur âme, saisissant au vol tous leurs affects.

L'influence, car certains écrivains sont motivés par le désir d'agir sur la société, d'avoir un impact sur le monde. Ils veulent susciter des réflexions, des changements sociaux ou politiques, ou susciter des prises de conscience à travers leurs écrits.

La composition littéraire, car certaines personnes sont simplement passionnées par la langue et la littérature. L'amour des mots, des phrases bien construites, des idées bien articulées et des histoires captivantes est pour elles une motivation suffisante pour écrire et une source d'inspiration.

L'accomplissement de soi, l'être humain ayant besoin de relever des défis afin de réaliser pleinement son existence, et de croître. Le simple fait

de nous engager dans un processus créatif qui nous permet d'explorer nos idées, de clarifier nos pensées et de découvrir notre propre voix nous meut et de fait nous inspire. L'inspiration est avant tout une affaire de force interne, d'énergie personnelle. Le désir de s'améliorer, d'affiner ses compétences et de maîtriser l'art de l'écriture peut nous pousser à persister, à travailler régulièrement.

La reconnaissance, car le souci de réussite sociale est un besoin prégnant chez certaines personnes. Elles saisiront toute opportunité d'écriture, comme publier un article, engager un débat ou publier un livre, afin de se faire connaître, de recevoir des éloges, et de voir leurs textes ou leurs idées circuler.

La curiosité, car les écrivains sont souvent des personnes curieuses, avides d'explorer de nouvelles idées, d'autres cultures et perspectives. Cette recherche permanente nourrit leur écriture, en leur faisant découvrir des aspects de la vie qu'ils n'auraient peut-être pas connus autrement. L'écriture est pour eux un outil d'exploration, que cette exploration soit extérieure ou intérieure.

En résumé, les motivations derrière l'écriture sont diverses et profondément enracinées dans les besoins et les désirs humains fondamentaux. Que ce soit pour exprimer des émotions, partager des idées, ou simplement pour le plaisir de créer, l'écriture offre une multitude de motivations et de sources d'inspiration à tous ceux et celles qui choisissent de s'y consacrer.

IV

LE MANQUE D'INSPIRATION

L'inspiration, ou plutôt le manque d'inspiration, évoqué comme alibi pour justifier la non-écriture, est fréquemment invoquée. De telles personnes espèrent ou attendent l'inspiration comme un phénomène magique, ainsi que nous l'avons expliqué. En réalité, ils ont du mal à accepter le défi psychologique de la page blanche, l'appel du vide qu'une telle situation représente. Le néant les effraie, ils ont le vertige, ils n'osent pas se lancer. Aussi se laissent-ils distraire, ils procrastinent, voire abandonnent.

La peur de la page blanche, souvent appelée « blocage de l'écrivain », est une expérience courante chez les personnes qui se lancent dans l'écriture, et même chez les écrivains patentés, une inhibition qui peut être attribuée à plusieurs raisons psychologiques et pratiques que nous allons tenter de cerner.

La pression perfectionniste en est sans doute la principale cause d'une telle paralysie. Dès qu'il s'agit d'écrire, contrairement à la parole qui s'envole, les écrits restent, comme l'exprime le célèbre proverbe latin *Verba volant, scripta manent*. Aussi peut-on ressentir un sentiment accru de responsabilité, une possibilité d'incrimination face à nos erreurs et mal-adresses, plus facilement oubliées dans le flux éphémère de la parole. De plus, selon les cultures, on peut attribuer un certain aura de sacralisa-

tion à l'écriture, en opposition à l'image plus profane ou vulgaire de la parole, ce qui ajoute une pression accrue. Ainsi l'écrivain, amateur ou professionnel, craindra que ce qu'il écrit ne soit pas assez bon, ce qui l'empêchera de commencer son travail ou de poursuivre. Il voudrait que ses premières phrases soient parfaites, ce qui est très anxiogène. De telles attentes, excessives, venant de soi-même ou d'autrui, s'avèrent paralysantes. De surcroît, souvent inconsciemment, certaines personnes cultivent des phantasmes à propos de leur écriture, elles confondent aisément leurs désirs démesurés et la réalité. Elles prétendent écrire des choses inouïes, générales, extraordinaires, elles souhaitent impressionner tout le monde, si ce n'est produire un best-seller, avant même d'avoir rédigé quoi que ce soit. En fait, ce n'est plus tellement l'écriture qui les motive, mais le succès, un résultat assuré, un espoir insensé qui les bloquent psychologiquement. Car si la peur de l'échec existe plus ou moins en tout un chacun, elle est particulièrement intense chez ceux qui entretiennent en eux-mêmes de grandes attentes, souvent dépourvues de raison. Une telle pression rend d'ailleurs le travail d'écriture douloureux, ce qui incite d'autant plus à abandonner une telle entreprise. Néanmoins, certains auteurs célèbres expliquent avoir besoin de ce stress pour écrire.

Parfois, le manque d'inspiration signifie tout simplement que nos idées sont confuses, que nos intuitions sont vagues, que notre direction n'est pas claire. Nous ne savons pas par où commencer, nous n'arrivons pas à nous décider. Cela peut prendre la forme d'un vide de l'esprit, ou celle d'une surcharge d'idées, provoquant un chaos. Nous ne savons pas comment nous lancer, nous organiser, structurer notre pensée, établir des priorités. Nous nous laissons prendre dans le flux incontrôlé d'une pensée associative et désordonnée, dépourvue de construction. Cela peut se produire dès le début, empêchant tout démarrage, ou plus tard, lorsque le processus s'enraye soudain en une écriture « inchoative », une rédaction qui reste coincée dans un état de commencement, privée de développement, ne sachant pas conclure. Une sorte de bégaiement éternel.

Dès lors, nous procrastinons, nous repoussons l'échéance, nous remettons le travail à plus tard, soit en invoquant un ultérieur miraculeux où les problèmes seront résolus, soit sans même spécifier le délai dont il est question. Notre esprit est naturellement doué pour effectuer par lui-même ce genre de « manipulation » à laquelle nous adhérons très facilement. Ainsi, soit nous ne démarrons jamais, nous capitulons, soit nous abandonnons un travail en friche.

V

DISTRACTIONS

Une des manœuvres courantes de notre esprit, lorsqu'il a du mal à se focaliser, est de susciter ou trouver des distractions. Ces distractions surviennent « par elles-mêmes », par peur du vide, pour éviter l'effort, afin de faire diversion ou pour apaiser notre anxiété. Elles peuvent être d'origine interne ou externe.

Les distractions internes peuvent être négatives ou positives.

Sur le plan négatif, il y a le doute, le manque de confiance en soi, où l'on se demande si l'on est vraiment capable de créer quelque chose de valable. On se compare à d'autres écrivains plus expérimentés ou réputés, à des œuvres déjà publiées, ce qui engendre un sentiment d'infériorité. On se donne des échéances ou des contraintes qui nous obsèdent et nous paralysent. Divers problèmes personnels ou professionnels nous envahissent et interfèrent avec notre capacité de se concentrer sur l'écriture. Des pensées intrusives surgissent, autant de considérations anxieuses, personnelles ou professionnelles, autant de soucis qui occupent l'esprit. Des problèmes non résolus, des inquiétudes sur le futur ou autres préoccupations. Cela engendre une impression de fatigue mentale, qui peut en effet avoir une cause objective, réelle, mais qui souvent est surtout le produit d'un esprit qui se décourage, qui s'ennuie, qui souffre trop face à l'effort, et qui en conséquence a du mal à se concentrer. On s'en aperçoit d'ailleurs fort bien lorsque l'esprit se débloque, car la fatigue soudain disparaît au fil de l'accomplissement réflexif. L'obses-

sion avec la préparation, où l'on se convainc de ne pas être prêt pour telle ou telle raison, par exemple de ne pas avoir lu les livres nécessaires, un phénomène connu de ceux qui rédigent une thèse et qui sont souvent convaincus qu'ils réussiront à écrire lorsqu'ils auront lu « tous les livres », or bien évidemment, de manière anxiogène, il leur en manque toujours quelques uns. L'obsession avec le plan, alors qu'une telle structure préalable n'est pas une nécessité, certaines personnes étant plutôt du type qui « pensent avec leur plume », c'est-à-dire que leur œuvre s'élabore au fur et à mesure, de manière libre et non selon un plan prédéterminé. Bien que d'autres écrivains ont en effet besoin d'un plan, d'une structure claire, pour pouvoir travailler. Chez le perfectionniste, une forme classique de la distraction est l'obsession pour le détail, ce qui conduit à des révisions incessantes et au ralentissement du processus d'écriture.

De manière générale, on peut affirmer que le souci du résultat, que ce soit sa qualité, sa quantité, la réception du lecteur, la correspondance à nos attentes, peut faire obstacle au processus d'écriture, comme c'est souvent le cas, en particulier chez les débutants. Le plaisir de l'écriture, la passion de composer, sont occultés ou parasités par le souci de la production finale, un décalage de l'attention qui est plutôt anxiogène. Car l'esprit s'inquiète et spéculé sur un futur qu'il ne maîtrise pas, au lieu de s'attacher au travail en cours et de se concentrer sur l'effort, sur le moment présent, se privant ainsi du plaisir d'écrire.

Un autre bloqueur cognitif est le syndrome de l'imposteur, le sentiment de ne pas être à la hauteur, qui s'accompagne d'une crainte d'être « découvert » comme imposteur, ce qui a un effet paralysant. Ce phénomène est en général associé à l'idée grandiose et exagérée du statut d'écrivain, qui est non pas simplement celui qui écrit, mais un être d'exception, génial et célèbre. Une variante est le surinvestissement de l'idée du « don », que tour à tour, selon nos humeurs, on pense détenir ou ne pas détenir. On croit ainsi que les compétences d'écriture sont prédéterminées, qu'elles ne peuvent pas être améliorées par l'activité de la

pratique elle-même, ce qui peut décourager tout effort de commencer ou de continuer.

De manière plus positive, on rencontre néanmoins des distractions qui inhibent le travail d'écriture. Ces distractions, bien que bénéfiques pour le bien-être et l'humeur, peuvent néanmoins nous déconcentrer.

La rêverie en est une des plus classiques, qui au demeurant peut être créative si elle est contrôlée, bien qu'elle le soit rarement. Il s'agit dès lors d'une pensée associative, où l'esprit passe d'un objet à un autre sans souci de cohérence ou de réalisation. Cela peut être agréable, voire utile, dans la mesure où on lui impartit un temps limité. Sans quoi l'esprit s'affaisse, se liquéfie, et lui devient impossible de se remettre à l'ouvrage. D'ailleurs, laissé à lui-même, l'esprit vagabond peut de manière impromptu passer d'une contemplation agréable à une inquiétude pénible. Ainsi peut-on envisager des projets inspirants, mais rapidement émergera l'évocation de divers obstacles, une réalité psychologique incontournable. Certes, ces plaisants scénarios futurs, possibles ou impossibles, ces réussites virtuelles, peuvent stimuler la motivation, mais elles nous détournent du travail immédiat. Il en va de même pour les souvenirs du passé, ces réminiscences où l'on se remémore des souvenirs agréables, des moments antérieurs heureux, ce qui est certes reconfortant mais reste distrayant. Se rappeler de ses précédents succès peut ainsi renforcer l'estime de soi, mais la nostalgie reste souvent improductive. Même la « pensée positive », qui nous fait envisager les bons côtés de notre existence, de nos actions et de nos relations, peut avoir un impact négatif sur notre travail. On peut se sentir excité à propos d'un événement futur plaisant, comme de prochaines vacances ou une rencontre avec des amis, ou bien jouir des petits plaisirs de la vie, comme un bon repas à venir ou un moment de détente prévu, mais il ne faut pas perdre de vue la tâche à accomplir, et se rendre compte que ces petites joies constituent des distractions, des empêchements au défi que nous nous sommes donné. Nous pouvons envisager tour à tour toutes sortes de nouveaux hobbies, de nouvelles activités, de nouveaux challenges, de nouveaux loisirs à entreprendre, voire un texte différent à écrire, mais

nous devons rester conscient du fait que notre esprit est retors : il sait s'échapper à ce qui lui pose problème.

Les distractions externes sont souvent reliées à nos diverses relations, familiales, amicales, professionnelles. Autrui est un excellent alibi pour s'éviter soi-même. En ce sens, les réseaux sociaux nous facilitent grandement la tâche, car on peut toujours lire les nouvelles de tout un chacun, lui répondre, même si à ce moment-là il n'est pas disponible. Et l'on connaît tous la dimension compulsive et addictive de ces outils technologiques. Il en va de même avec les jeux, les films et séries, le visionnage de toutes ces vidéos courtes et frappantes qui ont un effet délétère sur notre capacité de concentration. Surfer sur Internet est généralement plus facile et plus plaisant que la confrontation à soi-même dans la rédaction d'un texte, même si cette facilité, vide de sens, est rapidement épuisante et vidante. L'esprit se nourrit d'épreuves, à la fois pour développer sa propre puissance et se réaliser existentiellement. En général, lorsqu'il s'agit de se concentrer, mieux vaut suspendre toutes les notifications possibles de téléphone portable, la réception des e-mails et les messages instantanés. Les bruits de fond, provenant de la télévision, de la musique ou du trafic peuvent aussi faire obstacle, bien que certaines personnes que le silence traumatise les utilisent pour se calmer et mieux se concentrer. D'ailleurs, la musique peut susciter un environnement propice, dans la mesure où l'on choisit les morceaux adaptés à notre état psychologique. De la même manière, il faut choisir un espace de travail adapté, sans quoi notre inconfort physique risque de nous déconcentrer. Pour certaines personnes, la difficulté psychologique est de filtrer les sollicitations extérieures, de la part de la famille, des amis ou des collègues, aussi doivent-elles assumer cette nécessité momentanée et ne pas se laisser envahir par les sentiments de pitié ou de culpabilité. C'est en particulier le cas pour les mères de famille, qui ont tendance à surinvestir leurs obligations et leurs responsabilités envers autrui, plutôt qu'envers elle-même. Aussi faut-il apprendre à distinguer les degrés d'urgence, et savoir donner priorité à ce qui est important. De même pour les engagements professionnels ou académiques, qui entrent en

concurrence avec le travail d'écriture, une nécessité plus personnelle. D'ailleurs certaines personnes développent une sorte de mauvaise foi, en utilisant l'argument de contraintes externes, alors que leur principal problème est leur relation à elle-même, le sentiment de vide et de solitude, le vertige qu'elles ressentent face à la page blanche. De surcroît, étrangement, lorsque nous devons nous concentrer, nous avons faim, nous avons soif, nous avons besoin de bouger, nous avons trop froid ou trop chaud, nous préférons être ailleurs, autant de besoins apparemment matériels ou physiologiques qui sont en fait psychologiques. Certains cas extrêmes peuvent même ressentir des malaises physiques, une perception soudaine de douleur ou de maladie, car en effet notre psychisme peut fort bien somatiser ses problèmes, ou bien les imaginer.

Néanmoins, l'intolérance à la solitude est sans doute un des principaux problèmes que connaît l'aspirant écrivain, ou même l'écrivain accompli. Lorsqu'il doit s'aménager un espace mental afin de composer, il doit s'isoler et plonger dans l'océan du silence intérieur et se rencontrer lui-même. Là, en ce lieu désolé, il peut rencontrer une effroyable solitude, ennuyeuse, ennuyante, insupportable. Surtout lorsqu'il ne sait pas quoi écrire, quand il se sent mal dans l'écriture, cette solitude devient spectrale, il lui est difficile de se tranquilliser. D'autant plus qu'à l'instar de nombreuses personnes, il n'est peut-être pas habitué à être seul, il se sent comme un étranger à la solitude. Chaque jour, il est animé par les petites choses de la vie « réelle », du moment où il ouvre les yeux jusqu'au moment où, la journée « officiellement » terminée, il tente anxieusement de s'endormir. Il pense à tous les événements qui composent et remplissent sa vie, à ce qu'il a déjà fait, à ce qui lui reste à faire, aux erreurs qu'il a commises, aux problèmes futurs. Le travail, la famille, les obligations sociales, les divers engagements, une routine épuisante, une incessante course en sac, souvent dépourvue de sens. Ainsi la solitude devient un grand moment d'inquiétude. Comment dès lors pourrait-on trouver joie, liberté et créativité dans le travail ? De toute façon, la solitude est un luxe pour de nombreuses personnes, certaines ne l'ont jamais vraiment connue. Aussi, lorsque ces rares moments surviennent,

peu habitués au silence, néanmoins joyeux de cet instant privilégié, ils ne souhaitent pas faire un quelconque effort, ils n'ont pas envie de se mettre à écrire, ils veulent uniquement savourer ce moment de pure gratuité. Ils veulent uniquement souffler, flâner, rêvasser, baguenauder, s'allonger sur le canapé, se promener dans la nature ou aller au salon de beauté. Ou encore ils se consolent avec un moment de pitié pour eux-mêmes.

VI

SURMONTER

L'EXPÉRIENCE DU VIDE

Certes la perspective de la page blanche peut engendrer une certaine anxiété, pour diverses raisons que nous avons énumérées, bien souvent liées au souci du résultat, généralement excessif. Sur le plan cognitif, ce souci nous déconcentre, sur le plan émotionnel il provoque de l'anxiété. Aussi défendons-nous l'idée que le fait d'écrire, en tant qu'activité de réflexion ou de composition artistique, reste avant tout une attitude, une manière d'être, et non pas une action de production. Face à une feuille, face à un écran, nous nous mettons en position d'écriture. Cela peut se décrire comme une position de disponibilité, une posture d'acceptation, où l'écrivain n'a plus d'existence réelle, il n'est plus que le messenger, l'intermédiaire, entre ce qui se passe dans son esprit et le lieu où il souhaite projeter ses idées. Pour cela, il ne doit rien vouloir, rien attendre, mais se laisser guider par lui-même. Certes, avec le temps, il apprendra à combiner cet état d'esprit avec un projet spécifique, avec une intention déterminée. Parfois, en un premier temps, il s'agit d'apprendre à se laisser complètement aller, ce qui peut se nommer « brainstorming », « bouillonnement d'idées », « écriture libre », ou encore « écriture automatique ». Dans ce schéma, on écrit tout ce qui nous passe par la tête, sans nous soucier du contenu, de la continuité, de la structure, du sens, ni même de l'orthographe, de la syntaxe ou de la grammaire. Une telle

activité peut aider à débloquer des idées et à surmonter la peur de commencer. Si rien ne vient, si rien de spécifique ne vient à l'esprit, ce n'est pas grave, on attend, patiemment, en maintenant la position. L'inspiration n'est pas quelque chose que l'on contrôle. L'Inspiration fonctionne par flux et reflux, aussi faut-il savoir attendre sans s'en inquiéter. Mais à ces moments-là, il s'agit de ne pas se laisser distraire par quelques activités faciles, comme décrites plus haut. Il faut stoïquement accepter cette situation inconfortable et relever le défi d'un rapport solitaire à soi-même, avec le sentiment de vide que cela implique. Néanmoins, il faut savoir que l'esprit n'est jamais vraiment vide, c'est presque impossible, et d'ailleurs certaines pratiques méditatives orientales qui proposent le vide de l'esprit comme pratique spirituelle savent à quel point c'est un exercice très difficile. Car sans cesse, des bribes de pensée fusent, comme des étoiles filantes dans le ciel, bribes qu'il faut apprendre à déceler, à remarquer, et à reproduire en mots. D'ailleurs, lorsque l'on a l'impression que notre esprit est vide, on peut déjà écrire « Mon esprit est vide », un geste simple qui peut avoir un effet déclencheur. Pour la bonne raison que si cette phrase peut être écrite, si elle mérite d'être écrite, alors tout peut être écrit, tout mérite d'être écrit. Car en réalité, de manière relativement inconsciente, notre esprit fonctionne comme le pire des censeurs : il se jette instinctivement sur tout ce qui surgit pour en empêcher l'expression. Sans doute un effet du « superego » freudien, un intérieur magistrat rigoriste, moraliste et idéaliste, qui opère en chacun d'entre nous.

Aussi faut-il apprendre à ignorer ce censeur implacable, à transgresser ses interdits et ses diktats, en écrivant tout ce qui nous vient à l'esprit. Une fois libéré de cette lourde charge psychologique, nous écrirons plus naturellement, et en un second temps nous pourrions examiner de manière critique ce que nous avons écrit, afin de sélectionner ou de modifier notre production. Il est naturel d'écrire, tout comme il est naturel de parler. Les oiseaux pépient, les chiens aboient, les humains articulent des mots, produisent des phrases, émettent des opinions, composent des discours, questionnent, commentent et dialoguent avec autrui. Aussi

s'agit-il de libérer cette action naturelle, en censurant la censure. Comme le recommande l'entraîneur de tennis à son élève hésitant, nerveux ou inquiet, qui de ce fait est maladroit : « Fais confiance à ton bras, laisse ta raquette frapper la balle ».

Ainsi, pour l'écrivain inhibé ou bloqué, nous recommandons en un premier temps l'écriture libre. Écrire n'importe quoi, tout ce qui nous passe par la tête, afin de surmonter le blocage initial. De ce fait, il faut être attentif à ce qui se produit dans notre esprit, et saisir la moindre idée qui surgit, aussi primaire ou anodine soit-elle, sans se soucier de but, de forme ou de cohérence. Il s'agira de maintenir cette posture et cette activité tant que nous ne saurons pas quoi écrire d'autre, tant que nous ne saurons pas mettre en place un projet plus spécifique. Et surtout, il ne faut pas se soucier du temps qui passe, du résultat, d'une quelconque expectative d'efficacité. Nous pourrions comparer cet exercice au principe de « faire des gammes » au piano, un exercice très formateur pour l'apprenti musicien, qui en un sens n'est pas très fascinant, mais qui permet de travailler le doigté et l'oreille, et de développer une certaine discipline nécessaire à la formation pianistique.

En un second temps, ou dès le début si cela nous inspire, nous pourrions nous fixer de petits objectifs, peu ambitieux afin de rendre la tâche moins intimidante, qui peuvent s'avérer néanmoins très utiles. En voici quelques exemples.

La narration, en racontant quelque incident que nous avons observé ou vécu. Il s'agira dès lors de travailler le détail autant que faire se peut, en maximisant et en étayant la description de l'événement, comme si nous souhaitions le raconter à un proche. En n'oubliant pas que bien souvent, c'est la narration elle-même qui rend l'incident attrayant, aussi ne faut-il pas se soucier de raconter nécessairement des choses extraordinaires. On peut d'ailleurs se donner comme tâche régulière de raconter chaque jour au moins un incident, ou une situation que nous avons remarquée. D'une part nous travaillerons l'art de la narration. D'autre part, nous développerons de ce fait une capacité d'observation puisque nous serons toujours en quête d'un sujet d'écriture. Et enfin, nous trouverons notre

vie plus intéressante, moins routinière, puisque le banal deviendra ainsi remarquable. Ensuite, si nous souhaitons poursuivre ce travail sur un autre registre, plus analytique, nous pourrions essayer d'expliquer en quoi et pourquoi cette anecdote est intéressante, ce qu'elle a de spécial, ce qu'elle nous montre sur la réalité et sur l'être humain.

Les émotions, en décrivant un moment particulier qui nous a rendu heureux, ou malheureux. Il s'agit alors de décrire le contexte où ceci s'est passé, et de décrire le processus qui a suscité l'émotion en question. Or nous connaissons tous, chaque jour, un moment particulier qui nous a affecté positivement ou négativement. Là encore, nous ne devons pas mettre la barre trop haut, en recherchant quelque chose de très intense ou de très particulier. Rappelons-nous que nous ressentons toujours quelque impression, positive ou négative à chaque instant de la journée. Nous avons en fait l'embarras du choix. Il suffit dès lors de sélectionner ce qui nous a le plus marqué. Il est important d'essayer de nommer l'émotion, puis tenter d'identifier précisément ce qui l'a provoquée. À nouveau, on pourra aussi essayer d'analyser le phénomène, en identifiant les causes de ce qui nous a affecté, voire en examinant de manière critique ce qui nous est arrivé. Car si certaines émotions sont compréhensibles et rationnelles, d'autres sont inappropriées, excessives ou improductives, dans la mesure où elles nous rendent malheureux ou compliquent nos relations à autrui. Un tel travail se rapproche de ce qui s'appelle « intelligence émotionnelle », qui consiste à identifier ses émotions, à en comprendre les causes, à les analyser, ce qui permet de les travailler et d'acquérir une certaine maîtrise de soi. Nous pouvons d'ailleurs spéculer en imaginant comment nous aurions pu réagir de manière différente.

La lecture, qui peut aussi être un excellent stimulus d'écriture. Mais faut-il encore apprendre à lire, c'est-à-dire de manière rigoureuse. Bien entendu, il ne s'agit pas ici de lire un simple roman qui raconte une histoire, mais un ouvrage qui a un rapport avec la pensée, qui nous donne à réfléchir. Un tel ouvrage constituera un support d'écriture si nous l'utilisons en tant que tel. Pour cela, il faut déjà être en disposition

d'écriture, non pas lorsque l'ouvrage est terminé, mais dès le début, dès la première page. Voici ce que nous conseillons pour qu'il en soit ainsi. Il ne s'agit pas de souligner avec un crayon, de surligner avec un feutre ou de mettre des annotations en marge du livre, ce qui reste toujours limité, mais bel et bien d'écrire, de prendre des notes et de rédiger.

Nous recommandons deux types de notes à rédiger. D'une part des notes de contenu, où nous inscrivons les éléments-clés du texte, les idées fortes, les concepts ou problématiques élaborées au fil de l'écriture, une synthèse de l'exposition. Ainsi, en relisant ces notes, nous pouvons nous remémorer l'essentiel du contenu. Il nous semble utile ou même nécessaire de le faire à chaque page, ou chaque double page, avant de passer outre. De cette manière, nous repensons ce qui a été dit, nous l'internalisons plus intensément. Combien de personnes ont lu un livre mais avouent ne pas vraiment se souvenir de ce qu'elles ont lu. Elles étaient plus préoccupées de terminer l'ouvrage que de le travailler, comme si en arrivant à la fin elles seraient soudainement illuminées. De notre point de vue, mieux vaut lire quelques pages très attentivement que de lire tout l'ouvrage en diagonale, nous en saisissons mieux l'esprit.

Puis un second type de notes, plus personnelles, où nous dialoguons avec l'auteur. Nous exprimons nos pensées sur ce que nous avons lu, nous rédigeons des questions, des objections, des exemples de ce qui est dit, des rapports avec nos connaissances et nos expériences, etc. Un texte doit toujours nous dire quelque chose, ne serait-ce que les problèmes qu'il nous pose, sans quoi ce texte n'a pas de sens pour nous, et dans ce cas, autant lire autre chose. Ainsi nous rédigeons ce qu'il provoque en nous, raison pour laquelle nous affirmons qu'une véritable lecture implique de l'écriture. Et de cette manière, nous ne pouvons plus dire que nous n'écrivons pas parce que notre esprit est vide.

VII

RÉGULARITÉ

Un point important que nous devons aborder est celui de la régularité dans l'écriture, une régularité qui est valable pour le travail d'écriture, comme comme pour toute forme d'exercice ou de pratique exigeante. Au début, cette régularité prend la forme d'une astreinte difficile. À la fois pour arrêter le chaos habituel, la routine des obligations, travail, famille ou autre, et interrompre la routine des petits plaisirs compensatoires faciles. Il s'agit de se poser. Mais également de passer à l'action, de sortir de notre inertie, de vaincre notre immobilisme, de se mettre en branle. Car le travail sur l'inertie fonctionne dans les deux sens. D'une part interrompre le mouvement compulsif, suspendre le flux permanent pour se tranquilliser. D'autre part, mouvoir un objet figé, se mettre en mouvement, ébranler ce qui est immobile. Toute modification, toute transformation du réel implique une résistance, une résistance qui se nomme inertie.

Les coureurs réguliers disent que le plus dur pour aller courir, c'est d'enfiler ses baskets, car après cela, le reste arrive naturellement. Autrement dit, c'est le moment initial qui est déterminant, ce qui s'ensuit d'une prise de décision, le geste inaugural du travail, le signe de la confrontation à soi-même. De même pour l'écriture, le plus dur est de se placer en face de la page blanche, ou du texte en cours.

Aussi s'agit-il de rendre ce geste naturel, commun, voire banal, parce qu'il se répète régulièrement. Certaines personnes disent « J'écrirai

quand j'aurai suffisamment de temps devant moi. ». Mais en réalité, soit ce temps miraculeux de tous les possibles restera mythique et n'arrivera jamais, soit il restera très rare, et d'autant plus difficile. Lorsque les personnes ont une obligation de rédaction, par exemple pour des raisons académiques, elles repoussent le délai jusqu'à la dernière minute, voire abandonnent, mais en tout cas elles souffrent d'une telle situation, et leur écriture risque d'être bâclée, précipitée, peu réfléchie, insatisfaisante car il s'agit dès lors d'une corvée. À nouveau, il y a ceux qui fonctionnent exclusivement de cette manière, ils ont besoin de se sentir sous pression pour agir. ils travaillent uniquement en subissant une contrainte extérieure. On raconte que le célèbre et prolifique écrivain Honoré de Balzac écrivait uniquement lorsque son éditeur l'enfermait pour l'y obliger. Ceux-là se condamnent à l'hétéronomie, mais l'écriture restera toujours pour eux synonyme de souffrance. De surcroît, cela ne convient que pour ceux qui subissent en effet une telle pression extérieure, pas pour ceux qui souhaitent se lancer dans le libre exercice de l'écriture et de la réflexion, eux ne subiront aucune contrainte réelle.

Aussi recommandons-nous, plutôt que d'attendre le fameux « moment opportun », ou d'espérer ces « circonstances merveilleuses », seules propices à l'écriture, sans lesquelles rien n'est possible, de travailler un peu chaque jour, afin que cette pratique devienne une habitude, une activité normale, une activité intégrée au quotidien, autrement dit qu'elle devienne une seconde nature. Nous proposons une demi-heure par jour comme durée minimale, ce qui en général est tout à fait possible pour la plupart des gens. Et si une demi-heure est impossible, mieux vaut un quart d'heure, voire cinq minutes, que rien du tout, car c'est le geste qui compte. Quelque peu à l'instar de la parabole du Christ sur les « ouvriers de la dernière heure », qui touchent le même salaire que ceux qui ont travaillé toute la journée. Car, comme nous l'avons expliqué, ce n'est pas la production de mots qui compte, mais l'attitude d'écriture, ce mettre dans une disposition adéquate, qui dès lors se normalise plutôt que de rester extraordinaire. Celui qui pratique de cette manière s'apercevra que dès lors le processus s'enclenche de lui-même, et en général il

restera en position plus longtemps que prévu. Si ce n'est aujourd'hui, ce sera demain ou après-demain. Aussi, prendre l'habitude de la position d'écriture, s'y astreindre de manière régulière en un premier temps, rendra le geste familier, anodin, et même plaisant.

Sinon, une autre erreur est commune, qui rend l'exercice plus difficile. Le fait d'attendre le « moment propice », ce qui signifie bien souvent en fin de journée, comme un geste ultime lorsque « nous avons tout fait », « lorsqu'il n'y a plus rien à faire ». Une attitude très révélatrice de notre schéma de pensée, qui montre l'importance réduite et secondaire que nous accordons à la réflexion et à la production d'idées.

Deux problèmes importants se posent ici. Le premier est que ce moment risque de ne jamais arriver, car il reste toujours « quelque chose à faire », y compris d'aller se coucher, car il est tard, car nous devons nous lever le lendemain matin. Le second est qu'en toute fin de journée, nous sommes généralement fatigués, et peu disposés à nous concentrer sur un travail d'écriture, ce qui rend la tâche plus difficile encore, plus pénible. Certes, certaines personnes réussissent à travailler tard le soir, ce sont même leurs heures favorites, mais cela reste néanmoins une exception. Aussi s'agit-il de déterminer à l'avance, la veille de préférence, à quelle heure s'effectuera ce travail. Ce rendez-vous avec soi-même doit être conçu comme aussi important, sinon plus, que tout autre rendez-vous de la journée. Le matin, en première instance, est un moment privilégié, car l'esprit est encore frais et dispos. De surcroît, en se concentrant dès le matin sur quelque chose qui nous intéresse, cela affectera positivement le reste de la journée, car notre esprit sera éveillé et se sentira plus libre, plus satisfait de lui-même. Mais pour cela, il faut éviter de tomber dans le piège de la communication internet, qui malheureusement est un automatisme chez de nombreuses personnes aujourd'hui, une réactivité qui engendre le chaos de l'esprit. Et de tomber dans le piège des tâches, corvées et autres obligations routinières qui nous obsèdent et nous culpabilisent. On peut s'extasier sur tous les oripeaux que peut revêtir l'infâme borborygme de la procrastination, visqueux et puissant, informe et polymorphe.

Autre recommandation, de la même manière où nous déterminerons la veille au soir l'heure de notre « rendez-vous » du lendemain, nous déterminerons aussi ce sur quoi nous écrirons. D'une part, cela nous évitera un moment d'inquiétude néfaste une fois en place, d'autre part, notre esprit se mettra déjà en branle pour avancer des idées, produire des intuitions, y compris pendant le sommeil. En pratiquant ainsi, on se réveillera souvent avec quelques pistes de travail, qu'il s'agira de noter immédiatement, sans quoi elles disparaîtront rapidement de notre esprit.

On peut penser à la régularité comme un pur formalisme, ou la relier à un souci de production, qui reste donc relativement négociable, un aspect non essentiel du travail. Une telle appréhension est quelque peu réductionniste. Car en réalité, cette régularité influe aussi sur la qualité de notre travail. Car en se frottant à la rigueur et à l'autodiscipline, ce qu'exige la régularité, on acquiert et instaure aussi la rigueur du contenu, ce type d'apprentissage impliquant dans les deux cas un travail sur soi. Or l'ennemi de l'écriture est entre autres la complaisance, cette indulgence excessive envers soi-même, le laxisme envers nos petites habitudes, un vide d'idéal, une absence de vie et d'énergie, une castration de la passion.

Ainsi la régularité affecte la qualité de notre travail pour deux raisons. D'une part parce que nous nous renforçons nous-mêmes, comme dans la répétition d'un exercice physique, ce qui est une garantie de qualité. D'autre part parce que nous travaillons notre texte de manière plus stricte, plus attentive, plus réfléchie, puisque nous ne cherchons pas simplement à nous débarrasser du travail, à le terminer, à l'expédier, dès lors que la continuité et la persévérance ne nous posent pas problème. L'écriture est simultanément un travail sur soi et un travail sur notre production, deux formes d'accomplissement qui restent inséparables.

VIII

ÉCRITURE PERSONNELLE, ÉCRITURE ARTISTIQUE

Nous recommandons le dialogue dans la pratique de l'écriture. À la fois pour nous motiver, en étant stimulé par les échanges avec autrui, pour améliorer la qualité de notre travail en recevant des remarques de l'extérieur, et pour être conscient de l'effet de nos textes sur le lecteur. Néanmoins, certaines personnes rechignent fortement à un tel dialogue, elles ne souhaitent pas montrer ce qu'elles écrivent à quiconque. Ce peut-être par sensibilité, pour se protéger, par un sentiment d'insécurité, par crainte d'être jugé et critiqué, par crainte de se décourager. Certains, étrangement soucieux de la pureté de leur travail, craignent d'être influencés par autrui.

Cela peut toutefois se comprendre, dans la mesure où un tel refus du regard étranger peut correspondre à l'intention initiale de l'écriture. Aussi, nous paraît-il utile pour l'écrivain de savoir pourquoi il écrit. Afin de clarifier cette intention, nous proposons une distinction conceptuelle entre « écriture personnelle » et « écriture artistique ».

L'écriture personnelle est de deux types principaux.

La première est « thérapeutique ». Le principe en est simple : nous avons des anxiétés, des soucis, nous ressentons des émotions négatives, pénibles, et le fait de rédiger sur le papier ces divers problèmes a un effet adoucissant, tempérant. Ce peut d'ailleurs être un simple gribouillage,

plus ou moins compréhensible. C'est un geste assez similaire à celui que l'on pose chez le thérapeute, afin d'exprimer notre mal-être. En l'exprimant, on effectue une sorte de purge, on exorcise le « démon » en le nommant, on objectifie nos problèmes à travers des mots, et de ce fait, par le biais de cette objectivation, se produit une distanciation et une clarification. Nos maux sont sublimés au travers de nos mots. Le texte écrit, visible sur le papier ou l'écran, devient un témoin extérieur, à l'instar de la présence du thérapeute. Le dédoublement du sujet ainsi produit permet la réconciliation avec soi-même, l'écriture devient le médium de projection favorisant une acceptation du soi. C'est par exemple le principe du journal intime, ce support dans lequel une personne écrit régulièrement ses expériences personnelles, ses pensées, ses sentiments, et ses réflexions. Il s'agit d'un espace privé où l'écrivain s'exprime librement et en toute confidentialité, sans se soucier du regard d'autrui ou du jugement extérieur. Aussi ce « jardin secret » est-il jalousement protégé par son propriétaire, qui considérera comme trahison impardonnable toute personne qui le lira sans son autorisation. Dès lors, l'écriture est principalement un lieu de défoulement, une simple expression de soi, qui contribue à libérer des émotions refoulées et à clarifier ses idées. On y réfléchit sur ses actions, ses décisions et ses expériences, ce qui aide à mieux se comprendre, à identifier des schémas de comportement ou des tendances émotionnelles. C'est un moyen efficace de gérer le stress, l'anxiété et d'autres émotions négatives. Écrire ses préoccupations aide à les rendre plus gérables et à réduire leur impact. Un journal intime peut même aider à fixer des objectifs personnels et à suivre les progrès réalisés, ce qui favorise la croissance personnelle et l'amélioration de soi. C'est une façon de conserver des souvenirs précieux et de pouvoir les revisiter plus tard. Certes, écrire ainsi régulièrement stimule la créativité, et le journal intime devient alors un lieu d'exploration artistique, de développement d'idées, de récits ou de poèmes, mais dès lors on bascule dans un autre type d'écriture, artistique. S'il devient une façon une façon de dialoguer avec soi-même, de se poser des questions, de trouver

des réponses et de mieux comprendre ses propres motivations et désirs, il bascule dans une dimension philosophique.

Le second type d'écriture personnelle peut se nommer « prise de notes ». L'intimité n'est plus son souci, il ne s'agit plus de se confier et de se dévouer, mais de noter des idées ou des observations qui nous semblent intéressantes ou utiles, dont nous souhaitons nous souvenir. On ne cherche plus tellement à articuler nos pensées, les mots viennent plutôt en vrac. Bien souvent, un tel type d'écriture n'est pas un but en soi, il s'agit d'une rétention d'éléments de langages susceptibles d'être utilisés ultérieurement, pour des raisons pratiques, pour rédiger un texte, ou aider à quelque tâche, bien que l'on puisse noter une idée qui simplement nous paraît pertinente ou plaisante. De telles notes, prises en vrac, ne seront pas nécessairement comprises par un autre lecteur que nous-mêmes, car elles sont dépourvues de suite ou de contexte. Aussi ne sommes-nous pas tellement soucieux de leur privauté, car elles ne révèlent pas particulièrement tellement notre intimité. Néanmoins, nous ne cherchons pas non plus à être compris, et parfois en les relisant nous ne nous comprenons pas nous-mêmes. Mais dans l'absolu, peu importe, le simple fait de les noter sur le moment a une fonction mémorielle.

L'écriture « artistique » est d'une toute autre nature. De manière succincte, l'art peut se définir comme l'expression créative de l'imagination, des émotions et des idées à travers divers médiums tels que la peinture, la sculpture, la musique, la littérature et la performance, dans le but de communiquer des expériences esthétiques et culturelles. L'art consiste à donner forme à une matière donnée, des formes qu'il s'agit d'inventer, au moyen de la raison et de l'imagination. S'il s'agit d'écrire, le médium, la matière qui est travaillée, est le langage, la production et l'agencement de mots. Il s'agit de faire œuvre, en produisant des formes littéraires qui ont diverses fonctions.

COMMUNIQUER, lorsqu'il s'agit de transmettre des idées, des pensées, des informations et des messages aux autres de manière claire et efficace.

S'EXPRIMER, car cela permet à l'auteur d'articuler ses pensées, ses émotions, ses expériences et sa vision du monde, de manière lisible par autrui.

CRÉER, en utilisant le langage de manière créative pour produire des œuvres littéraires, telles que des romans, des essais, des poèmes, des pièces de théâtre et des nouvelles.

ÉDQUER, lorsqu'il s'agit d'enseigner, d'informer et d'expliquer des concepts, des faits et des compétences, dans un contexte large ou académique. Cela peut inclure le fait d'enregistrer et préserver des événements, des expériences et des cultures pour les générations futures.

DIVERTIR, c'est-à-dire offrir du plaisir, de la détente et du divertissement à travers des récits captivants, des descriptions évocatrices et des jeux de langage.

PERSUADER, dans le but d'influencer les opinions, les attitudes et les comportements des lecteurs à travers des arguments, des discours, des essais et des publicités.

THÉRAPEUTIQUE, s'il agit d'aider autrui en termes de guérison émotionnelle et psychologique, à travers l'expression et la réflexion au sujet d'expériences personnelles communes. Un tel travail favorise la compréhension de soi, la réflexion intérieure et le développement personnel.

CRITIQUE SOCIALE ET POLITIQUE, en commentant, analysant et en questionnant les structures sociales, politiques et culturelles.

En résumé, l'art d'écrire est un outil polyvalent qui sert à communiquer, exprimer, créer, instruire, divertir, documenter, persuader, guérir, critiquer, à imaginer et réfléchir, touchant ainsi à presque tous les aspects de l'expérience humaine.

Ainsi voit-on que l'autre, l'interlocuteur, est toujours présent dans l'art d'écrire. Sans lui, cet art aurait peu de sens, aussi ne peut-on l'ignorer. Certes, comme nous l'avons vu, le désir d'écrire relève d'une nécessité intime, car être artiste est avant tout une vocation, l'expression d'une « voix » intérieure, néanmoins l'autre n'est jamais loin. On ne peut ni l'ignorer, ni le rejeter. Il est l'écho de l'œuvre, il fait partie de sa manifestation, de son expression, de son être. L'autre est en quelque sorte le témoin de la puissance de l'œuvre, au sens d'un indicateur, comme l'est la « lampe témoin ». Certes de grandes œuvres ont attendu longtemps avant d'être reconnues, par exemple la mort de leur auteur, et d'autres ne seront peut-être jamais reconnues à leur juste titre, mais même le refus d'une œuvre nous indique quelque chose sur elle-même et sur la société qu'elle « habite », si tant est que nous voulions essayer d'en comprendre la raison d'une telle discordance.

Ainsi, même si certaines œuvres d'art peuvent sembler très personnelles ou introspectives, elles s'inscrivent toujours dans un contexte social plus large et interagissent avec celui-ci. L'art, par sa nature même, est profondément lié aux dynamiques sociales et culturelles de son temps.

L'art joue un rôle dans la formation et l'expression de l'identité culturelle et communautaire. Il peut renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe, une nation ou une culture, et moduler la manière d'être de cette société. Aussi l'artiste ne peut pas ne pas vouloir « parler » avec cette société.

L'artiste peut certes se réfugier momentanément dans sa niche, pour se protéger lui-même ou protéger son art, mais il aura toujours besoin, il éprouvera toujours la nécessité, à un moment ou à un autre, de se montrer au grand jour, de se risquer à autrui. Rappelons-nous le mythe de la Caverne de Platon, où celui qui échappe au royaume des ombres car il est en quête d'absolu, finit tout de même par revenir à ses origines, quand bien même il peut en entrevoir l'issue fatale. Il ne peut pas ne pas affronter la bassesse et le mépris de ses congénères.

Il est donc conseillé à l'écrivain de ne pas s'isoler de manière radicale, exclusive, sauf s'il tient vraiment à cet isolement, par manque d'intérêt

pour autrui, par mépris du dialogue, par crainte de la critique. Il est deux raisons principales pour encourager de telles relations. La première est d'ordre psychologique, afin de trouver un soutien moral qui bien souvent s'avère très utile. L'angoisse est fréquemment le tribut de l'écrivain, face à ses propres capacités, face à la qualité de son œuvre, face à la réception de son travail, même face à l'absurdité de son existence. Et si la part de solitude face à la page blanche est quelque peu incontournable, le fait d'être entouré par une ou des personnes compréhensives, solidaires de son entreprise, peut lui procurer un certain confort psychologique et moral et le rassurer. La seconde est d'ordre cognitive et artistique, dans la mesure où certaines personnes sont susceptibles de lui faire un retour à la fois substantiel et amical sur son travail. Mais faut-il pour cela que l'artiste ait suffisamment confiance en lui-même, en son travail et en ses relations pour supporter un tel retour. Certains écrivains, très anxieux, préfèrent ne montrer leur travail à personne, par crainte de se décourager à la moindre critique. On peut comprendre cette attitude, néanmoins, cet écrivain voudra sans doute un beau jour obtenir une certaine reconnaissance, il décidera alors de montrer son œuvre, et ce jour sera pour lui un moment terrible, un moment repoussé et repoussant. À moins qu'il ne le cache éternellement, ce qui ne sera pas moins douloureux pour lui, car la quête de reconnaissance, aussi minimale soit-elle, est relativement incontournable pour tout artiste. La reconnaissance sert au demeurant de validation de son talent et de ses efforts, ce qui renforcera sa confiance en lui-même et le motivera afin de continuer à créer. Sans compter que sur un plan pratique, purement matériel, financier ou autre, cette reconnaissance lui facilitera la vie, lui permettra de continuer à travailler sans se soucier de sa propre survie, un souci qui peut être très douloureux, anxiogène, et chronophage. Évidemment, certains artistes seront sceptiques ou critiques envers les institutions et les normes qui déterminent la reconnaissance, préférant rester en dehors des circuits traditionnels de validation. Ils craindront que la recherche de reconnaissance n'influence ou ne compromette leur vision artistique, préférant rester fidèles à leur propre esthétique, à la

pureté de leur propre message. Dans l'absolu, la simple joie et le plaisir de créer sont en effet suffisants, en n'éprouvant nul besoin d'approbation ou de validation externe, mais sur le plan concret, l'isolement total et l'absence complète d'interlocuteur ou de public restent assez dures à vivre.

L'importance de dévoiler ses textes est double. D'une part, sur le plan existentiel, c'est travailler l'autocensure en osant s'exposer, en osant exister, en osant se montrer à la face du monde, plutôt que de nerveusement se cacher. D'autre part, le dialogue nous permet de repenser notre écriture, de la travailler, de l'améliorer. La critique, les commentaires d'autrui, quand bien même ils nous surprennent, quand bien même on est en désaccord avec eux, nous révèlent à nous-même. Nous ne sommes pas obligés d'accorder une valeur absolue aux commentaires que nous recevons, ou d'obéir aux recommandations qui nous sont faites, mais il vaut mieux avoir la patience de les écouter. Cela nous semble de toute façon intéressant, car nous découvrons la réalité ou évaluons la puissance de notre travail en réalisant comment il affecte le lecteur. La phrase alibi récurrente des personnes qui n'osent pas montrer leurs textes à autrui, qui craignent le jugement extérieur, est de répliquer « J'écris pour moi-même », « C'est un travail personnel », mais en fait, en approfondissant la discussion avec eux, on se rend compte qu'ils ont en fait des prétentions artistiques et que ce n'est pas du tout un « travail personnel », comme nous l'avons décrit plus tôt. Mais l'adjectif « personnel » leur sert de refuge psychologique, pour éviter de se confronter à eux-mêmes. Dès qu'il se trouve une quête de beau, une quête de sens, une quête d'originalité, une quête d'universalité, une quête de vérité, il ne s'agit plus d'un travail purement « personnel », comme nous l'avons défini, mais d'un travail « artistique », c'est-à-dire quelque chose qui s'adresse à tous, que l'on voudrait montrer, où l'on espère être apprécié, quand bien même l'écrivain tente, par un acte de mauvaise foi, de se réfugier dans son antre privative.

IX

PSYCHOLOGIE DE L'ÉCRIVAIN

Il est une manière d'être, une disposition psychologique ou existentielle, une attitude face au monde, qui caractérise l'écrivain, bien que l'on puisse étendre ce schéma à l'artiste en général. Nous allons présenter certaines caractéristiques classiques, en sachant que ce ne sont que des tendances, qui ne s'appliquent pas nécessairement à tous les écrivains, ou qui s'appliquent avec une intensité plus ou moins grande. La première généralité que nous pouvons énoncer est qu'une certaine tristesse, une certaine angoisse, un certain vague à l'âme habitent souvent l'individu qui se pique d'écriture : l'écrivain ne rayonne pas de bonheur. Essayons de voir différentes raisons susceptibles d'expliquer cet état d'esprit.

SENSIBILITÉ ACCRUE

Le désir d'écrire implique souvent d'être doté d'une sensibilité accrue, de nature psychologique, émotionnelle et perceptuelle. Une des sources du désir d'écrire repose sur un sens de l'observation, une curiosité face au monde, ce qui est possible dans la mesure où se trouve une certaine inclination, c'est-à-dire un certain don. Dès lors, comme avec tout désir ou toute aspiration, cela requiert ou implique une sensibilité spécifique, sans quoi la personne n'est pas motivée. Afin d'écrire, et

pour désirer écrire, l'esprit doit observer le monde qui l'entoure avec une attention particulière aux détails, aux nuances et aux subtilités. Que ce soit la nature, les individus, la société, ou autres caractéristiques de la réalité. L'inspiration peut venir de n'importe quoi : une conversation, une scène de la vie quotidienne, une œuvre d'art, etc. Léonard de Vinci disait être inspiré par les fissures dans le mur. Une telle ouverture d'esprit et cette réceptivité nécessitent une sensibilité accrue aux stimuli extérieurs.

Cette capacité à percevoir et à décrire les expériences humaines de manière vivante et précise nécessite une acuité plus importante que la moyenne. Écrire sur les êtres humains, leurs motivations, leurs actions et leurs émotions nécessite une compréhension profonde et une empathie pour autrui. Les écrivains doivent souvent s'immerger dans les sentiments et les pensées qu'ils décrivent pour les rendre substantiels et crédibles, ce qui demande une sensibilité développée.

De surcroît, le désir d'écrire est souvent motivé par le besoin de comprendre et d'exprimer ses propres émotions et expériences, pas uniquement celles d'autrui, quand bien même l'écriture les transpose sur autrui. D'ailleurs, on ne peut pas réellement comprendre les expériences des autres et les exprimer si on ne les a pas vécues soi-même, même si c'est sous une autre forme ou avec une intensité différente. D'ailleurs, leurs expériences nous intéressent dans la mesure où l'on partage quelque chose de semblable avec eux. Aussi l'écrivain doit-il être réceptif à tout phénomène psychologique pour nourrir son art, ce qui nécessite une introspection et une sensibilité personnelle. La création d'histoires, de mondes et de personnages exige une imagination fertile et une capacité à voir et penser au-delà de la réalité immédiate. Cette imagination est souvent nourrie par une sensibilité aux expériences et à la condition humaines. Cette sensibilité implique de fait une certaine vulnérabilité, car les écrivains mettent une part d'eux-mêmes dans leurs œuvres, ils prennent le risque d'exposer leur propre fragilité. Cette vulnérabilité est un signe de sensibilité accrue, elle nécessite le courage de s'ouvrir et de partager des aspects intimes de leur être.

En résumé, cette sensibilité exacerbée permet aux écrivains de capter les subtilités du monde et des émotions, de les comprendre en profondeur et de les exprimer de manière authentique et touchante dans leurs écrits. Cette sensibilité est un atout précieux pour créer des œuvres qui résonnent avec les lecteurs et capturent la complexité de l'expérience humaine. Mais elle tend à rendre l'écrivain instable, trop réactif aux aléas internes et externes de la réalité, elle le fait souffrir et le rend malheureux. Néanmoins, la profondeur qu'il acquiert en écrivant lui apporte aussi une stabilité, une structure, ce qui lui permet de ne pas se laisser emporter par une sensibilité à fleur de peau.

LA CONSCIENCE MALHEUREUSE

Il est une autre explication du « malheur » de l'écrivain. Certains écrivent sur un mode plus philosophique, plutôt rationnel. Ils passent du temps à réfléchir sur des idées, des concepts et des thèmes profonds. Cette réflexion intense nécessite une sensibilité intellectuelle accrue pour comprendre et exprimer des idées complexes de manière nuancée, pour analyser le réel, pour comprendre l'homme et le monde. Cela implique souvent un état que Hegel nomme « conscience malheureuse ». Pour lui, il s'agit d'une étape dans le développement de la conscience humaine vers l'auto-réalisation et la compréhension de soi. Elle représente un moment de division intérieure et de conflit dans le développement de la conscience. La conscience malheureuse est déchirée entre deux pôles contradictoires : le soi individuel et l'absolu, ou l'infini. Elle reconnaît une disparité entre son existence finie et un idéal, une transcendance, un absolu, conceptualisé sous la forme d'un Dieu, d'un idéal moral ou une idée quelconque de perfection. Elle reconnaît l'existence de quelque chose de plus grand que soi-même, une perfection morale, une essence supérieure, voire un « moi idéalisé ». En reconnaissant cette disparité, la conscience se sent aliénée et séparée de cet idéal. Elle ressent un sentiment profond de perte et de désespoir parce qu'elle perçoit qu'elle ne peut jamais atteindre ou incarner pleinement cet idéal ou

cet absolu. Dès lors, elle est caractérisée par une souffrance intérieure constante et une quête incessante pour surmonter cette division. Cette quête peut prendre la forme d'une recherche religieuse, spirituelle, scientifique ou philosophique, elle est un moteur pour l'écrivain, elle constitue son arrière-plan psychique.

Néanmoins Hegel explique la dimension positive de cette conscience malheureuse. En reconnaissant l'existence d'un idéal ou d'un absolu au-delà de soi, la conscience fait un pas crucial vers la compréhension du réel, de « l'Autre », de ce qui est au-delà de son propre soi. La conscience doit et veut surmonter cette division et cette aliénation, ce qui conduit à une étape supérieure de la conscience, où le soi individuel et l'absolu sont réconciliés dans une synthèse plus élevée. C'est l'aspiration au « sublime », le désir de création et de vérité que connaît tout écrivain engagé dans un travail de réflexion. Ainsi la souffrance et le sentiment d'aliénation ressenties poussent la conscience à transcender ses limitations finies et à évoluer vers une compréhension plus intégrée et holistique de soi et de l'univers. Ainsi notre sensation de finitude, notre réalisation des limites, les nôtres et celles d'autrui, nous incitent à ce dépassement éternel. C'est parce que nous souffrons de ces limites que nous voulons écrire, pour faire acte de création et de dépassement.

BESOIN DE RECONNAISSANCE

Une troisième raison pour laquelle l'écrivain est malheureux est son besoin de reconnaissance, une source permanente d'anxiété. L'homme d'affaires est confirmé dans son succès par ses performances, une preuve concrète et tangible. Un scientifique est valorisé par ses découvertes, par le résultat de ses expériences. Un sportif est valorisé par la compétition, où le meilleur l'emporte sur l'autre de manière visible. Mais rien de tel pour l'écrivain, aucune preuve concrète ne peut être apportée, tout repose sur l'appréciation subjective de ses lecteurs, que ce soit la sanction du public, la vente d'ouvrages, ou l'avis des experts et des critiques patentés, qui bien souvent émettront des avis contradictoires,

mis à part de rares ouvrages qui récoltent une quasi unanimité d'approbation. Aussi l'écrivain cherche-t-il par tous les moyens à être vu et remarqué, car rien n'est pire que l'indifférence, signe d'insignifiance, il espère en général être reconnu et traité de manière louangeuse. Cette inquiétude permanente, plus ou moins forte selon les individus, avec le doute et la nervosité qui l'accompagnent, pèse sur le psychisme, et rend l'écrivain malheureux. Cela affecte son existence, mais aussi son travail d'écriture, qui peut en devenir plus ardu,

Écrire est une activité qui relève d'une expression profonde et personnelle, où l'on donne de soi, parfois de manière ingrate. La reconnaissance valide les efforts et le talent de l'artiste, lui confirmant que son travail a de la valeur et qu'il a réussi à communiquer quelque chose d'important, mais comme il se trouve une grande proximité entre lui-même et son œuvre, cette reconnaissance a des conséquences existentielles. La reconnaissance renforce son estime de soi, lui donnant confiance en ses capacités et en sa vision, ce qui peut être particulièrement crucial dans un domaine où le rejet, la jalousie et la critique sont monnaie courante. Cette reconnaissance lui donne de l'énergie, elle est une source de motivation et d'inspiration, elle l'encourage à poursuivre son travail, à créer, à explorer de nouvelles idées. Cette validation, en le rendant plus confiant, pousse aussi l'artiste à prendre des risques et à évoluer dans son travail.

ISOLEMENT

Sur le plan social, l'écrivain, comme tout individu, cherche à appartenir à une communauté ou à un groupe de pairs, ce qui lui procure un sentiment d'acceptation et d'appartenance. Cette forme spécifique de reconnaissance des pairs lui confirme que son message a été reçu et compris, ce qui est gratifiant et l'encourage davantage à écrire et à s'engager avec le public. Malheureusement, l'écrivain cherche souvent à communiquer des idées, des émotions, ou des perspectives uniques, et il tient à cette exclusivité, à cette unicité de son talent et de son œuvre. Une telle

tendance le rend égocentrique, voire égomanaïque, et en réalité il est toujours en concurrence avec autrui. Car un auteur donné est toujours plus célèbre qu'un autre, ce qui suscite inévitablement de l'envie. D'ailleurs, tout auteur célèbre s'attire toujours des critiques de confrères mus inconsciemment par la convoitise et la rancœur. Ainsi, lorsque des écrivains discutent de leur travail respectif, lorsqu'ils échangent entre eux, on perçoit facilement cette dimension de concurrence, au-delà d'une apparence de camaraderie et de solidarité entre « virtuoses », où chacun est convaincu, ou veut se convaincre, que son travail est de qualité supérieure à celui des autres. À moins qu'il reconnaisse le génie de cet autre et s'en serve pour mépriser son propre travail, ou au minimum douter de lui-même. Aussi l'écrivain se retrouve-t-il plutôt seul, insatisfait des relations à autrui, qui sont toujours empreints de quelque doute et d'amertume.

Sur un plan plus pratique et professionnel, la reconnaissance ouvre des portes, elle offre des opportunités d'édition, de vente, de collaborations, et de commandes. Elle aide à établir sa réputation de l'artiste dans le monde culturel et commercial. De ce fait, cela lui attire des contrats, des lecteurs ou des subventions, ce qui lui garantit un soutien financier crucial pour lui permettre de continuer à écrire sans se soucier de problèmes financiers et de sa survie matérielle. Mais rares sont les écrivains qui réussissent à bien vivre de leur plume, à vivre de leur passion. Souvent, ils doivent mener une activité alimentaire qui ne les satisfait pas tellement, en comparaison à leur travail d'écriture, ou bien ils vivent, ce qui les mine et les rend malheureux. L'incertitude liée aux opportunités de carrière et au succès peut être une grande source de stress.

Ainsi la reconnaissance sociale n'est pas seulement une validation superficielle pour l'écrivain. Elle joue un rôle vital dans son développement personnel, social, et professionnel. Elle offre un soutien et une validation nécessaires pour continuer à créer, à explorer, et à partager sa vision unique avec le monde. Or cette reconnaissance est difficile à obtenir pour la grande majorité des écrivains, qui se ce fait restent anxieux, insatisfaits ou aigris.

Bien entendu, comme pour n'importe quel individu, ce souci de reconnaissance peut s'avérer excessif, abusif, et donc pathologique. L'écrivain peut tomber dans le piège de l'avidité et de l'insatisfaction chronique, où il ne jouit plus de son travail car il est trop obsédé par cette validation extérieure. À moins qu'il se laisse corrompre en se pliant au goût du jour, aux caprices du public, en se trahissant lui-même, afin d'obtenir un certain succès, afin de plaire, en devenant l'esclave de son époque, ce qui de toute façon ne pourra pas non plus le satisfaire.

NÉVROSISME

Des études psychologiques ont mise en évidence le fait que la créativité peut être liée à des traits de personnalité spécifiques comme le névrosisme, une attitude qui se caractérise par une tendance à éprouver des émotions négatives de manière fréquente et intense, telles que l'anxiété, la tristesse, l'irritabilité, la culpabilité, voire la dépression. Le névrosisme est associé à une plus grande vulnérabilité au stress, ce qui peut entraîner des troubles de l'humeur et même des problèmes de santé mentale. De telles personnes peuvent avoir des difficultés à gérer les conflits et à maintenir des relations harmonieuses. Elles peuvent réagir de manière excessive ou disproportionnée aux événements stressants ou négatifs de la vie quotidienne. Leur seuil de tolérance au stress est souvent plus bas que celui des personnes plus stables. Ces individus tendent à avoir une vision pessimiste du monde et à s'inquiéter excessivement pour l'avenir. Ils peuvent être constamment préoccupés par des soucis et des pensées négatives. Cette sensibilité aiguë, qui rend l'individu plus vulnérable aux émotions négatives et aux douleurs existentielles, induit souvent des états de mélancolie. On voit dès lors comment de telles obsessions peuvent inspirer l'écrivain, ou l'artiste en général, dans la mesure où il est plus sensible que la moyenne à la douleur psychologique, dans la mesure où il est sujet à des variations importantes de l'humeur, ce qui peut être une motivation et un sujet d'écriture.

Cependant, cela ne signifie pas que tous les artistes sont malheureux. Il existe également des recherches suggérant que l'engagement dans des activités créatives peut améliorer le bien-être mental et offrir un exutoire pour le stress et les émotions négatives, un facteur d'ancrage existentiel et psychologique.

L' AUTO - EXCLUSION

L'auto-exclusion sociale est un phénomène courant chez les écrivains, ce qui n'est pas un problème si elle favorise le travail intellectuel. Une illustration intéressante en est le mouvement chinois des « Lettrés cachés » ou « Réclusion », une tradition importante dans la culture de ce pays dès les premiers siècles de son histoire, à l'origine de nombreuses contributions artistiques, notamment en poésie, en musique et en philosophie. Ces intellectuels s'isolaient, un (ce) retrait de la société exprimant à la fois un acte de protestation contre la corruption, la recherche d'une vie plus harmonieuse et spirituellement riche, une quête de sagesse et de paix intérieure, et surtout l'acquisition d'une liberté intellectuelle.

L'isolement de l'écrivain peut poser problème lorsqu'il engendre le ressentiment, lorsqu'en fait il est déçu par la société, et il en devient haineux ou paranoïaque. Par exemple, en se sentant incompris ou non reconnu par la société ou par ses pairs, car son travail n'est pas selon lui apprécié à sa juste valeur. Il se prive ainsi du soutien intellectuel, social et émotionnel qui lui sont pourtant nécessaires. Étrangement, cela peut engendrer une autocritique encore plus soutenue. En voyant le succès d'autres écrivains qui sont plus intégrés socialement, il en devient jaloux. D'autres, peut-être moins talentueux à ses yeux, reçoivent plus de reconnaissance et de succès, ce qui peut lui sembler injuste. De surcroît l'isolement peut mener à une déconnexion avec les tendances et les intérêts du monde extérieur, rendant difficile pour l'écrivain l'alignement de son travail avec ce que le public désire, un décalage qui peut générer un ressentiment envers une société perçue comme éloignée de ses valeurs

ou de son art. Et finalement, l'écrivain peut internaliser son isolement comme un échec personnel, conduisant à un sentiment d'amertume et de rancœur.

Se terrorer, par crainte d'être jugé, ou par peur d'être ignoré, on ne sait pas ce qui est le pire. Pris dans l'impossibilité d'un dialogue réel et substantiel, il finit par fuir le monde, par le haïr, par devenir misanthrope. Difficile, dès lors, d'éviter le ressentiment, ce ver solitaire de l'esprit, comme le nomme Friedrich Nietzsche, pour illustrer comment cette émotion peut ronger et détruire l'esprit de l'intérieur. L'écrivain déçu a du mal à admettre sa déconvenue. Néanmoins, aucun artiste ne se trouve suffisamment reconnu, apprécié ou compris, il manque toujours quelque chose. Aussi se recroqueville-t-il, blessé par cette injustice fondamentale. Mais pour se satisfaire lui-même, de manière perverse, il finit par se repaître de ce ressenti. Aussi le cultive-t-il, le protège-t-il. En même temps, cette prostration de l'artiste isolé, banni ou damné, est paradoxale : elle peut à la fois le motiver ou l'anéantir, ou les deux à la fois, tour à tour. Car il est quelque chose en lui, comme en tout homme, qui aime à se morfondre, à se plaindre, à souffrir. L'artiste, dès lors, fait plus que jamais de son art quelque chose de personnel, toute distance est réduite ou effacée, toute transcendance esthétique est oubliée, il devient amorphe, impuissant. Il peut en arriver à capituler, à abandonner l'art, sauf s'il réussit à canaliser ou sublimer ce ressentiment pour créer. Quoi qu'il en soit, il savoure l'injustice ressentie, qui en fait le valorise, lui forge une identité, l'inspire. Selon le mythe romantique de l'artiste damné, il se glorifie du rejet, tout comme on peut se glorifier du succès. Il est un homme « différent », moralement supérieur, un intellectuel, un homme conscient, créatif, lui, en opposition à ce troupeau de veaux qu'il exècre et méprise. Il en conclut que le bonheur est un privilège d'imbécile.

Ainsi l'exclusion volontaire, le repli sur soi est un véritable privilège, qui relève d'un instinct sombre, d'une jouissance du malheur. Il devient amoureux de sa misère, il est fier de sa déception, un dénuement qui le fait exister, voire surexister. Devenu complaisant, il ne veut plus rien

tenter, il ne peut plus rien tenter. L'espoir brisé est la première étape d'une longue pente douce vers son propre anéantissement. Il ne lui reste plus que son imaginaire douloureux, un fantasme impuissant sur ce que les choses devraient être, à l'instar d'Oblomov, ce héros de l'écrivain russe Ivan Gontcharov, un idéaliste inerte et colérique qui ne pouvait plus quitter sa couche. Certes, il est plus commode et confortable de cultiver la plainte que de relever le défi.

LA FRACTURE DE L'ÊTRE

Voici une autre raison pour laquelle l'écrivain peut être malheureux ou être perçu comme tel : le conflit intérieur, la fracture de l'être. L'écrivain, comme tout artiste, vit dans une sorte d'abysse, une béance intellectuelle et existentielle. Déjà, il est souvent intérieurement fracturé. Il se sent partagé, divisé, en conflit avec lui-même, car il est tiraillé entre ses aspirations ou ses visions intellectuelles et la réalité matérielle. Cette dualité entre l'aspiration à la beauté, à l'extraordinaire, au sublime, à une forme ou une autre de transcendance, et les réalités pratiques de la vie quotidienne, ses limites et ses exigences, engendre une tension constante, qui peut être assez dramatique. L'écrivain évolue dans un monde de visions et d'idéaux, ce qui peut créer une tension entre l'art et la vie lorsqu'il doit faire face aux réalités prosaïques du quotidien. L'artiste se sent alors déchiré entre son monde intérieur riche et plein de promesses, et la banalité vulgaire de la routine commune.

Tous ces éléments contribuent à la vision de l'artiste comme une figure tragique, cherchant désespérément à concilier son besoin de créer avec les dures réalités de l'existence humaine, à la survie matérielle et psychologique. Malheureusement, cette lutte intérieure est une part essentielle de la condition artistique, un sacrifice nécessaire pour atteindre une forme d'authenticité et de profondeur dans l'œuvre d'art.

De même, cette fracture se trouve entre lui-même et la société. Il se sent facilement isolé et incompris par son environnement, même lorsqu'il est couramment lu et commenté, car il ne sera jamais « vraiment

» compris. De surcroît, il sera beaucoup plus attentif et sensible aux critiques qu'aux compliments. Il perçoit les normes sociales, les critères en vigueur et l'opinion commune comme oppressives et contraires à son idéal de liberté créatrice. Ce sentiment d'isolement, réel ou factice, peut mener à une impression de solitude profonde. Son art est tellement spécial que l'écrivain en devient un « incompris ontologique », un banni ou un damné.

La fracture s'articule aussi autour de l'expérience de la limite, la sensation de finitude, qui le mène à rechercher la perfection, qui bien entendu est un idéal irréalisable. Il aspire à une forme parfaite impossible, à un état idyllique, inaccessible. Cette quête incessante le conduit à la frustration et au sentiment d'échec, car l'œuvre achevée ne parvient jamais à satisfaire pleinement son idéal, sa soif d'absolu.

Ensuite, plus ou moins consciemment, l'écrivain est en quête de sens ou de vérité. Cette recherche philosophique et spirituelle peut être source de malheur lorsqu'elle ne mène qu'à des réponses insatisfaisantes ou à un sentiment de vide, ce qui est souvent le cas, de par la soif permanente qui l'anime.

Or on peut affirmer que tout écrivain est en quête de sens, même ceux qui écrivent des romans de gare, fictions populaires ou feuilletons divers. Déjà, ils explorent et racontent des thèmes universels comme l'amour, la justice, la moralité, la trahison, et la rédemption. Ces thèmes sont fondamentaux pour la condition humaine et offrent une manière pour l'écrivain de chercher et de donner un sens à l'expérience humaine. En créant son propre monde, en inventant des histoires et des personnages, l'écrivain donne forme à des idées et des émotions. À travers ses récits, il examine et inventorie des questions existentielles et sociétales, même si cela se fait de manière indirecte ou sous le couvert du divertissement. Il réfléchit sur la société et les relations humaines. Par exemple, un roman d'amour peut explorer les dynamiques de pouvoir dans les relations, les attentes existentielles et les aspirations personnelles. Un roman policier peut examiner la nature du bien et du mal, la justice et l'injustice, et les motivations humaines complexes. Nolens volens, consciemment

ou non, les écrivains, quels que soient leurs genres, cherchent à partager leurs visions, leurs questionnements et leurs perspectives avec leurs (les) lecteurs. Cette communication peut être une quête de sens, car elle implique une réflexion sur ce qui est important, pertinent et digne d'être raconté. Écrire devient pour eux une manière de comprendre eux-mêmes et le monde qui les entoure. En développant des histoires et des personnages, ils projettent leurs propres questionnements et explorent des réponses possibles. Le simple fait d'écrire est une quête de sens, un désir d'accomplissement personnel. En écrivant, l'auteur trouve un moyen de réaliser son potentiel créatif et d'exprimer des idées ou des émotions qui ont une signification profonde pour lui. L'espoir d'exercer une influence sur les lecteurs peut également être vue comme une quête de sens, car elle touche à la transmission et à l'impact de ses pensées et de ses émotions sur autrui. Mais dans ces différents aspects se trouvera toujours une forme d'insatisfaction ou de manque, un décalage entre ses intentions, ses attentes et la réalité effective, ce qui au demeurant pousse incessamment l'auteur à continuer d'écrire.

Étrangement, les écrivains ne sont guère portés vers le bonheur, quand bien même le fait d'écrire devrait les rendre heureux. Seule une minorité réussit ce tour de force. De surcroît, les écrivains ont une grande capacité d'exacerber leur sentiment de malheur, de le dramatiser, qui fait sans doute partie de leur talent lorsqu'il s'agit de composer et d'imaginer, mais qui peut être très pénible pour eux-mêmes et leur entourage. Leur sensibilité couplée à leur perspective d'idéal se combinent fort bien pour produire cet effet de décuplement de la souffrance. En même temps, du fait que les artistes peuvent utiliser leur art avec dextérité et vivacité pour exprimer des émotions négatives peut donner l'impression factice qu'ils sont souvent malheureux, ce qui fait partie du spectacle. Un jeu de cache-cache s'opère entre l'écrivain et son art, à la fois complicité et trahison, révélation et dissimulation, dans lequel il peut se perdre lui-même.

X

LES PHILOSOPHES ET L'ÉCRITURE

L'ÉCRITURE COMME PUISSANCE D'ÊTRE

L'écriture peut être considérée comme une activité importante qui améliore la capacité d'un individu à comprendre, à s'exprimer et à se développer, en renforçant sa « puissance d'être », tel que l'a formulé le philosophe Benedict Spinoza. Sa philosophie est centrée sur l'idée de conatus (terme latin pour effort, aspiration), ce qui désigne la pulsion innée de chaque être à persister dans son existence, à améliorer son pouvoir et sa capacité d'action. Examinons les différentes façons dont conatus et « écriture » correspondent.

L'écriture permet aux individus d'explorer et d'articuler leurs pensées, leurs émotions et leurs expériences. Cela approfondit la conscience de soi et la compréhension des choses, en accord avec l'idée de Spinoza selon laquelle se comprendre soi-même est un chemin vers un accroissement de puissance et une plus grande liberté. Pour Spinoza, la liberté repose sur la capacité à être conscient de ses propres déterminations, c'est-à-dire la conscience de soi.

À travers l'écriture, les individus peuvent traiter et exprimer leur subjectivité, conduisant à une clarté émotionnelle et de fait à un soulagement psychologique. Cette gestion émotionnelle améliore le bien-être général et la capacité d'agir efficacement.

L'écriture permet aux individus de communiquer leurs idées et expériences aux autres, favorisant ainsi les relations avec autrui et l'empathie. Cette compréhension partagée et cette interaction peuvent améliorer le pouvoir social et l'influence d'une personne.

S'engager dans l'écriture stimule la créativité et le développement intellectuel. Cette croissance étend les capacités et le potentiel d'un individu, améliorant son pouvoir d'être dans les domaines intellectuel et créatif.

Par conséquent, l'écriture peut être considérée comme une activité puissante qui améliore la capacité d'un individu à se comprendre, à s'exprimer et se développer, à appréhender la société et à agir sur le monde, ce qui résonne avec le concept spinoziste d'intensifier notre puissance d'être.

MICHEL DE MONTAIGNE

Michel de Montaigne, le philosophe et écrivain français du XVI^e siècle, a beaucoup parlé de l'écriture dans son célèbre ouvrage, *Essais*.

Montaigne utilisait l'écriture comme un moyen d'explorer ses propres pensées et expériences. Il croyait que l'écriture l'aidait à mieux se comprendre et à plonger dans les profondeurs de son propre esprit, à s'occuper de lui-même. « Je n'ai affaire qu'à moi; je me considère et me sonde sans cesse. J'ai mes affaires et ma matière à portée de main. » Montaigne valorisait une écriture honnête et authentique. Il cherchait à se représenter tel qu'il était avec ses contradictions et ses doutes. Il se voulait transparent et fidèle à lui-même.

Montaigne voyait l'écriture comme un moyen de communiquer ses pensées et idées aux autres, comblant le fossé entre son monde intérieur et le monde extérieur. Il reconnaissait également que l'écriture pouvait

accorder une forme d'immortalité à l'écrivain, en préservant ses pensées et expériences pour les générations futures.

Il considérait l'écriture comme une activité thérapeutique qui pouvait aider à atténuer ses angoisses et ses peurs. En articulant ses pensées et ses soucis, il trouvait un soulagement et une clarté. Ses essais introspectifs servaient souvent de moyen pour lui de traiter et de donner un sens à ses propres expériences émotionnelles. Il croyait que la pratique de l'écriture nécessitait discipline et rigueur. C'était un moyen de cultiver l'esprit et d'améliorer ses facultés intellectuelles. Les réflexions de Montaigne sur l'écriture témoignent de sa conviction en son pouvoir de façonner et d'éclairer l'expérience humaine.

BENEDICT SPINOZA

Spinoza, le philosophe néerlandais du XVII^e siècle, n'a pas beaucoup écrit sur l'acte d'écrire en soi, mais a tout de même donné quelques indications sur cet exercice.

Spinoza valorisait la clarté et la précision dans l'écriture philosophique, son principal intérêt. Cette norme est évidente dans son œuvre la plus célèbre, *Éthique*, écrite dans un style géométrique rigoureux, visant à présenter ses idées avec la plus grande clarté et cohérence logique. Dans la préface, il souligne l'importance des idées claires et distinctes, qui est un principe fondamental pour sa méthode d'enquête philosophique et son critère de vérité. Pour Spinoza, le but de l'écriture philosophique était de chercher la vérité et la compréhension, plutôt que de persuader ou de divertir, en alignement avec son approche rationaliste, qui privilégie la raison et l'argumentation logique. On a besoin d'analyse rationnelle et de clarté pour comprendre correctement les textes religieux et philosophiques. De plus, il considérait que la clarté était importante pour communiquer adéquatement les idées philosophiques et contribuer à l'éveil et à la compréhension rationnelle de ses lecteurs. Il visait à rendre les concepts philosophiques complexes accessibles et compréhensibles. Il plaidait pour la liberté de l'enquête philosophique

et de l'expression, car la communication ouverte des idées est essentielle pour le progrès sociétal et l'éducation. Préoccupé par l'éthique, il considérait que la manière dont les idées sont présentées et discutées devait s'aligner avec la recherche de la vérité et la promotion du développement intellectuel et moral, une obligation fondamentale de chercher et de présenter la vérité.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Le philosophe allemand du XIX^e siècle Nietzsche accordait une grande importance à la créativité et à l'expression individuelle, des activités qui sont des manifestations essentielles de la vie et de l'humanité. Il considérait l'acte d'écrire comme un moyen pour les individus d'exprimer leur vision du monde, de donner forme à leurs idées et à leurs expériences, de créer de nouvelles possibilités de sens, de valeurs et de compréhension, d'exprimer leur vision unique du monde, en repoussant les limites de leur pensée et de leur expression. Ainsi, l'écriture n'était pas simplement un outil pour communiquer des informations ou des idées pratiques, mais plutôt une manifestation de la « volonté de puissance » individuelle, ce concept selon lequel la vie s'efforce fondamentalement de croître, de se renforcer et de se dépasser. Écrire devient une affirmation de soi-même et une exploration de l'existence, un moyen de transcender les limites de la condition humaine, un outil puissant pour se remettre en question, pour interroger et démanteler les croyances et les valeurs héritées, souvent limitatives ou hypocrites.

Nietzsche voyait dans l'écriture un moyen de créer de nouvelles valeurs et perspectives, car il pensait que pour vivre de manière authentique, il fallait créer ses propres valeurs plutôt que d'adhérer à celles imposées par la société. Il s'agit d'apprécier la vie en se poussant à articuler une vision de l'existence qui reflète ses intuitions et ses aspirations les plus profondes, d'où l'importance de l'écriture comme une pratique vitale de transformation et d'affirmation de soi. Ainsi écrire est un moyen essentiel pour l'individu de se réaliser pleinement et de trouver sa place

dans le monde, d'affronter ses propres faiblesses, ses doutes et ses idées préconçues, ce qui confère à cet acte une valeur ontologique et une importance fondamentale.

MARTIN HEIDEGGER

Dans son œuvre majeure *Être et Temps*, le philosophe allemand contemporain Heidegger explore la nature de l'existence humaine et le rôle du langage dans notre compréhension du monde. Il soutient que le langage n'est pas simplement un moyen de communication, mais plutôt le fondement même de notre expérience et de notre compréhension de l'être. Dès lors, l'acte d'écrire n'est pas simplement une activité pratique ou utilitaire, mais la manifestation de notre capacité à exprimer notre existence et à donner sens à notre monde, une manière essentielle pour les êtres humains de se révéler à eux-mêmes et de découvrir la signification plus profonde de leur être.

MICHEL FOUCAULT

Le philosophe français contemporain Foucault a exploré l'idée de l'écriture comme une « technologie de soi ». Il a discuté de la manière dont les pratiques d'écriture peuvent être utilisées pour l'examen de soi et le soin de soi. Il a développé comment les philosophes anciens, tels que Platon, Épicure, Épictète, Sénèque ou Marc Aurèle, utilisaient l'écriture comme moyen de développement personnel. Pour lui, l'écriture est un moyen d'examen de soi, d'auto-régulation et de transformation de soi, un outil important par lequel les individus façonnent leurs propres identités et conduites, ce qu'il appelle « le souci de soi ».

Dans l'ensemble, il a décrit les « technologies de soi » comme les méthodes et pratiques par lesquelles les individus agissent sur eux-mêmes pour transformer leurs corps, pensées et conduites, afin d'atteindre un certain état d'être ou d'identité souhaité. Cela inclut diverses pratiques,

telles que la méditation, l'autoréflexion, la confession et l'écriture. Ainsi, l'écriture n'est pas simplement un outil de communication ou d'enregistrement d'informations, mais une pratique cruciale pour la connaissance de soi et la transformation de soi. Cela pourrait inclure la tenue d'un journal, l'enregistrement d'événements quotidiens, la réflexion sur ses actions ou l'écriture de lettres à des amis et mentors pour des conseils. Ces exercices écrits étaient vus comme des moyens de surveiller et d'améliorer sa conduite existentielle et morale. À travers l'écriture, les individus peuvent interroger leurs propres pensées et comportements, faisant de l'écriture un moyen de comprendre et parfois de résister aux normes et structures de pouvoir sociétales. Elle permet aux individus de créer une narration d'eux-mêmes, les aidant à construire leur identité et leur position éthique. Ce processus implique un dialogue continu avec soi-même, favorisant une compréhension plus profonde de ses désirs, intentions et actions. Ces pratiques permettent aux individus de s'engager dans l'autoréflexion, d'articuler leurs expériences et de potentiellement transformer leur compréhension d'eux-mêmes et de leur place dans le monde.

SØREN KIERKEGAARD

Kierkegaard, un philosophe danois du XIX^e siècle, accordait une importance significative au processus de réflexion personnelle et de découverte de soi à travers l'écriture. Ses œuvres explorent souvent les complexités de l'existence personnelle, la nature de la subjectivité et le chemin vers une vie authentique.

Il employait souvent des pseudonymes et des personnages fictifs dans ses écrits pour explorer différents points de vue et conditions existentielles. Cette méthode, connue sous le nom de communication indirecte, permet aux lecteurs de s'engager dans une réflexion personnelle plus profonde, car ils doivent interpréter activement et intérioriser les dilemmes existentiels présentés à travers la diversité des perspectives. Un tel exercice encourage les lecteurs à entreprendre leur propre voyage

de découverte de soi, plutôt que de recevoir passivement des doctrines philosophiques. Kierkegaard lui-même utilisait abondamment des journaux et des carnets. Ces écrits personnels étaient une partie cruciale de son exploration de soi, où il pouvait librement exprimer ses pensées, émotions et intuitions philosophiques, clarifiant ses idées et comprenant plus profondément sa propre condition existentielle, explorant sa propre progression et ses luttes existentielles. Le concept kierkegaardien du soi est profondément lié à l'idée de devenir un individu authentique. Cela implique un processus continu d'examen de soi et de choix personnels. En engageant ce dialogue interne, les individus peuvent examiner leur vie intérieure, affronter leurs anxiétés et contradictions, et découvrir des vérités plus profondes sur leur existence. Ce processus introspectif aide les individus à comprendre leurs motivations, peurs et aspirations, conduisant à une plus grande conscience de soi et à une croissance personnelle.

HENRY DAVID THOREAU

Thoreau, écrivain et philosophe américain du XIXe siècle, croyait profondément au pouvoir de l'écriture comme moyen de cultiver sa vie intérieure, la découverte de soi et la croissance personnelle, et de se connecter plus profondément avec soi-même et le monde.

En écrivant régulièrement, notamment en tenant un journal, il s'engageait dans un processus de réflexion et d'examen continu. Cette pratique lui permettait d'explorer ses pensées, émotions et expériences en profondeur, de clarifier ses croyances, d'articuler ses valeurs, et de gagner des insights sur sa propre nature, en comprenant et en développant sa vie intérieure. Ainsi, il soulignait l'importance de la solitude et de la vie contemplative, puisque l'écriture offrait un moyen structuré de réfléchir à ses propres expériences, lui permettant de s'engager profondément avec son environnement, avec la nature, avec ses propres pensées, trouvant ainsi un sens et une connexion profonds. Il enregistrait méticuleusement ses rencontres avec la nature, afin de cultiver une

conscience et une appréciation accrues de l'environnement, favorisant une connexion spirituelle et existentielle plus profonde avec celle-ci. L'écriture était aussi pour Thoreau un moyen d'adhérer à ses idéaux transcendentalistes : la bonté inhérente des gens et de la nature, la valeur de l'intuition et de la perspicacité individuelles, et la recherche de la vérité à travers l'expérience personnelle. Cela lui permettait de formuler et de communiquer ses croyances éthiques et de plaider pour le changement social. Ce processus réflexif était essentiel à son sens de l'intégrité et à son engagement à vivre selon ses principes. C'était aussi une forme d'expression artistique. Il abordait l'écriture avec un sens de l'artisanat, s'efforçant d'atteindre la clarté, la beauté et la précision dans son langage. Cette démarche artistique était un moyen de s'engager profondément avec sa vie intérieure et d'exprimer sa perspective unique sur le monde, de canaliser sa créativité et de produire des œuvres résonnant avec une profondeur émotionnelle et intellectuelle.

HAN YU

Han Yu, écrivain, poète et philosophe chinois éminent de la dynastie Tang (618–907 CE), une période d'âge d'or culturel en Chine, a écrit plusieurs essais et œuvres influentes qui discutent de la nature, du but et du style de l'écriture.

Son objectif était principalement les buts moraux et éducatifs de l'écriture plutôt que d'écrire pour soi-même dans un sens introspectif moderne. Cependant, il abordait des aspects qui se rapportent indirectement aux bénéfices personnels de l'écriture, comme un outil crucial pour l'auto-cultivation et le développement moral. En s'engageant avec des textes classiques et en composant leurs propres écrits, les individus pouvaient affiner leurs vertus et s'aligner plus étroitement avec le Dao (la Voie). En articulant les valeurs confucéennes fondamentales dans leur écriture, les individus pouvaient mieux les comprendre et les incarner. Bien que Han Yu n'ait pas explicitement mis l'accent sur l'écriture pour l'expression de soi personnelle comme l'ont fait les écrivains occidentaux,

ses œuvres reflétaient souvent ses propres pensées, critiques et positions philosophiques. Cela suggère que l'écriture servait de moyen pour Han Yu d'exprimer ses propres croyances et perspectives. Il valorise l'écriture comme un moyen d'engagement intellectuel et de discours. Il croyait qu'à travers l'écriture, on pouvait confronter les pensées des autres, les critiquer, et faire progresser sa propre compréhension et affiner sa pensée. En documentant ses pensées et critiques, il visait à influencer à la fois ses contemporains et ceux qui viendraient après lui.

KHALIL GIBRAN

Kahlil Gibran, poète, philosophe et artiste libanais moderne renommé, a beaucoup écrit sur la nature et l'importance de l'écriture. Ses réflexions sur l'écriture sont profondément liées à ses vues spirituelles et philosophiques plus larges.

Gibran croyait que la véritable écriture vient des profondeurs de l'âme. L'écriture doit être une expression authentique des pensées et des sentiments les plus profonds de l'auteur, une authenticité qui lui confère sa puissance et sa beauté. Pour lui, l'écriture est un voyage spirituel, un moyen d'explorer et d'articuler les vérités profondes de l'existence, permettant aux individus de se connecter à leur être intérieur et au divin. C'est un chemin vers la découverte de soi et la croissance personnelle. En mettant des pensées et des sentiments en mots, les écrivains peuvent acquérir une compréhension plus profonde d'eux-mêmes et de leur place dans le monde. Il voyait aussi l'écriture comme un moyen de guérison et de catharsis. L'acte d'écrire peut aider les individus à traiter leurs émotions et leurs expériences, conduisant à une plus grande clarté et à une paix intérieure.

L'écriture est une forme d'art qui nécessite de la créativité et une profonde appréciation de la beauté; elle doit élever l'esprit humain et inspirer les lecteurs, en capturant et en communiquant une sagesse intemporelle. À travers l'écriture, on peut se connecter à l'expérience humaine plus large, et en abordant des thèmes et des émotions universels, les

écrivains peuvent créer des œuvres qui résonnent avec les lecteurs de différentes cultures et époques. Gibran voyait l'écrivain comme un messager inspiré, transmettant sagesse et orientation. Bien qu'il ait également souligné la responsabilité qui accompagne l'écriture, les écrivains doivent s'efforcer d'intégrité et d'honnêteté dans leur travail, car ils ont le pouvoir d'influencer et d'inspirer les autres.

XI

VADE MECUM DE L'ÉCRIVAIN DÉBUTANT

Celui qui éprouve des difficultés à écrire recherchera des techniques, des algorithmes, des recettes, et en effet de tels schémas existent qui peuvent aider, mais avant tout il s'agit de travailler sur soi-même, de persévérer, de s'exercer, et ainsi d'apprendre de manière autonome. D'ailleurs, on ne peut pas enseigner l'écriture à quelqu'un d'autre, on peut uniquement l'aider à apprendre par lui-même. C'est principalement à travers la pratique de l'écriture que l'on apprend à écrire.

Comprendre les diverses causes de blocage aidera à trouver des stratégies pour surmonter la peur de la page blanche et à démarrer le processus d'écriture plus facilement. Mais nous devons aussi nous imposer diverses procédures afin de passer outre ces obstacles. Aussi, pour résumer, proposons de manière synthétique une sorte de vade mecum qui peut aider l'écrivain anxieux ou paralysé. Ce n'est pas une méthode figée ou une recette, mais une boîte à outils : chacun, selon sa manière d'être et ses humeurs, y trouvera ce qui lui paraît utile.

Déléguer, repousser ou éliminer des tâches non essentielles pour libérer du temps pour l'écriture, en établissant cet exercice comme une priorité. Le temps imparti peut être minimal, l'important étant de s'y mettre. Une demi-heure quotidienne est une bonne base.

Trouver un environnement propice, confortable, calme et sans distractions, afin de mieux se concentrer. En s'isolant de tout ce qui pourrait nous troubler ou nous attirer, par exemple les réseaux sociaux, les divers messages du travail et des amis, en désactivant les notifications ou en coupant Internet. On peut aussi mettre de la musique si cela nous aide à créer une atmosphère adéquate, nous stimuler ou nous détendre, où opter pour un endroit bruyant si cela nous rassure psychologiquement, par exemple un café. Ce peut aussi être un lieu où d'autres personnes travaillent, comme une bibliothèque.

Pour être en bonne disposition mentale, utiliser des techniques de vide de l'esprit, pratiquer la méditation ou faire de petits exercices physiques, soit avant de démarrer, soit lorsque nous commençons à fatiguer.

Établir un horaire d'écriture régulier et s'y tenir, ou déterminer chaque jour le rendez-vous d'écriture du lendemain.

Essayer de travailler un temps minimal chaque jour, ne serait-ce que dix minutes, l'extension se fera naturellement. Ne pas s'imposer de grandes attentes, qui paralysent l'esprit.

Chercher par soi-même le moment qui convient le mieux pour écrire. Peut-être tôt le matin, dans la journée ou le soir. Dans la mesure du possible, il est préférable d'écrire tôt le matin, car notre cerveau est généralement plus alerte après une nuit de repos. De plus, tôt le matin, il y a moins de risques d'être dérangé par des distractions.

Déterminer à l'avance le sujet de notre prochaine séance d'écriture. On peut aussi dresser une liste des tâches à réaliser, afin de rester concentré sur des objectifs.

Si nous ne nous sentons pas inspirés par quoi que ce soit, rester néanmoins en position d'écriture, patiemment, quelque idée surviendra toujours.

Si l'on ne sait pas sur quoi écrire, on peut pratiquer l'écriture libre, ou nous transcrivons tout ce qui nous passe par la tête, sans aucune censure. Ce peut être en commençant par écrire que nous ne savons pas quoi écrire, afin de briser la glace, en essayant d'écrire sans interruption, sans se soucier de la grammaire, de l'orthographe, du style ou du contenu.

Ou bien on peut écrire sur ce que nous avons vécu récemment, divers souvenirs, sur nos émotions, sur des personnes de notre entourage, sur ce que nous avons vu ou entendu, ou bien sur ce que nous lisons. On peut aussi utiliser des phrases, des images, des mots ou des thèmes qui nous viennent à l'esprit comme déclencheurs pour inspirer l'écriture. Ou encore partir d'un ouvrage donné, en lisant une page ou deux pour ensuite les commenter, en établissant une sorte de dialogue avec l'auteur.

Au démarrage, accepter l'imperfection, en s'autorisant à écrire une première ébauche insatisfaisante que l'on pourra toujours réviser plus tard, mais pas sur le moment, sans quoi nous n'avancerons pas. Supporter le principe que la première version d'un écrit n'est jamais parfaite. Tout écrit initial est une ébauche qui a vocation d'être révisée et améliorée, d'être sacrifiée. Aussi nous faut-il oublier nos attentes extraordinaires.

On peut travailler en paire ou en groupe si cela nous aide.

Soit pour avoir un moment de travail en commun et se sentir moins seul dans l'engagement. Cela peut se faire en présence physique ou virtuelle, par Internet. La simple présence d'autres personnes peut nous suffire, mais on peut aussi discuter du travail en cours. Soit de manière intermittente, par bribes, soit en lisant et en commentant systématiquement le travail du ou des partenaires.

Soit pour écrire ensemble, si les partenaires ont un projet commun. Sinon, on peut aussi s'exercer en écrivant un texte libre ou chacun écrit une phrase, à tour de rôle, afin de stimuler la créativité.

On peut réviser un texte afin d'améliorer la qualité de l'écriture, mais uniquement lorsqu'un premier jet significatif aura été réalisé. On peut relire le texte et le réviser en se concentrant tour à tour sur des aspects spécifiques comme la structure, le style, la cohérence, les dialogues, etc.

Comme nous l'avons déjà dit, ces techniques peuvent être adaptées et combinées selon les objectifs, les besoins et les difficultés personnels de l'écrivain.

XII

STRUCTURES DE DISSERTATIONS PHILOSOPHIQUES

Pour aider les personnes désireuses d'effectuer un travail d'écriture philosophique, voici deux manières différentes de structurer une dissertation, afin de réaliser une œuvre rigoureuse.

STRUCTURE NOTIONNELLE OU ANALYTIQUE

La structure notionnelle se focalise sur les notions-clés du sujet à traiter. Cette méthode permet de construire la réflexion autour de concepts fondamentaux et de les explorer en profondeur. Voici comment on peut structurer une dissertation notionnelle.

INTRODUCTION

ACCROCHE : une phrase ou deux pour capter l'intérêt du lecteur.

PROBLÉMATIQUE : présentation de la question philosophique à traiter, en introduisant les notions-clés.

ANNONCE DU PLAN : indication des principales notions qui seront analysées.

DÉVELOPPEMENT

PREMIÈRE PARTIE :

Analyse de la première notion

DÉFINITION : expliquer en détail la première notion-clé.

CONTEXTE ET IMPORTANCE : discuter de son contexte historique et de son importance philosophique.

APPLICATIONS ET IMPLICATIONS : explorer comment cette notion s'applique au problème en question et quelles sont ses implications.

RÉFÉRENCES PHILOSOPHIQUES : mentionner des philosophes ou des théories qui ont traité cette notion.

PARTIES SUIVANTES :

Répéter la même procédure avec d'autres notions

SYNTHÈSE DES NOTIONS

Comparer et contraster les notions étudiées.

Discuter de la manière dont elles interagissent et s'influencent mutuellement.

Proposer une synthèse des implications de ces notions par rapport à la problématique initiale.

CONCLUSION

RÉCAPITULATION : reprendre les principaux points abordés concernant chaque notion.

RÉPONSE : Répondre à la problématique initiale à la lumière des analyses des notions.

OUVERTURE : proposer des pistes de réflexion ou des questions supplémentaires qui découlent de l'analyse.

EXEMPLE DE STRUCTURE NOTIONNELLE OU ANALYTIQUE

Supposons que nous traitons la question de la liberté.

INTRODUCTION

ACCROCHE : « La liberté est une valeur fondamentale, mais que signifie-t-elle réellement dans nos vies? »

PROBLÉMATIQUE : « Comment les notions de liberté négative, liberté positive, et déterminisme interagissent-elles pour définir notre conception de la liberté? »

ANNONCE DU PLAN : « Nous analyserons ces trois notions pour comprendre leur influence sur notre compréhension de la liberté. »

DÉVELOPPEMENT

PREMIÈRE PARTIE :

Liberté négative

DÉFINITION : absence de contraintes extérieures.

IMPORTANCE : essentielle dans les théories libérales classiques.

APPLICATIONS : droits individuels et limites de l'autorité.

RÉFÉRENCES : John Locke, Isaiah Berlin, en expliquant qui sont ces auteurs.

DEUXIÈME PARTIE

Liberté positive

DÉFINITION : capacité d'agir selon sa propre volonté.

IMPORTANCE : cruciale dans les théories de l'autonomie et de l'émancipation.

APPLICATIONS : développement personnel et autonomie.

RÉFÉRENCES : Jean-Jacques Rousseau, Charles Taylor.

TROISIÈME PARTIE

Déterminisme

DÉFINITION : idée que toutes les actions sont causées par des conditions antérieures.

IMPORTANCE conteste la notion de liberté absolue.

APPLICATIONS responsabilité morale et libre arbitre.

RÉFÉRENCES Spinoza, David Hume.

SYNTHÈSE DES NOTIONS

Interaction entre liberté négative et liberté positive.

Impact du déterminisme sur la conception de la liberté.

Définir une compréhension nuancée de la liberté, ce qui autorise, conditionne et limite sa mise en œuvre.

CONCLUSION

RÉCAPITULATIF : importance des trois notions pour la compréhension de la liberté.

RÉPONSE : la liberté est une interaction complexe entre absence de contraintes, autonomie, et conditions déterministes.

OUVERTURE : « Comment ces notions influencent-elles les débats contemporains sur la liberté dans les sociétés modernes ? »

STRUCTURE DIALECTIQUE

La structure dialectique est une méthode d'organisation de la dissertation qui permet de structurer la réflexion autour de l'examen des thèses opposées pour aboutir à une synthèse. Cette méthode est particulièrement utile pour traiter des sujets philosophiques complexes où différentes perspectives doivent être considérées et réconciliées. Voici comment on peut structurer une dissertation dialectique.

INTRODUCTION

ACCROCHE : phrase engageante.

PROBLÉMATIQUE : présentation de la question à traiter.

ANNONCE DU PLAN : indication des étapes du raisonnement dialectique.

DÉVELOPPEMENT

PREMIÈRE PARTIE :

Thèse

Exposition d'une première position ou argument.

Justification et exemples.

Références philosophiques : mentionner des philosophes ou des théories qui ont traité cette notion.

DEUXIÈME PARTIE :

Antithèse

Exposition d'une position opposée ou d'une critique.

Justification et exemples.

Références philosophiques : mentionner des philosophes ou des théories qui ont traité cette notion.

TROISIÈME PARTIE

Synthèse

Réconciliation des deux positions précédentes.

Proposition d'une nouvelle perspective intégrative.

Références philosophiques : mentionner des philosophes ou des théories qui ont effectué une telle synthèse.

CONCLUSION

Récapitulation des arguments principaux.

Réponse claire à la problématique.

Ouverture vers une réflexion plus large.

EXEMPLE DE STRUCTURE
DIALECTIQUE

Supposons que nous traitons le concept de liberté.

INTRODUCTION

ACCROCHE : la liberté est un idéal auquel aspire l'humanité, mais sa définition et sa mise en pratique demeurent controversées.

PROBLÉMATIQUE : la liberté consiste-t-elle principalement en l'absence de contraintes extérieures (liberté négative) ou en la capacité d'agir selon sa propre volonté (liberté positive)?

ANNONCE DU PLAN : nous analyserons d'abord l'argument en faveur de la liberté négative, puis nous examinerons les critiques qui privilégient la liberté positive, pour enfin proposer une synthèse qui concilie ces deux perspectives.

DÉVELOPPEMENT

PREMIÈRE PARTIE :

Thèse - Liberté Négative

EXPOSITION : la liberté négative est définie comme l'absence de contraintes extérieures empêchant l'individu d'agir selon sa volonté.

JUSTIFICATION ET EXEMPLES : cette conception est souvent associée à la protection des droits individuels contre l'intervention de l'État ou d'autres acteurs. Par exemple, la liberté d'expression et la liberté de religion sont des manifestations de la liberté négative.

RÉFÉRENCES PHILOSOPHIQUES : John Locke et Isaiah Berlin sont deux philosophes majeurs qui ont soutenu cette notion. Locke, dans son *Second Traité du gouvernement civil*, défend les droits naturels de l'individu, tandis que Berlin, dans son essai *Two Concepts of Liberty*, établit une distinction claire entre liberté négative et liberté positive.

DEUXIÈME PARTIE :

Antithèse - Liberté positive

EXPOSITION : La liberté positive est définie comme la capacité de l'individu à réaliser sa propre volonté et à être maître de ses actions.

JUSTIFICATION ET EXEMPLES : cette conception met l'accent sur l'autonomie et le développement personnel. Par exemple, l'éducation est vue comme un moyen d'accroître la liberté positive en permettant aux individus de développer leurs capacités et de réaliser leur potentiel.

RÉFÉRENCES PHILOSOPHIQUES : Jean-Jacques Rousseau et Charles Taylor ont fortement influencé cette notion. Rousseau, dans *Le Contrat social*, soutient que la liberté véritable implique la participation active à la communauté politique, tandis que Taylor, dans *What's Wrong with Negative Liberty*, critique la vision restrictive de la liberté négative.

TROISIÈME PARTIE :

Synthèse

RÉCONCILIATION DES DEUX POSITIONS : une synthèse des conceptions de la liberté négative et positive peut être trouvée en reconnaissant que la véritable liberté implique à la fois l'absence de contraintes extérieures et la capacité de réaliser son potentiel. La liberté négative est nécessaire pour protéger l'individu contre la coercition, tandis que la liberté positive est essentielle pour permettre l'autonomie et le développement personnel.

PROPOSITION D'UNE NOUVELLE PERSPECTIVE INTÉGRATIVE : cette perspective intégrative suggère que les politiques publiques doivent non seulement protéger les droits individuels mais aussi promouvoir les conditions permettant à chacun de développer ses capacités. Par exemple, garantir l'accès à l'éducation et aux soins de santé tout en respectant les libertés individuelles.

RÉFÉRENCES PHILOSOPHIQUES : Amartya Sen, dans son approche des « capacités », propose une synthèse où la liberté est vue comme la possibilité réelle des individus à faire des choix significatifs, combinant ainsi des éléments des deux conceptions.

CONCLUSION

RÉCAPITULATION DES ARGUMENTS PRINCIPAUX : nous avons examiné la liberté négative comme l'absence de contraintes, la liberté positive comme la capacité de réaliser sa volonté, et proposé une synthèse qui combine ces deux perspectives.

RÉPONSE CLAIRE À LA PROBLÉMATIQUE : la liberté véritable implique à la fois la protection contre les contraintes extérieures et la promotion des conditions nécessaires à l'autonomie personnelle.

OUVERTURE VERS UNE RÉFLEXION PLUS LARGE : questionner comment les sociétés contemporaines peuvent équilibrer efficacement ces deux dimensions de la liberté dans leurs politiques publiques et leurs structures sociales.

XIII

POURQUOI ÉCRIRE ?

Écrire, pour ne plus avoir besoin d'écrire. Étrange paradoxe. Manger, pour ne plus avoir faim. Boire, pour ne plus avoir soif. Dormir, pour ne plus être fatigué. Mais comment se nomme le besoin d'écrire ? Ou l'état du manque d'écriture ? Aucun terme ne s'offre pour exprimer cette carence. Serait-ce que ce besoin n'a aucune existence en soi, aucun statut en soi ? Pourquoi écrit-on alors, si le besoin d'écrire n'existe pas en lui-même ? Pour être, pour exister justement. Rien d'autre ne me vient à l'esprit.

QUE CHERCHE-T-ON ?

Que cherche l'être humain ? Pas grand-chose, ou rien de très original. Il veut être heureux. Et comment veut-il être heureux ? En étant beau ou fort. En étant savant, sage ou malin. En étant bon ou méchant. En étant riche ou célèbre. En étant unique. En étant aimé ou haï. Autant de formes - très limitées en nombre - de la plénitude qui nous procure le bonheur, en apparence tout au moins. Mais de toute façon, le bonheur ne peut être qu'apparence. Si l'on y regarde de plus près, la plénitude ne peut être qu'illusoire. Un être fragile, sujet à la maladie, à la souffrance et à la mort ne peut connaître la plénitude sans se raconter des histoires. Voilà sans doute pourquoi l'on écrit : pour se raconter des histoires. Histoires de toutes sortes, histoires quand même. C'est l'histoire d'un

homme devenu riche, d'une femme belle, d'un chien savant, ou sage ou malin. Écrire pour inventer ce qui n'est pas. Écrire pour faire apparaître ce qui n'apparaît pas. Écrire pour faire être ce qui n'est pas. Où est la différence ?

Il est d'autres manières de se raconter des histoires. En jouant un rôle. En croyant aux spectres ou aux fantômes. En fabriquant des châteaux en Espagne ou ailleurs. En attendant Godot ou son cousin germain. En aimant l'autre, le porteur de tous les espoirs, jusqu'à ce qu'il nous déçoive, jusqu'à la Saint-Glinglin pour les plus tenaces. En attendant des gratouillis ou des caresses, sur le dos, sur la tête ou la glande pinéale. En quête de yeux, yeux langoureux, yeux embués, yeux écarquillés, yeux béats, yeux baissés, yeux chassieux ou globuleux, clins d'yeux ou frémissements de paupières. L'écriture, comme la parole, aime les yeux. Elle ne se lasse guère du regard, le sien, celui d'autrui. Même la critique est plaisante, comparée à l'absence de visage, connu ou inconnu. Du moment qu'il y a reconnaissance... Reconnaître, à la fois aveu d'existence et gratitude. Comment remercier, sinon en reconnaissant l'existence de l'autre. Double sens de reconnaissance. Les mots nous connaissent mieux que nous-mêmes. Ils nous percent à jour. C'est pour cela qu'ils sont si dangereux, que nous les aimons tant.

QUE ME VEUT-ON ?

Dis-moi que tu tiens à moi. Dis-moi que tu n'en connais pas d'autres comme moi. Dis-moi que je suis savant. Dis-moi que je suis indispensable. Dis-moi que je suis la meilleure. Bizarrement, le compliment qui ne nous convient pas nous choque. Nos attentes sont tellement particulières. Gare à celui qui se trompe ! C'est cela que je veux, et pas autre chose ! Et ce n'est pas à moi de le dire : c'est à toi de trouver. Sinon ce serait trop facile. Et même si tu me le dis, je croirai que tu me le dis pour me faire plaisir, pour me manipuler, pour m'utiliser, pour que je te laisse tranquille, pour calmer mes peurs et mes angoisses. Alors dis-le moi encore, et encore, peut-être que je finirai par te croire. En

attendant, le simple son de ta voix me fait oublier, moment éphémère et fragile, alors ne t'interromps surtout pas. Raconte-moi encore et encore l'histoire de Cendrillon, celle du Petit Poucet ou du Vilain Petit Canard. Des histoires pour enfants, sans doute, mais nous sommes des enfants, des enfants qui n'avons plus le droit d'être des enfants. Alors déguisons-nous, jouons au papa et à la maman, au docteur et à la maîtresse, aux cow-boys et aux Indiens, au fakir ou au magicien. Faisons comme si. Jouons, pour du beurre, des haricots ou des allumettes, pour l'instant ou pour la postérité. Où est la différence ?

Parfois, entre les histoires, ou au beau milieu de la narration, je m'interroge, et m'angoisse. Et si toutes ces histoires n'étaient que des histoires ? La conclusion s'impose, impitoyable. Oui, les histoires ne sont que des histoires ! Alors, pourquoi tant d'histoires pour des histoires ? Mais que sommes-nous sans histoires, sans histoires et sans histoire ? Faudrait-il s'arrêter ? Mais les histoires, comme les bicyclettes, ne savent pas s'arrêter sans nous faire tomber. Où poserions-nous les pieds ? Quel prince charmant nous accueillera au bout de ce long rêve éveillé. La bête devint une charmante personne. Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. Que demander de plus à ce sublime horizon ? Néanmoins, que de patience nous faut-il, d'acte de foi et d'abnégation, pour nous, nous qui vivons encore parmi les sorcières et les grenouilles. Nous nous concentrons très fort pour percer à travers les verrues et la carapace, et apercevoir le vrai, le beau et le bien. Mais notre vue se fatigue, et nos lunettes se brisent. Myopes, presbytes, quand ce n'est pas aveugle, nous ne croyons plus aux histoires. Alors racontons-en une nouvelle : on ne sait jamais, celle-là sera peut-être ou certainement la bonne !

LA VÉRITABLE HISTOIRE

Pourquoi écrire ? Parce que la seule histoire, la vraie, l'unique, n'existe pas, pas encore. Elle reste à venir. Nous sommes seul à la connaître, mais nous avons tant de mal à la raconter. Elle n'est jamais finie, jamais assez belle, jamais assez vraie. Et les autres, qui ne la connaissent pas, qui ne la

comprennent pas. Nous finissons par douter. Elle n'est pas bonne cette histoire, il lui manque quelque chose. Elle n'est pas crédible puisque les autres n'y croient pas. Ils se lassent de l'entendre. Ah! c'est encore elle, avec ses histoires! Quelqu'un d'autre alors? Mais où est-il celui-là? Je l'attends depuis si longtemps! Il doit bien exister. Sans quoi mon histoire est une histoire de fous. C'est l'histoire d'un fou qui se prenait pour un petit grain de blé...

Pourquoi écrire? Tant que j'écris, l'espoir est là, ou plutôt l'oubli du désespoir. Mais ce désespoir nous fait exister! Étrange bête que l'homme, qui se poursuit et se fuit lui-même. Étrange ballet, où sont de règles le détour et la diversion, les lacets et les dédales, les subterfuges et les louvoiements. S'il ne se fuyait lui-même, tout en se poursuivant, où irait-il? Où se réfugierait-il? Comment inventerait-il des histoires? Comment raconterait-il des histoires? Comment écouterait-il des histoires? Un humain sans histoires est un dieu ou une bête, inhumain dans les deux cas. Chacun son histoire. Une histoire n'est une histoire que pour soi. Sans cela, ce ne sont que des mots. Elle ne nous intéresse pas. Nous ne sommes pas partie prenante. Qu'avons-nous à faire des histoires des autres? Nous voulons nous voir, nous entendre, nous reconforter, nous cajoler, nous enthousiasmer. Raconte-moi mon histoire. Et n'y change rien! s'écrient les enfants. Elle est à moi. C'est mon miroir et ma vie. Que voulez-vous? Je n'aime pas être pris pour quelqu'un d'autre, pour ce que je ne suis pas. Ou plutôt, mais ne le répétez pas : je veux être celui que je veux être. Là se trouve la vérité de mon être : dans mon histoire, et pas ailleurs.

Alors, pourquoi écrire? Pour être sûr que les autres l'écoutent, la véritable histoire. Tant qu'ils écoutent, je ne suis pas seul. Tant que j'écris, je ne risque pas de mourir. Même l'odieuse mort ne reste qu'une histoire. Celle que l'on peut sans risque raconter mille fois encore, juste avant de s'endormir.