

SOIGNEUSE D'HISTOIRES

Petite Officine d'écriture

Virginie Serrière

SOIGNEUSE D'HISTOIRES

Petite Officine d'écriture

Photo et couverture : Laureline Saëz

© VIRGINIE SERRIERE, JUIN 2024

1077, route de la Roque, 24520 Saint-germain et Mons

www.tout-lor-des-mots.fr

ISBN : 978-2-9594098-0-6

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »

Sommaire

De vous à moi	9
Préface.....	13
 PREMIÈRE PARTIE : LE POUVOIR DES MOTS	15
Mots du corps.....	17
Le propre de l’homme ?	20
Mots et environnement	27
Mots, intention et vibration	31
Mots magiques	37
 DEUXIÈME PARTIE : LE POUVOIR DES HISTOIRES	47
Histoires intergénérationnelles.....	51
Histoires à guérir	54
 TROISIÈME PARTIE : LE POUVOIR DE L’ÉCRITURE.....	59
Le pouvoir du geste	61
Le pouvoir de la représentation	64
Le pouvoir de l’élaboration	68
Le pouvoir de soigner	74

QUATRIÈME PARTIE : L'ÉCRITURE NARRATIVE	81
Quand l'écriture se fait narrative	87
Petite Officine : Une pharmacie narrative	89
Les ateliers d'écriture de la Petite Officine	95
Les bienfaits de la petite pharmacie narrative	97
Mode d'emploi	99
 CINQUIÈME PARTIE : LE PETIT PEUPLE DES MOTS..	103
 PLUMES NARRATIVES	107
Apaiser la douleur	109
Apprivoiser la haute sensibilité	115
Dépression : une autre histoire	123
Nourrir la confiance	129
Prendre un temps pour soi	139
Trouver sa voie	147
Traverser la peur	159
 PLUMES DE COLIBRI	169
L'éveil des sens	171
Dompter la colère	177
Mandala de mots	183
Animal totem	187

PLUMES DE DOUCEUR	191
Inviter la joie	193
Transmuter la douleur	197
Rencontrer son enfant intérieur.....	203
S’ancrer et encreur	209
Dialogue avec mal-a-dit	213
 PLUMES D’ANGES	 217
Ecriture méditative.....	219
Inviter la consolation.....	225
Rencontrer son guide	231
Communiquer avec les esprits de la nature.....	235
S’asseoir dans l’oubli	241
 Un dernier mot	 247
Annexes	249
Notes	261
Bibliographie pour aller plus loin	265
Remerciements	269

De vous à moi

Demain dès l'aube, j'irai cueillir

Des mots et des poésies

J'ai grandi auprès des mots. Je les écoutais, je les observais, les questionnais, les dépliais et par-dessus tout, je les écrivais. Partout. Sur tout. Comme des points d'ancrage mus par un besoin impératif de nommer tout ce qui vivait autour de moi et en moi. Tels des petits cailloux déposés sur les chemins d'un monde mouvant. Car les mots « ont des composantes viscérales » dont j'étudiais la singularité dans l'étonnant ballet des relations humaines.

La pratique narrative est en résidence dans mon existence depuis une quinzaine d'années. Elle s'est présentée à moi, la première fois, un lundi matin de juin parisien sous les traits d'un homme à la poignée de main chaleureuse et aux yeux pétillants. Les premiers mots d'André Grégoire, psychologue et ancien codirecteur du Centre de psychothérapie stratégique à Montréal, avaient été : « Bienvenue dans le monde des histoires ! », j'ai toute de suite su que j'étais au bon endroit. Ce que j'ignorais, c'est que mon regard sur la vie ne serait plus jamais le même à l'issue de

cette semaine de formation intitulée *La thérapie narrative : pour réécrire des histoires de vie*. Mais bien avant que la pratique narrative ne s'installe dans ma vie, je me souviens que l'écriture a toujours été l'une de mes premières nourritures. Longtemps elle a ressemblé à « une ancre qui relie à la vie » où les mots tissent sans relâche pour tenter d'y donner un sens. A l'époque où l'on se cherche et lorsqu'on se trouve « on est devenu un autre », l'écriture « tombeau » avait sévi. Celle qui rumine la souffrance et qui s'en enveloppe. Celle qui se soumet à notre petit (ou grand...) censeur mental, qui dicte et édicte. Plus tard, elle s'était faite créatrice, découverte de possibilités enfouies. J'observais les histoires de vie qui se déroulaient sous mes yeux et de la plume je les transformais, les façonnais, les imaginais autres, différentes. Comme le racontait joliment André « si, dans un ciel étoilé, tu fais bouger la façon de relier les points, tu peux construire une histoire, dans le même ciel, mais une autre histoire ».

Ecrire me procurait la sensation de ce pouvoir presque magique. Les difficultés, les chagrins, les douleurs, les visages que j'observais, ressentais, changeaient de couleur, de saveur et de direction sur la page blanche. Mettre des mots comme on pose des touches de couleurs sur un tableau, donner du sens à l'incohérence, agencer des idées, rechercher des images, métaboliser. Enfin, l'écriture devint « un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte ».