

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 4

**Artikel:** L'écriture pour se libérer de ses maux  
**Autor:** Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826228>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

un pacte avec elle-même: «Je serai écrivain.» Une décision qui ne plaît guère à la famille de photographes d'Anne. «J'étais programmée pour devenir la secrétaire de mon père», résume-t-elle. Elle accomplit tout de même des études de lettres, enseigne, crée son école et ne cesse d'écrire.

### «**ÉCRIRE C'EST S'INVENTER SANS SE PERDRE.»**

Autre rencontre décisive avec Ella Maillart, dont elle devient l'amie et l'assistante en 1995. Anne Deriaz voit son premier texte publié en 1998, intitulé *Chère Ella, Elégie à Ella Maillart*, aux Editions Actes Sud. Sa promesse s'est accomplie. «Je crois que les choses arrivent quand elles sont mûres», commente-t-elle. Il y a plusieurs phases dans le désir d'écrire. Ecrire pour soi est un passage obligé, puis vient – ou ne vient pas – l'envie de partager ce qu'on écrit.

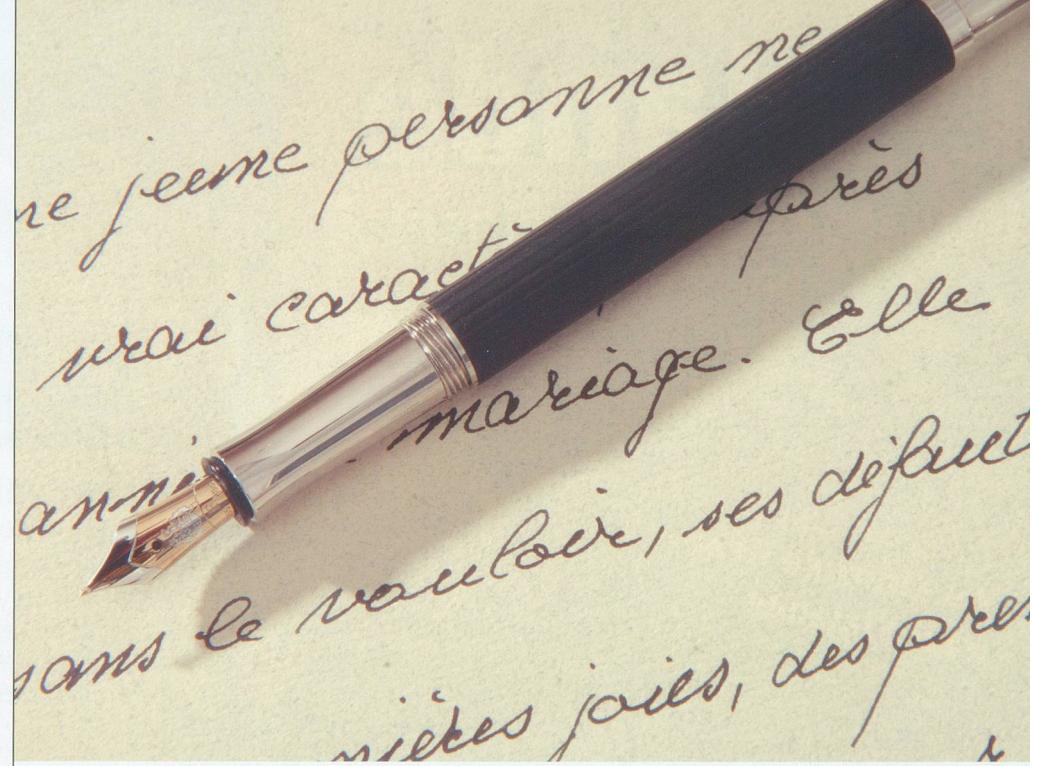
A 60 ans, Anne Deriaz, son livre publié, part quatre mois au Tibet. Un grave accident bouleverse sa vie à son retour en Suisse. Désormais, elle veut prendre le temps d'écrire. Le roman, qui sort de presse ces jours, en est l'accomplissement. Elle a aussi à cœur de terminer un livre sur les ateliers d'écriture, une sorte de méthode qu'elle veut laisser à d'autres le soin de poursuivre. Si ses ateliers d'écriture n'ont pas eu pour but de former des écrivains, elle a aimé y découvrir toute l'inventivité, la richesse des personnalités qui y ont fait escale. Comme le dit si bien Hubert Haddad: «L'atelier d'écriture peut être un merveilleux moyen de création de soi, par l'évasion et la retrouvaille.»

Bernadette Pidoux

»» Renseignements sur les récits de vie: Danièle Candaux, Bons-Voisins 1, 2063 Fenin, tél. 032 853 54 54. danièle.candaux@blue-mail.ch

#### »» A lire:

*Escapades*, Marie Götschmann, diffusé par elle-même, Avenue de Sully 67, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 944 04 66. *Chère Ella, Elégie à Ella Maillart*, Anne Deriaz, Editions Actes Sud. *Le Nouveau Magasin d'Écriture*, Hubert Haddad, Editions Zulma.



ne jeune personne ne  
aura caracté... après  
anniversaire de mariage. Elle  
sans le vouloir, ses défau...  
nièces joies, des per...  
Philippe Dutoit

## L'ÉCRITURE pour se libérer de ses maux

Du journal intime à l'écriture thérapeutique, il y a moins d'un pas à franchir. Car écrire sur soi, c'est aussi prendre soin de soi.

S'ouvrir ses maux par les mots. Mais encore jouer avec les mots, s'amuser à prétendre faire de la littérature, puis soudain se trouver dépassé par les phrases couchées sur le papier, accouchant de certains maux cachés, enfouis, niés. Où se situe la frontière entre l'écriture ludique et ces pages que l'on noircit pour laisser une trace de son vécu; entre le simple plaisir de rédiger et cet effort d'expression par l'écrit pour se libérer volontairement d'une souffrance? Même chez les animateurs d'ateliers d'écriture ou chez les soignants qui, de plus en plus nombreux, utilisent l'écrit pour venir en aide à leurs patients, on reconnaît combien la limite est ténue entre l'écriture-plaisir et l'écriture-thérapie.

Prendre la plume ou pianoter sur son clavier d'ordinateur n'est jamais un acte banal. «Tenir un journal n'a rien de ridicule,

de niais. Ça reflète la gravité de la vie, tout simplement», remarque Philippe Lejeune. Ce spécialiste de l'autobiographie et du journal est non seulement l'auteur de plusieurs ouvrages sur le thème, mais encore le fondateur en France de l'Association pour l'autobiographie (APA).

Journal intime, autobiographie, récit de vie, mais encore blogs ou ateliers d'écriture: le goût et le besoin de s'épancher prennent des chemins divers, selon l'époque, les technologies, les sensibilités et le but de la démarche. Comme son nom l'indique, le

### «**COMMENT SAURAS-JE CE QUE JE PENSE AVANT DE LIRE CE QUE J'AI ÉCRIT?**»

(E. M. FORSTER, ÉCRIVAIN)

journal intime s'apparente généralement à un jardin secret que seul son auteur cultive et visite. «On écrit pendant des mois, trois ans, huit ans, quinze jours, on s'arrête et on reprend dans d'autres circonstances. C'est une activité discontinue», précise Philippe Lejeune. Souvent, c'est à l'adolescence que l'on commence à griffonner ses états d'âme dans un petit calepin à serrure. Plus tard, on abandonnera ce compagnon qui aura

# L'Islande

## L'île de feu et de glace!

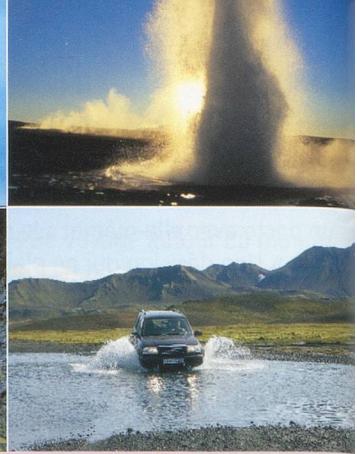
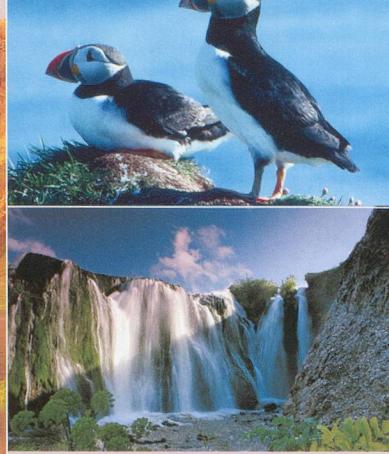
**Vol direct de Genève  
pour l'Islande**

Profitez de voyager  
en Islande!  
Commandez encore  
aujourd'hui la brochure  
détailée de votre  
spécialiste!



Vous trouverez d'autres  
offres pour des vacances  
dans le grand Nord dans  
nos catalogues:

- Islande / Groenland
- Ecosse
- Scandinavie / Pays Baltes



### L'exceptionnel vous tente?

Alors entreprenez l'ascension de volcans et de glaciers, observez des baleines, montez à cheval en parcourant les champs de lave, baignez-vous dans des sources chaudes, vivez les jaillissements d'un geyser et promenez-vous sous l'écumé d'imposantes chutes d'eau. Plus rien ne doit vous arrêter pour aller découvrir l'île de feu et de glace.

**NORDIC VOYAGES**

**021 641 08 20**

**www.kontiki.ch**

**kontikisaga**  
Le nord c'est Nous.

### Montez... Descendez les escaliers à volonté!



- un lift d'escaliers est la solution sûre
- pratique pour des décennies
- s'adapte facilement à tous les escaliers
- monté en un jour seulement



[www.herag.ch](http://www.herag.ch)

Veuillez m'envoyer la documentation  
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prenom

Rue

NPA/Localité

Téléphone

**HERAG AG**

MONTE-ESCALIERS

Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See

044 920 05 04

Représentant pour la  
Suisse Romande

Bovy Charles

F/06-04 078 670 55 04

### Un testament en faveur des droits humains



Brochure gratuite:  
Tél. 031 307 22 22



**Amnesty  
International**

[www.amnesty.ch/legs](http://www.amnesty.ch/legs)

Veuillez m'envoyer gratuitement votre brochure sur les legs.

Veuillez m'envoyer des informations sur Amnesty International.

Prénom / Nom: \_\_\_\_\_

Rue / n°: \_\_\_\_\_

NPA / Localité: \_\_\_\_\_

Merci de renvoyer cette carte-réponse à :

Amnesty International • Christelle Maier • Case postale • 3001 Berne

été, pendant un temps, le seul à nous comprendre...

Un journal intime peut aussi se révéler l'œuvre d'une vie. Bien des écrivains célèbres nous ont ainsi laissé la trace indélébile d'une existence devenue chef-d'œuvre littéraire. On pense inévitablement au Genevois Henri-Frédéric Amiel, recordman en la matière avec un journal de 16 000 pages. «C'est ce Journal qui me permet de résister au monde hostile, à lui seul je puis conter ce qui m'afflige ou me pèse. Il est ma consolation, mon cordial, mon libérateur; mais aussi peut-être mon narcotique.»

On peut écrire au quotidien pour se souvenir du contenu de nos jours – notre journal s'apparente alors à un agenda – et pas forcément pour livrer le plus intime de soi. Le récit de nos activités peut aussi prendre la forme d'un journal de bord dans un cadre bien spécifique. Il devient alors le témoin d'un moment de vie, d'une époque, d'une activité, d'un métier, du mode d'existence d'une communauté. L'histoire de vie rejoint parfois la grande histoire.

C'est là une autre approche de la pratique du journal, sous un angle ethnoscopique, comme l'explique le professeur Rémi Hess dans son ouvrage intitulé *La Pratique du Journal*: «A l'intérieur d'une vie, il est des périodes où le contexte favorise ou suscite ce type de travail. On a envie de faire une recherche, on a l'occasion de faire un voyage particulier, on veut témoigner d'un vécu exceptionnel... Le recours au journal peut s'imposer comme une ressource pour valoriser une période de sa vie où se consacrer à l'étude s'impose à soi comme une nécessité, comme une urgence. Le passé nous donne l'exemple de grands diaristes qui n'ont écrit des journaux que dans des périodes choisies de leur vie.»

Si on cherche à soigner ses maux par les mots, c'est en période de crise ou pour se libérer d'un ancien traumatisme que l'on se tournera vers l'écriture, dont l'efficacité thérapeutique est de plus en plus sérieusement reconnue. Au Etats-Unis, la psychothérapeute Kathleen Adams a fondé le *Center for Journal Therapy*, cette pratique du journal thérapeutique étant «l'écriture des pensées et des sentiments dans le but de régler ses problèmes personnels et d'en

venir à une meilleure compréhension de soi et des événements de sa vie». Selon elle, «l'écriture de nos réactions, expériences et émotions permet de libérer une certaine tension et de percevoir plus clairement notre cheminement».

Des recherches scientifiques viennent à l'appui de cette conviction qu'écrire peut soigner. Ainsi, le Dr James Pennebaker don-



Françoise Sagan, romancière prodigue.

En 2001, Catherine Prejlocaj publiait aux Editions Favre *Le bonheur pour une orange n'est pas d'être un abricot*. «Au début, mon écriture avait quelque chose de viscéral. Elle m'a remuée physiquement. Ainsi, quand j'ai raconté l'instant où j'apprends que j'ai le cancer, j'ai davantage pleuré que dans la réalité. Peu à peu, mon ressenti s'est comme dilué, à coups de réécriture, de polissage du texte. Grâce à ce livre, je me souviens de ma souffrance, mais elle ne m'appartient plus. Elle m'a lâchée.»

Pour avoir coanimé des ateliers d'écriture proposés par le Graap (Centre romand d'accueil et d'action psychiatrique) à Lausanne, Sylvie Trolliet en est convaincue: «Ecrire permet de dire les choses les plus difficiles, mais avec une forme. Je dirais même que ça guérit les blessures anciennes.»

Même lorsqu'elle n'est pas consciemment à but thérapeutique, l'écriture peut avoir cette fonction. C'est ce que relève le psychiatre Guy Besançon dans *L'Écriture de Soi*. «L'écrit intime, notamment le journal intime, est dans une certaine mesure la traduction de l'inconscient de son auteur, le reflet de son organisation mentale. Le rythme auquel il est rédigé, son contenu, l'apparente à une démarche psychothérapeutique.»

Si l'écriture intime se voit enrichie de cette valeur thérapeutique pour son auteur, il peut en aller de même pour le lecteur d'un tel récit, précise Guy Besançon: «Le journal intime constitue un lieu de repli, de ressourcement, une mise à nu, un endroit pour lécher et panser ses blessures. Cette dimension est sans doute celle qui touche le plus le lecteur contemporain, celle qui renvoie aux problèmes de l'identité, du soi. On est à l'époque du paraître, de l'image donnée à voir beaucoup plus que de l'essentiel, de l'être. C'est un peu de cet essentiel qui passe dans le journal intime, c'est ce qui fait sa valeur incomparable aussi bien pour son auteur que pour son lecteur.»

Catherine Prélaz

**«J'AI TENU UN JOURNAL INTIME DANS LES MOMENTS DIFFICILES. CELA M'AIDAIT À Y VOIR PLUS CLAIR. CELA ME SERVAIT UN PEU D'ANALYSE.»**

(IRENE FRAIN, ÉCRIVAIN)

na une nouvelle dimension thérapeutique à l'écriture d'un journal en démontrant son pouvoir de guérison non seulement mentale et émotionnelle, mais également physique. Il affirma que le fait d'écrire environ vingt minutes, durant trois ou quatre jours, sur des événements et des émotions intenses ou difficiles permettait de renforcer le système immunitaire.

«Dans le cas d'un traumatisme, la thérapie peut consister à faire réécrire inlassablement à nos patients les événements qu'ils ont subis», renchérit le psychiatre français Christophe André. Mais il précise que le récit, pour être thérapeutique, doit sortir des faits et privilégier les réactions émotionnelles et sensorielles de la personne concernée.

Nos remerciements à L'Ecritoire, rue L.-Curtat 1 à Lausanne, qui a aimablement mis à notre disposition les accessoires figurant sur les photos.