

Ce qu'un texte dit malgré nous : lire pour se transformer

MASTERCLASS – De l'écriture à la transformation



ANNIVERSAIRE PSYCHO-
PLUME

DEUX MASTERCLASS
GRATUITES POUR
EXPLORER L'ÉCRITURE
DE SOI

ANIMÉE PAR OLIVIA QUETIER
PSYCHOLOGUE ET ÉCRIVAINNE

MERCREDI 12 ET 19 NOVEMBRE
2025
18H-20H
EN LIGNE

De l'écriture de soi à l'écriture qui transforme

Une semaine pour écrire, se relire... et se découvrir autrement

Mercredi dernier, nous avons ouvert ensemble un premier espace : celui de l'écriture de soi.

Depuis, si avez joué le jeu du défi "Les mots pour se rejoindre" vous avez écrit chaque jour, vous vous êtes relus, vous avez laissé émerger des fragments de vous-même.

Ce soir, nous poursuivons ce mouvement.

Nous entrons dans un autre versant : **comment l'écriture devient un véritable outil de transformation intérieure.**



Pourquoi
écrit-on
quand
quelque
chose
bouge en
nous ?

*Beaucoup d'entre nous
écrivent quand quelque
chose cherche une forme,
une issue, un sens.
L'écriture n'est pas un
simple récit : c'est un acte
psychique. C'est une
manière de remettre de
l'ordre dans ce qui déborde.*



CONSIGNE D'ÉCRITURE

« La scène qui n'a jamais été écrite »

Pendant dix minutes, je vais vous proposer d'écrire une petite scène.

Une scène que vous n'avez jamais écrite, mais qui revient parfois dans un coin de vous — sous forme d'image, de sensation, de lieu, de mouvement, de geste, ou même d'un silence.

Elle peut appartenir à votre passé, à votre présent, ou être complètement imaginaire.

Choisissez un détail :
un objet, une lumière, une odeur, un geste, une voix, une distance.

Et laissez cette scène exister.
Décrivez uniquement ce qu'on *voit*, ce qu'on *entend*, ce qu'on *sent*.

Si rien ne vient, alors décrivez votre hésitation :
à quoi elle ressemble ? où elle se place dans le corps ?
quelle image lui ressemble ?

Vous n'avez rien à réussir.
Vous avez juste ce temps, ici, pour laisser une forme apparaître.

Les origines de l'écriture thérapeutique

- **Années 1980** : James Pennebaker observe que écrire quelques minutes par jour sur une expérience difficile améliore le bien-être émotionnel.

- **Ce qu'il met en évidence** :
Ce n'est pas la catharsis qui aide,
mais le passage **du chaos vers une forme** —
un début de mise en sens.

- **Ce que la clinique en retient** :
L'écriture peut devenir un espace de symbolisation :
un lieu où l'expérience brute trouve une forme pensable.

- **Ce que j'en retiens pour Psycho-Plume** :
Écrire ne consiste pas à tout dire,
mais à laisser émerger une forme juste,
à son rythme, dans un cadre contenant.

Le déplacement

L'écriture thérapeutique ne cherche pas la frontalité.
Lorsqu'on approche un vécu sensible, le **direct** devient souvent impossible :
le psychisme se protège, les défenses se mettent en place,
la pensée se brouille ou se coupe.

Le déplacement permet justement cela :
approcher sans forcer.

Écrire par détour — un objet, une scène, un fragment, une image —
offre un accès plus sûr :
le matériel psychique se dit à **côté**,
dans une forme supportable, contenue,
sans risquer l'effraction émotionnelle.

C'est dans ce mouvement oblique que quelque chose peut commencer à se symboliser.

La mise en forme

Quand le vécu devient texte, il quitte l'état brut.
Ce qui était diffus, confus, éclaté — parfois même indicible — prend une **forme** : quelques phrases, une scène, un détail, une image.

Cette forme, même minuscule, change la nature de l'expérience.
Elle ne reste plus enfermée dans le corps ou dans l'émotion.
Elle devient **un objet psychique** : quelque chose que l'on peut poser, regarder, tenir à distance, réorganiser.

La mise en forme agit comme un premier travail d'**élaboration**.
On ne « raconte » pas pour purger :
on transforme un fragment affectif en représentation.
Et cette opération, si simple en apparence, est déjà un acte de soin.

L'écriture ne cherche pas la vérité du vécu.
Elle cherche la **forme juste** qui permet au psychisme de respirer,
de comprendre un peu plus,
ou simplement de supporter ce qui était trop dense avant d'être écrit.

La création d'une distance



Écrire crée un petit écart entre **celui qui a vécu** et **celui qui écrit**.
Cet écart protège : l'expérience devient moins envahissante, moins brute.
On peut la regarder sans être submergé.



Cette distance est aussi structurante :
le vécu prend la forme d'un **objet psychique** extérieur à soi,
plus facile à penser qu'à porter.



C'est pour cela que l'écriture thérapeutique ne force jamais une vérité :
elle crée un **lieu sûr**, à mi-chemin entre soi et le texte,
où quelque chose peut commencer à se dire — sans débordement.



Consigne d'écriture

Choisis un objet que tu gardes depuis longtemps.

Pendant quelques lignes, écris **comme si c'était lui qui parlait**.

Laisse-le dire ce qu'il voit, ce qu'il sait, ce qu'il a traversé à tes côtés — sans jamais dire explicitement ce qu'il représente pour toi.

- « Faire parler l'objet permet d'écrire à distance.

Ce n'est pas “je raconte”, mais “il raconte”. La charge affective se déplace, et pourtant quelque chose de très juste se dit.

Pourquoi l'écriture transforme ?

L'écriture ne transforme pas simplement parce qu'on écrit.

Elle transforme parce qu'elle met en mouvement certains processus internes : elle organise, elle détache, elle donne forme, elle crée un petit espace entre soi et ce qui a été vécu.

C'est cette mécanique-là, très simple mais très profonde, que nous allons regarder maintenant. Quelques points suffisent pour comprendre ce qui se joue en vous lorsque vous écrivez.

La symbolisation

Écrire, c'est transformer un affect brut en quelque chose de représentable.

Ce qui, jusque-là, existait seulement sous forme de sensation, de tension, de malaise ou d'image floue, trouve une première **forme** : une phrase, un détail, un geste, un fragment de scène.

Cette mise en mots n'efface pas l'émotion, mais elle la **déplace** : elle passe du corps à la pensée, de l'informe au formulé. C'est le début du travail de symbolisation.

Symboliser, ce n'est pas comprendre intellectuellement.

C'est donner assez de forme pour que l'expérience cesse d'être purement subie.

Elle devient un **objet psychique** : quelque chose que l'on peut regarder, contenir, retravailler — plutôt que quelque chose qui agit sur nous de l'intérieur.

- C'est ce passage — du vécu brut vers une représentation — qui ouvre un mouvement de transformation. Le texte devient un support, une limite, un lieu où l'affect peut enfin être pensé.

Le fragment comme voie d'accès

1

Quand quelque chose est trop douloureux, trop chargé, trop mêlé, il ne peut pas se dire en une seule fois.
Le psychisme n'a pas la capacité de tout accueillir d'un bloc.
C'est pour cela que l'écriture thérapeutique travaille souvent par **fragments**.

2

Le fragment protège.
C'est une petite forme, une scène très courte, un détail, un geste, une image.
Il ne prétend pas contenir toute l'histoire : il en capte seulement un éclat, un morceau supportable.

3

Ce morceau suffit.
Parce qu'un fragment ouvre un **passage étroit mais calme**, un espace où l'on peut approcher ce qui serait insoutenable autrement.
Il évite la submersion émotionnelle.
Il évite la confusion.
Il permet d'avancer sans dépasser les limites internes.

4

Le fragment est aussi un langage du psychisme : quand l'histoire entière est impossible à dire, le détail, lui, peut émerger.
Un objet oublié, un bruit, une lumière, une posture, une distance entre deux corps...
Ce sont ces éléments minuscules qui portent souvent la vérité du vécu.

5

Et surtout : d'un fragment à l'autre, une **continuité** se construit.
Pas une narration complète, mais une forme d'organisation interne : un fil léger, parfois presque invisible, mais suffisant pour permettre une élaboration.

Le respect des mécanismes de défense

Dans l'écriture thérapeutique, les mécanismes de défense ne sont jamais un problème : ils indiquent ce que le psychisme peut supporter.

Écrire en respectant ces défenses, c'est choisir la forme qui préserve la sécurité interne : un détour, un fragment, un objet, une scène courte.

Quand les défenses sont reconnues et non forcées, l'écriture devient un espace où quelque chose peut se dire
sans effraction, où un mouvement peut se faire
sans débordement.

Consigne d'écriture

« Le fragment qui insiste »

« Pendant quinze minutes, je vais vous inviter à écrire **un fragment**, c'est-à-dire une scène très courte, incomplète, un morceau d'histoire, un détail qui revient.

Choisissez une **image** qui vous traverse parfois :

- un geste
- une lumière
- un lieu
- une distance entre deux corps
- un objet posé quelque part
- une phrase entendue
- ou même une scène floue, sans début ni fin

Vous n'avez pas besoin de raconter l'histoire autour.

Vous n'avez pas besoin d'expliquer.

Vous n'avez pas besoin d'être chronologiques.

Écrivez uniquement **ce qu'on voit, ce qu'on entend, ce qu'on sent**.

Une scène, juste une.

Si une autre image arrive ensuite, laissez-la venir.

Vous pouvez écrire plusieurs fragments, ou rester sur un seul : les deux formes sont justes.

Il ne s'agit pas d'être clair, ni complet, ni logique.

Un fragment n'a pas besoin d'avoir de sens pour être vrai.

- Laissez simplement **un morceau** de votre expérience apparaître, sans forcer.
Vous écrivez ce qui est possible aujourd'hui — rien de plus, et c'est largement suffisant.

Le rôle du regard porté sur les textes

1. Repérer les signifiants

J'observe :

- motifs
- ruptures
- glissements
- répétitions
- mots qui reviennent malgré l'auteur

C'est l'inconscient du texte.

2. Lire sans interpréter sauvagement

Je ne projette jamais. Je m'appuie exclusivement sur la forme écrite.

3. Respecter les défenses

Je lis ce qui est ouvert, pas ce qui est encore scellé.

4. Aider à l'auto-écoute

Mes retours permettent à la personne de **se relire depuis un autre lieu**.

Ce n'est pas un avis, ce n'est pas un compliment :
c'est un éclairage.

Deux types d'accompagnement en profondeur

Plumes
thérapeutiques

Plumes
autobiographiques

Le programme
Plumes
thérapeutiques

Pour aller plus loin: Notre programme Plumes thérapeutiques

Notre programme 'Plumes Thérapeutiques', est conçu pour vous guider dans un voyage de transformation personnelle par l'écriture thérapeutique.

"Que vous souhaitiez surmonter la procrastination, explorer vos émotions, ou renforcer votre estime de soi, ce programme vous offre un soutien structuré à chaque étape.

Les piliers de Plumes thérapeutiques

Le programme se compose de plusieurs modules complémentaires :

- **Expression des émotions** : Apprendre à identifier, exprimer et libérer les émotions refoulées.
- **Gestion de la procrastination** : Exploration des causes et des techniques pour surmonter la procrastination.
- **Développement de la créativité** : Stimulation de l'imaginaire et exploration de l'écriture créative.
- **Renforcement de l'estime de soi** : Exercices pour renforcer la confiance en soi et réduire l'autocritique.

Étape 1: Découverte de l'écriture thérapeutique

Objectif : Explorer les bienfaits de l'écriture pour exprimer ses émotions refoulées et commencer un processus de libération émotionnelle.

Focus : Comprendre les bases de l'écriture thérapeutique et comment elle peut devenir un outil puissant pour la croissance personnelle.

Étape 2: Surmonter la procrastination

Objectif : Identifier et comprendre les causes de la procrastination.

Focus : Découverte de techniques concrètes pour agir dès maintenant et vaincre l'inertie grâce à l'écriture.

Étape 3: Créer une pratique d'écriture régulière

Objectif : Intégrer l'écriture dans le quotidien pour en faire une habitude positive.

Focus : Développer des routines d'écriture qui facilitent l'expression et soutiennent la constance.

Étape 4: Gérer ses émotions par l'écriture



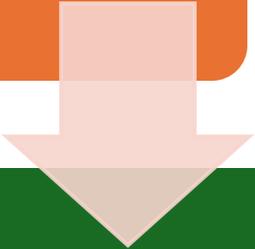
Objectif : Utiliser l'écriture pour comprendre et apaiser ses émotions, notamment le stress et l'anxiété.



Focus : Créer un espace sécurisé pour libérer les émotions et renforcer l'équilibre émotionnel.

Étape 5: Libérer la créativité et surmonter les blocages

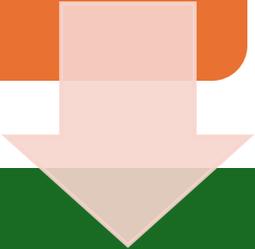
Objectif : Stimuler la créativité et surmonter les freins artistiques.



Focus : Techniques pour libérer son imagination et transformer les doutes en énergie créative.

Étape 6: Renforcer l'estime de soi

Objectif : Explorer sa valeur personnelle et dépasser les pensées limitantes.



Focus : Construire une vision positive de soi et célébrer ses réussites à travers l'écriture.

Bonus



Deux ateliers d'écriture mensuels en ligne.



Accédez à notre communauté en ligne où vous pourrez partager vos progrès, poser des questions et échanger avec des participants engagés, dans un environnement bienveillant et inspirant.



Coaching individuel sur demande pour un soutien personnalisé.



Ebook avec des techniques avancées d'écriture thérapeutique pour aller plus loin.



Un groupe WhatsApp pour échanger entre nous

Choisissez le forfait qui vous correspond

Nous proposons trois forfaits pour répondre à différents besoins et niveaux d'engagement

- **Forfait standard** : Accès au programme de base avec tous les modules en auto-formation.
- **Forfait premium (le plus populaire)** : Inclut un retour sur chaque exercice d'écriture pour un suivi personnalisé.
- **Forfait Premium Plus** : Comprend le programme complet avec dix séances de coaching individuelles.

Pour tous: Deux ateliers d'écriture en ligne par mois et leur replay

Les prix (1, 3 ou 6 mensualités)

	Forfait Standart (Autonomie) 397 euros	Forfait Premium (guidé) 697 euros	Forfait Premium Plus (Coaching) 997 euros
Accès au programme à vie	✓	✓	✓
Accès aux exercices et consignes d'écriture	✓	✓	✓
2 ateliers d'écriture en ligne par mois	✓	✓	✓
Retour personnalisé sur les écrits	✗	✓	✓
E-book sur les techniques avancées d'écriture thérapeutique	✓	✓	✓
10 séances de coaching individuel	✗	✗	✓

Tarif

Forfait Standard: 397 euros

Forfait Premium: 697 euros (plus populaire)

Forfait Premium Plus: 997 euros

Modes de Paiement : possibilité de régler en 1, 3 ou 6 mensualités.

Pourquoi s'inscrire maintenant?



Inscriptions limitées : Après dimanche 23 novembre mars minuit, les inscriptions seront fermées pour me consacrer pleinement aux inscrits.



Accompagnement personnalisé : Dès votre inscription, vous bénéficiez d'un accès complet aux modules et de mon soutien pour progresser dans l'écriture thérapeutique.

Pour vous inscrire au programme Plume thérapeutique



<https://www.les-plumes-therapeutiques.com/>



Attention les places sont limitées.



L'inscription est possible jusqu'au 23 novembre 23h59 (heure française)

Plumes autobiographiques

Une méthode pour avancer dans son récit, pas à pas

Écrire sa vie, c'est...

Écrire seul·e est bien sûr possible.

Mais dans mon expérience, c'est très difficile de tenir sur la durée : on s'éparpille, on doute, on s'arrête.

C'est pour ça qu'avoir un cadre clair — et parfois un accompagnement — peut faire toute la différence pour aller au bout de son récit.

Plumes Autobiographiques

Plumes Autobiographiques, c'est le programme que j'ai conçu pour t'accompagner dans ce chemin.

Il reprend les étapes nécessaires à l'écriture d'une autobiographie: poser ton intention, réveiller tes souvenirs, trouver ta structure, affirmer ta voix, et finaliser ton récit.

Tout ça dans un cadre clair, progressif et bienveillant.



Plumes autobiographiques

Un parcours guidé en 6 modules

Module 1 : Oser commencer

→ Poser les bases de ton projet autobiographique : pourquoi écrire, ce qui te freine, et comment créer un cadre sécurisant.

Module 2 : Écrire les racines

→ Déterminer la perspective et le fil qui donneront cohérence à ton récit.

Module 3 : Faire émerger les souvenirs fondateurs

→ Réveiller la mémoire, collecter et trier les souvenirs qui formeront la matière de ton récit.

Module 4 : Structurer son récit

→ Passer de la collection de souvenirs à une trame souple qui soutienne ton écriture.

Module 5 : Trouver sa voix

→ Affirmer ton ton, la distance et la forme qui te permettent d'écrire avec sincérité et sécurité émotionnelle.

Module 6 : Finaliser et transmettre

→ Relire, ajuster et décider comment partager — ou garder — ton texte.



Les 3 bonus exclusifs

Publier son récit

Maison d'édition ou autoédition ? → comprendre les options et leurs implications.

Écrire sur ses proches

Cadre légal & précautions → écrire librement tout en respectant la confidentialité et la loi.

Théories & dimensions thérapeutiques de l'autobiographie

Situer ton récit dans les grandes approches littéraires et psychologiques, et comprendre sa portée.



Deux visios mensuelles

Chaque **1^e mercredi** et **3^e jeudi du mois à 18h** : un atelier collectif pour partager ton avancée, poser tes questions, débloquer tes difficultés et bien sûr écrire.

Le Café des Plumes

Un espace chaleureux pour échanger librement : doutes, découvertes, inspirations.

La communauté sur la plateforme

Un lieu dédié pour partager tes textes et dialoguer avec d'autres participants, dans un cadre bienveillant.

Le groupe WhatsApp

Pour garder le lien au quotidien, rester motivé·e et recevoir des rappels d'écriture.

Être accompagné.e dans votre projet

Écrire son histoire seul·e, c'est possible...
mais c'est très difficile.
On veut tout dire, et on se perd.
On s'épuise dans les détails, et le
découragement arrive.
Ou bien on reste trop flou, et le récit
devient plat.
Et surtout, sans cadre, beaucoup finissent
par abandonner.

C'est pour ça que j'ai créé *Plumes
Autobiographiques* : pour t'accompagner
pas à pas, module après module, avec
des consignes claires et des espaces
collectifs pour rester porté·e.

Ce programme, c'est une façon de ne pas
être seul·e dans ce processus et d'aller au
bout de ton récit.

Deux formules

	Standard	Premium
 6 modules progressifs	✓	✓
 3 bonus exclusifs	✓	✓
 Visio mensuelle	✓	✓
 Café des Plumes & communauté	✓	✓
 Retours personnalisés sur les textes	—	✓

Accessible à ton rythme

Standard : 390 €



Premium : 690 €



Paiement en 1, 3 ou 6 mensualités



Accès illimité au programme



Rejoins l'aventure

Écrire ton histoire, c'est maintenant

→ **Inscription ici:** <https://www.les-plumes-therapeutiques.com>

**Formule Premium (avec retours écrits) ou standart:
inscriptions ouvertes jusqu'à Dimanche 23
novembre 23h59**

Accès immédiat • Paiement en 1, 3 ou 6 fois •
Programme à ton rythme

Questions fréquentes

? Et si j'ai déjà commencé mon autobiographie ?

👉 Oui, le programme peut t'aider à donner une cohérence et une structure à ce que tu as déjà écrit.

? Combien de temps prévoir par semaine ?

👉 En moyenne **1 à 2 heures** suffisent pour avancer, mais tu peux écrire davantage si tu le souhaites.

• ? Dois-je écrire à l'ordinateur ou à la main ?

👉 Comme tu veux ! Tu peux alterner entre carnet et clavier. Pour les retours, il suffit d'envoyer des photos lisibles de ton manuscrit.

Merci d'avoir participé à cette masterclass

Consigne d'écriture : "Prendre un nouveau départ"

Pour prolonger l'expérience d'aujourd'hui, je vous invite à écrire sur un nouveau départ que vous aimeriez prendre. Que ce soit dans votre vie personnelle, dans vos projets créatifs, ou simplement dans votre façon d'aborder vos journées, prenez un moment pour imaginer ce que cela pourrait changer pour vous.

Posez-vous ces questions : Qu'est-ce qui vous retient ? Quels premiers petits pas pourriez-vous faire pour avancer vers ce nouveau départ ? Quels sentiments cela évoque-t-il en vous ?