

Le pouvoir de l'écriture de soi

Explorer ce que l'écriture
permet, ce qu'elle traverse
et ce qu'elle transforme.

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





*Deux ans
d'écriture, de
soin et de
transmission*

Psycho-Plume, une aventure née du
croisement entre la psychologie et l'écriture



Pourquoi Psycho-Plume?

Je suis Olivia Quetier, psychologue et écrivaine.

J'accompagne celles et ceux qui souhaitent écrire pour se comprendre, se retrouver et donner forme à leur vécu.

Psychoplume est né il y a deux ans, d'un constat simple :

écrire, quand c'est accompagné et entendu, devient un soin.

Ce n'est pas seulement un geste créatif, c'est un travail de sens, de lien, de symbolisation.

Aujourd'hui, Psychoplume, c'est :

1. Deux programmes principaux : *Plumes Thérapeutiques & Plumes Autobiographiques et le club psycho-Plume*
2. Près de **70 personnes engagées** dans les programmes d'écriture
3. Plus de **3 500 lecteurs** qui suivent les lettres, articles et ateliers chaque semaine
4. Une communauté vivante où les mots deviennent des chemins de transformation
5. Des espaces d'écriture, de lecture et de transformation



+





Le pouvoir de l'écriture de soi

Pourquoi écrit-on sur soi ?

— Les motivations profondes, les besoins symboliques, les élans qui nous poussent à écrire.

Les obstacles et les résistances

— Ce qu'on redoute : la peur de raviver, de mal dire, ou de ne pas savoir par où commencer.

Ce que l'écriture permet

— Donner forme au chaos, mettre du sens sur le vécu, renouer avec sa voix intérieure.

Et ce qu'on en fait ensuite

— Comment nos textes peuvent devenir matière d'élaboration, de transmission ou de soin.

[?] Consigne d'écriture : “Quand l'envie d'écrire est (re)venue”

Ce soir, avant de parler de l'écriture de soi comme travail intérieur, je voudrais qu'on entre doucement dans l'expérience.

On a tous un moment où l'écriture est revenue : un jour, une phrase, une émotion, un besoin de poser les mots.
Parfois c'était un cahier, parfois une lettre, parfois une note sur le téléphone.

Ce moment-là, souvent anodin en apparence, dit déjà quelque chose de notre désir profond : celui de se retrouver.

- Écris pendant dix minutes sans t'arrêter sur ce moment où tu as eu envie d'écrire.
- Où étais-tu ?
- Qu'est-ce qui t'a poussé à prendre un crayon, un clavier, une feuille ?
- Était-ce une joie, une fatigue, une peur, un trop-plein ?
- Qu'attendais-tu, sans même t'en rendre compte, de ces mots que tu allais écrire ?

Tu n'as pas besoin d'écrire “bien”. Laisse venir les images, les phrases incomplètes, les sensations.
Laisse le texte te dire pourquoi tu es là, ce soir.



Écrire pour se libérer, se relier, se transmettre

Derrière chaque mot, une intention.
Derrière chaque intention, une nécessité.

Quand je vous ai demandé “*Pourquoi avez-vous envie d’écrire sur vous ?*”,
vous avez parlé de **libération**, de **trace**, de **transmission**.
Mais surtout, vous avez parlé d’un **moment intérieur** :

« Parce qu’il est temps. »

Ce simple mot — *temps* — revient sans cesse.
Le temps de déposer.
Le temps de se comprendre.
Le temps d’être enfin en paix avec ce qu’on a vécu.

Trois grands élans se dessinent :



1. Écrire pour se libérer

« Pour déposer mes maux »,
« Pour guérir »,
« Pour apaiser les blessures de l'enfance »,
« Pour ne plus laisser les autres raconter mon histoire à ma place. »
L'écriture devient ici un acte de réparation symbolique.
Elle transforme la douleur en langage, et le silence en trace.



2. Écrire pour transmettre

« Pour laisser une trace à mes enfants »,
« Pour témoigner, pour aider d'autres victimes »,
« Pour que mes descendants comprennent mieux qui ils sont. »
Écrire, c'est déjà aimer : c'est vouloir donner quelque chose de soi à ceux qui viendront après.
L'écriture autobiographique devient un passage de relais entre les générations.



3. Écrire pour se relier

- « Pour me comprendre »,
« Pour rassembler mes fragments »,
« Pour retrouver du sens. »
Ici, écrire n'est plus seulement un geste solitaire.
C'est un chemin de reliance — à soi, à son histoire, au monde.



Et puis,
derrière ces
raisons... une
conscience
commune :

La peur.

La douleur.

La difficulté de commencer.

La sensation d'être seul face à l'immensité du
vécu.

« Je ne sais pas par où commencer. »

« J'ai peur de rouvrir les cicatrices. »

« C'est trop lourd, trop long, trop intime. »

- Ces phrases disent une **vigilance du psychisme**, une peur de se perdre dans ce qu'on ouvre.



Ce que cela nous apprend :

Écrire, c'est mettre du sens sur
ce qui a été subi.
C'est sortir du silence sans se
dissoudre dans la douleur.
C'est reprendre la main sur sa
propre narration.

Ce qui est frappant, c'est à
quel point ces motivations, si
différentes en apparence,
convergent vers la même
chose :
le besoin d'exister à travers le
langage.

Et c'est là que l'écriture
devient bien plus qu'une
expression :
elle devient un **acte de
transformation intérieure.**

? Consigne d'écriture – “Ce que j'espère trouver en écrivant”

Vous venez de voir que nous partageons beaucoup des mêmes élans.

L'envie d'écrire naît souvent d'un besoin : déposer, comprendre, transmettre, se libérer.

Mais derrière ces mots, il y a toujours une attente plus intime.

Écrire, c'est rarement un simple projet : c'est un appel.

Je vais vous proposer d'écrire maintenant à partir de cette question :
qu'espères-tu trouver, ou retrouver, en écrivant ton histoire ?

 **La consigne :**

Écris pendant quinze minutes, sans t'arrêter, à partir de cette phrase :

“En écrivant, j'espère...”

Laisse venir les phrases sans réfléchir.

Tu peux parler de ce que tu veux comprendre, de ce que tu veux apaiser, ou simplement de ce que tu veux garder vivant.

- Tu n'as pas besoin de raconter des faits, seulement d'écouter ce qui se dit à l'intérieur quand tu penses à écrire.

Les résistances à l'écriture de soi

Derrière chaque blocage, une fonction de protection

Quand on n'arrive pas à écrire, ce n'est pas un manque de volonté. C'est souvent un **mécanisme de sauvegarde intérieure** : le psychisme sait que mettre en mots, c'est rouvrir. Il se protège donc — par le silence, l'oubli, la procrastination.

« Je ne sais pas par où commencer. »
« J'ai peur d'en dire trop. »
« Je crains de faire pire que mieux. »

Ces phrases disent une **prudence du moi**.
Il est important de respecter cette prudence, tout en la traversant en douceur.

Les résistances les plus fréquentes

La peur de raviver la douleur

Le sentiment de confusion

Le manque de temps, de structure ou de méthode

La peur du regard de l'autre — ou de soi-même

Mais ce n'est pas tant la peur du lecteur que celle de **se reconnaître** qui freine l'écriture.

Ce que l'écriture permet

Écrire, c'est transformer ce qu'on a vécu en ce qu'on peut comprendre.

Avant les mots, il n'y a que des impressions, des images, des émotions diffuses.
L'écriture vient **organiser** cette matière brute : elle trace des contours, met de la distance, rend pensable ce qui n'était que ressenti.

On écrit d'abord pour voir plus clair.
Et en écrivant, on découvre qu'on ne cherche pas la vérité, mais **une forme de justesse**.

Reprendre possession de sa narration

Quand on met sa vie en mots, on cesse d'être uniquement l'objet de son histoire.
On redevient le **sujet qui la raconte**.
Ce changement de posture est fondamental : il transforme la plainte en parole, la sidération en sens.

Ce n'est plus *ce qu'on m'a fait* qui domine,
mais *ce que j'en fais* en l'écrivant.

Dans ce mouvement, le "je" retrouve sa voix.
Et cette voix, en se posant sur la page, restaure une continuité du moi.

Ouvrir un espace de reconnaissance

Écrire, c'est s'autoriser à se relire.

Et dans cette relecture, quelque chose se déplace :
on ne voit plus seulement la douleur, mais aussi la
cohérence du parcours.

On relit ses manques, et l'on découvre sa force.
On relit ses blessures, et l'on entrevoit sa
persistance.

C'est cette reconnaissance — celle d'avoir traversé
— qui produit l'effet apaisant de l'écriture.
Pas la catharsis, mais la **symbolisation** : le passage
du vécu brut au vécu pensé.

Trouver un tiers à travers le texte

Le texte, une fois écrit, devient un **tiers**, un espace où quelque chose de l'être qui a écrit se dépose,
et où le thérapeute, le lecteur, ou le groupe, peuvent venir écouter.

Dans ce tiers, les affects circulent autrement :
on ne parle plus *de soi à soi*, mais *de soi vers le monde*.
C'est là que la lecture thérapeutique prend tout son sens.

Relier le passé, le présent et le possible

L'écriture n'est pas qu'un retour en arrière.

Elle crée du **lien temporel** : ce qui était éclaté se tisse.

En racontant, on se relie à ce qui a été, mais aussi à ce qui pourrait être.

Chaque phrase devient un fil d'alliance entre mémoire et devenir.

Écrire, c'est se souvenir pour mieux avancer.

C'est transformer le passé en matière vivante.

- Ce travail d'écriture ouvre, mais il reste fragile tant qu'il n'a pas été lu.

Car c'est souvent dans le regard de l'autre — ce regard juste, non jugeant, bienveillant — que le texte trouve son ancrage et que l'expérience devient partageable.

Être lu : le moment de la rencontre

Être lu, c'est exister autrement : non plus dans l'intime du monologue, mais dans l'espace du lien.

- **Le texte devient un tiers entre soi et l'autre**

Quand on écrit, on dépose une part de soi sur la page. Quand on est lu, cette part quitte la sphère du secret pour entrer dans un **espace symbolique partagé**.

Le texte devient alors un tiers : ni tout à fait soi, ni tout à fait l'autre.

Ce que l'autre lit, ce n'est pas *moi*,
c'est une trace de moi — et c'est cela qui rend la lecture possible.

- Dans cet entre-deux, la honte, la peur, la pudeur peuvent s'apaiser : le texte porte la parole à notre place.



Consigne d'écriture – “À qui j'écris vraiment ?”

Nous avons beaucoup parlé du besoin d'écrire sur soi.

Mais écrire, c'est aussi adresser : même quand on croit n'écrire que pour soi, il y a toujours un lecteur symbolique quelque part.

Parfois, c'est une personne réelle – une mère, un enfant, un ami, un disparu.

Parfois, c'est une part de soi qu'on voudrait rejoindre : celle qui n'a pas été entendue, celle qui n'a pas pu parler.

Ce rapport au lecteur, il est souvent ambivalent : on veut être lu, mais on en a peur.

Parce qu'être lu, c'est être vu.

Ce soir, je te propose d'aller voir ce qui se joue pour toi dans cette tension-là : *à qui écris-tu vraiment ? Et qu'attends-tu de ce regard ?*

 **La consigne :**

Écris à partir de cette phrase :

“Quand j'écris, j'imagine que...”

Laisse venir ce qui s'impose :

- À qui tes mots s'adressent-ils, consciemment ou non ?
- Quelle part de toi a besoin d'être lue ?
- Qu'aimerais-tu qu'on comprenne, ou qu'on devine, en te lisant ?

- Et s'il y a une peur derrière ce désir d'être lu — la peur d'être jugé, de ne pas être compris, de trop dire —, tu peux aussi lui donner la parole.
- 

La lecture comme miroir psychique



Être lu, c'est être entendu à un niveau que la parole seule n'atteint pas.
Le lecteur lorsqu'il est thérapeute ne juge pas, ne corrige pas ;
il **accueille et met en mots ce qui s'est déposé**.
Ce miroir n'est pas une surface plane : il renvoie une image transformée, élargie, plus juste.



Être lu, c'est se voir autrement.
Parfois pour la première fois.



Ce que la personne croyait confus devient articulé, pensable, reconnu.
C'est le passage du "je souffre" au "je comprends ce que je vis".

La lecture comme passage à la reconnaissance

Être lu, c'est éprouver la continuité
entre le dedans et le dehors.
On ne guérit pas seul ; on se répare
dans la relation.
La lecture thérapeutique, c'est cela
: une relation d'écoute à travers le
texte.

Mais être lu n'est qu'une étape : la
vraie transformation naît quand la
lecture devient, elle aussi, écriture.
C'est ce que j'appelle la **lecture
thérapeutique** : une réponse en
mots, un acte d'écriture qui
accompagne et contient.

Une écoute du signifiant, pas du récit

Je lis au-delà du contenu apparent.
Ce qui m'intéresse, c'est **la manière dont l'auteur du texte parle de lui**, les répétitions, les métaphores, les omissions.
Je m'appuie sur le langage pour entendre ce qui se dit du rapport à soi et au monde.

Un mot choisi, un mot fuyant, une syntaxe brisée :
tout cela raconte une part de l'histoire psychique.

Dans mes retours, je n'analyse pas la personne : je lis **le texte**.

Ce que PsychoPlume propose

C'est cette dynamique vivante que j'ai voulu transmettre à travers PsychoPlume :
un espace où les mots ne sont jamais jugés, mais écoutés ;
où l'on écrit pour se retrouver,
où chaque retour devient un miroir juste,
et où le texte, peu à peu, devient un lieu d'unification intérieure.

PsychoPlume, ce n'est pas une méthode pour bien écrire :
c'est un **chemin d'écriture pour se comprendre**.

Le défi d'écriture : Les mots pour se rejoindre

📅 *Du 13 au 19 novembre, sur Telegram*

Ce défi gratuit est une immersion douce dans cette démarche :

chaque jour, une **consigne d'écriture symbolique**, pour explorer une facette de ton histoire, de ton corps, de ta voix intérieure.

Je lirai vos textes, j'y répondrai.

Tu verras à quel point les mots des uns réveillent les mots des autres — c'est tout le sens de “se rejoindre”.

Pendant une semaine, nous écrirons ensemble pour retrouver ce fil : celui du vivant.

Et après?



Mercredi 19 novembre — De l'écriture à la transformation

Nous irons plus loin : comment une écriture peut devenir œuvre intérieure, comment la lecture et le retour participent au soin.

Je présenterai aussi mes deux programmes, **Plumes Thérapeutiques** et **Plumes Autobiographiques**, pour celles et ceux qui souhaitent continuer ce chemin.



Écrire, c'est faire le choix du lien.
C'est croire que la parole, même blessée, peut redevenir source.
Et que dans ce mouvement, il y a déjà quelque chose qui guérit.



Merci d'avoir été là ce soir 🌙
Merci d'avoir écouté, d'avoir écrit, d'avoir accueilli.
On se retrouve demain sur Telegram pour le défi — et mercredi prochain pour la suite du voyage.