



À quoi sert votre  
écriture  
aujourd’hui ?

Du travail personnel  
au désir de transmettre

Masterclass gratuite  
jeudi 29 janvier à 20h  
en ligne et en replay

Écrire pour se libérer • structurer • transmettre

Olivia Qualtier  
Psychoplume & Plumes autobiographiques

# À quoi sert ton écriture aujourd’hui ?

---

Du travail personnel au désir de transmettre

Écrire pour soi, puis écrire en pensant l'autre

# **Mon parcours : de la psychologie à l'écriture autobiographique et thérapeutique**

Olivia Quetier, psychologue clinicienne  
et écrivaine

Formée à l'écriture creative et  
thérapeutique

Fondation de Psycho-Plume en 2023

# Tout un univers d'écriture de soi

---

Psychoplume, c'est l'univers que j'ai créé pour accompagner les personnes qui écrivent.

C'est un espace qui unit la psychologie et l'écriture, pour avancer pas à pas vers un mieux être psychologique grâce à l'écriture.

Un blog

Une chaîne Youtube

Mais aussi...

- Un parcours Plumes thérapeutiques
- Un club Psycho-plume
- Et à partir de ce soir un parcours Plumes autobiographiques



# Où en est ton écriture aujourd’hui ?

**Peut-être que ton écriture...**

- t'aide à **tenir**, à traverser, à déposer
- t'aide à **comprendre**, à relier, à mettre en sens
- commence à poser une autre question :  
*qu'est-ce que je fais de tout ce que j'ai écrit ?*



## CONSIGNE D'OUVERTURE

### Pour commencer

Prends quelques minutes pour écrire.  
Tu n'auras rien à lire à voix haute,  
rien à expliquer.

### Amorce

**Aujourd'hui, j'écris...**

J'écris sur...

J'écris pour...

J'écris quand...

J'écris parce que...

J'écris avec...

J'écris contre...

J'écris malgré...

Laisse venir **des phrases simples**,  
presque comme une liste,  
presque comme un poème.

- Tu peux t'arrêter quand ça tient.



## 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.*

# Écrire

---

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 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 transforme un fragment affectif en représentation. Et cette opération est déjà un acte de soin.



L'écriture ne cherche pas seulement 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.

# LES FONCTIONS DE L'ÉCRITURE

**L'écriture ne sert pas toujours à la même chose**

## **1. Écrire pour se soutenir**

Tenir. Déposer. Traverser.

L'écriture comme espace de respiration, de continuité, parfois de survie.

Elle permet que quelque chose ne déborde pas entièrement.

## **2. Écrire pour comprendre**

Relier. Mettre en sens. Revenir.

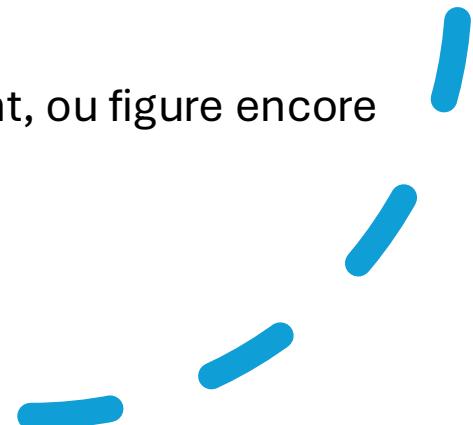
L'écriture comme lieu d'élaboration : on regarde autrement ce qui a été vécu, on commence à distinguer, à penser.

## **3. Écrire pour transmettre**

Choisir. Construire. Adresser.

L'écriture ne s'adresse plus seulement à soi.

Un autre apparaît — proche, lecteur, descendant, ou figure encore floue.



# ÉCRIRE POUR SOI

C'est une écriture qui a sa **fonction propre**.

**Elle peut servir à :**

- déposer ce qui déborde
- tenir dans un moment difficile
- mettre à distance sans expliquer
- écrire sans lecteur
- préserver l'intime vivant





# LES EFFETS DE L'ÉCRITURE PRATIQUÉE SEULE

## Ce que l'écriture peut produire... et ses limites

Lorsqu'elle est pratiquée seule, sans cadre extérieur, l'écriture peut avoir des **effets thérapeutiques réels**.

## Ce que l'écriture seule peut permettre

- **Soulager temporairement**  
Diminuer la tension interne,  
déposer ce qui déborde,  
retrouver un apaisement ponctuel.
- **Clarifier**  
Mettre des mots sur une expérience,  
commencer à relier des éléments,  
rendre pensable ce qui était flou.
- **Créer une première distance**  
Passer du vécu immédiat  
à une représentation écrite,  
ne plus être uniquement "dedans".

## Mais aussi ce qu'elle peut renforcer

- la **rumination**, quand l'écriture tourne en boucle
- l'**auto-exposition**, sans transformation réelle
- la **fixation** sur certains récits
- l'illusion de transformation, sans déplacement

# QU'EST-CE QUE L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

C'est une **pratique d'écriture** utilisée pour ses **effets psychiques**, dans un **cadre précis**.

## Ce qu'elle est

Une écriture qui permet :

- de **mettre en mots** une expérience vécue
- de **mettre en forme** ce qui était confus ou envahissant
- de créer une **distance symbolique**
- de transformer le rapport à ce qui a été vécu

Elle agit sur la **relation au vécu**,  
pas sur les faits eux-mêmes.

## Ce qu'elle n'est pas

- Ce n'est pas une thérapie à elle seule
- Ce n'est pas une décharge émotionnelle sans limite
- Ce n'est pas "écrire tout ce qui vient" sans cadre

## Ce qui fait sa spécificité

L'écriture thérapeutique n'agit pas  
parce qu'on écrit,  
mais parce qu'on **élabore**.

Elle suppose :

- un **temps limité**
- une **consigne**
- une **mise en forme**



# DEUX DÉSIRS POSSIBLES

**Quand l'écriture ne veut plus rester seulement pour soi**

À un moment, pour certaines personnes,  
l'écriture commence à poser une autre question.

Un désir.

Deux mouvements apparaissent parfois :

**1. En faire un livre**

Donner une forme construite.  
Penser un lecteur inconnu.  
Assumer une adresse publique, même partielle.  
Accepter le travail de montage, de choix, de renoncements.

**2. Transmettre**

Aux proches.  
À une famille.  
À des enfants, des descendants.  
À quelques lecteurs choisis.

- Transmettre sans forcément publier.  
Transmettre sans tout dire.  
Transmettre en protégeant.

# CONSIGNE D'ÉCRITURE

## Te situer face à ton désir d'écriture

Prends 15 minutes pour écrire,  
sans chercher à décider,  
sans chercher à bien formuler.

## Où veux-tu aller avec ton écriture ?

Laisse venir, par fragments, par listes ou par phrases simples :

- ce que ton écriture a été jusqu'ici
- ce qu'elle ne veut plus
- ce qu'elle désire peut-être, même confusément
- ce qui te fait peur si tu imagines aller plus loin
- ce que tu serais prête à protéger ou à transformer
- Tu peux écrire *je ne sais pas.*  
Tu peux te contredire.

# EN FAIRE UN LIVRE

---

**Il n'y a pas une seule manière de raconter une vie**

---

Faire un livre autobiographique ne consiste pas à tout dire, ni à tout raconter dans l'ordre.

---

Il s'agit de **choisir une forme** qui rende le vécu **lisible, transmissible, supportable**.

# Quelques formes possibles



- **Les fragments**

Des textes courts, autonomes.

Des scènes, des souvenirs, des éclats.

→ Une forme souvent juste quand la mémoire est morcelée,  
quand l'histoire ne se laisse pas dire  
d'un seul tenant,  
ou quand on veut protéger certaines  
zones.



## L'autofiction



Un déplacement par la fiction,  
des éléments transformés,  
déplacés, recomposés.

→ Une forme précieuse  
quand dire frontalement serait trop  
exposé,  
ou quand la vérité passe mieux par  
le détour.

# La chronologie

Un fil temporel, plus ou moins continu.

→ Une forme qui soutient la compréhension,  
qui permet de voir les évolutions,  
les déplacements, les ruptures.





## • Les scènes



Des moments précis, incarnés.  
Des gestes, des paroles, des lieux.

→ Une manière d'écrire le réel sans tout expliquer,  
en laissant le lecteur sentir plutôt que juger.

## ● Les thèmes

---

Une organisation par motifs :  
l'enfance, la peur, le corps,  
la filiation, la honte, la joie...

→ Une forme qui permet de dire vrai  
sans être prisonnière du temps linéaire.

# QUAND L'ÉCRITURE QUITTE L'INTIME

---

Quand l'écriture ne reste plus strictement intime, elle ne prend pas une seule voie.

Elle peut s'orienter vers **différents gestes**, qui ne demandent ni le même travail, ni le même cadre, ni la même exposition.

**Témoigner:** Dire ce qui a eu lieu. Nommer. Rendre visible. Parfois pour réparer un silence, parfois pour faire reconnaître.

→ Écriture souvent frontale,  
chargée, urgente. Elle engage fortement les personnes concernées.

**Transmettre:** Choisir ce qui doit passer. Organiser. Mettre en forme. Penser ce qui peut être reçu sans détruire ni soi, ni l'autre.

→ Écriture adressée, qui cherche une distance, une protection, un rythme.

**Déposer:** Laisser une trace. Ne pas perdre. Ne pas porter seule.

→ Pas forcément destinée à être lue, mais à exister quelque part.  
Archives, carnets, lettres non envoyées.

**Transformer:** Déplacer le vécu par la forme, la fiction, le montage, le détour.

→ Autofiction, scènes déplacées, voix autres. La vérité passe par la transformation, pas par l'exposition directe.

**Comprendre:** Revenir sur ce qui a été écrit. Relire, assembler, regarder autrement.

→ L'écriture devient un lieu d'élaboration, plus qu'un lieu d'expression.

# CONSIGNE D'ÉCRITURE

## Dire ce qui a toujours été tu

Il ne s'agit pas de révéler un secret.

Il s'agit d'explorer **comment il pourrait être dit.**

### Choisis une chose importante

— un fait, une atmosphère, une vérité, quelque chose qui, jusqu'ici, a été **tu, contourné, déplacé ou gardé en silence.**

Écris en te posant ces questions (tu peux en choisir une seule) :

- **Depuis quelle place** pourrais-je dire cela aujourd'hui ?  
(l'enfant, l'adulte, la narratrice, la témoin...)
- **À qui** ce serait adressé — réellement ?  
(personne, lecteur inconnu, proche absent, soi-même)
- **Sous quelle forme** cela pourrait-il être dit sans être frontal ?  
(scène, fragment, image, détour, fiction, silence partiel)
- **Qu'est-ce que je choisis de ne pas dire, et pourquoi ?**

# DIRE / NE PAS DIRE : TROIS PLANS À DISTINGUER

---

La loi, les proches, la forme

Quand on se demande  
« *qu'est-ce que j'ai le droit  
de dire ?* »  
on mélange souvent **trois  
questions différentes.**

Les distinguer apaise  
immédiatement.

# La question de la loi

---



Ce qui est interdit n'est pas la vérité.  
Ce sont certaines **formes d'exposition**.



- Nommer explicitement des personnes reconnaissables
- Accuser sans preuve
- Porter atteinte à la réputation
- Révéler des éléments relevant strictement de la vie privée d'autrui



La loi ne demande pas de se taire.  
Elle demande de **penser la forme**.

# La question des proches



Même quand tout est légal,  
un texte peut être **douloureux à recevoir**.

Les proches lisent depuis :

- leur place dans l'histoire
- leur mémoire
- leur honte ou leur culpabilité
- leur besoin de se défendre
-  Tu ne contrôles pas la réception.  
 Tu peux écrire avec délicatesse et être quand même mal reçue.



# La question de la forme

C'est là que l'écriture retrouve son pouvoir.

La forme permet :

- de dire vrai sans exposer frontalement
- de protéger l'intime (le tien et celui des autres)
- de rendre le texte **transmissible**, pas explosif
- Fragment, déplacement, anonymisation, montage, choix de scènes, changement de focale :

Ce sont des **outils éthiques**.

# LA RÉCEPTION

**Ce que tu ne contrôles pas**

Même un texte juste  
peut être mal reçu.

Même un texte prudent  
peut réveiller des blessures.

La réception appartient toujours à l'autre.

Ce n'est pas un critère de vérité.  
Ce n'est pas un indicateur de faute.  
Ce n'est pas quelque chose à maîtriser.

# Quand l'écriture demande un cadre

À un moment,  
ce n'est pas l'envie d'écrire qui manque.

C'est l'endroit depuis lequel écrire  
qui devient incertain.

Elle a besoin :

de **temps**

de **distance**

de **choix de forme**

d'un **cadre contenant**

# 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<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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		
 2 visios mensuelles		
 Café des Plumes & communauté		
 Retours personnalisés sur les textes	—	

*Accessible à ton rythme*

**Standard : 390 €**

**Premium : 990 €**

**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 jeudi 04 février**

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.



# **CONSIGNE DE FIN — À FAIRE APRÈS LA MASTERCLASS**

**Si ton écriture devait devenir un livre...**

Prends **20 minutes**, dans les prochains jours.

Pas pour écrire ton autobiographie.

Mais pour **l'envisager depuis un endroit juste**.

Écris à partir de ces questions, sans chercher à répondre à toutes :

- **Si ce texte existait,**  
qu'est-ce qu'il ne chercherait surtout pas à prouver ?
- **À qui ne serait-il pas adressé ?**  
(et pourquoi est-ce important de le savoir)
- **Ce qu'il voudrait préserver,** coûte que coûte  
(des personnes, une zone intime, une vérité fragile)
- **La forme qui te semble la plus supportable aujourd'hui**  
fragments, scènes, thèmes, fiction, lettres, montage...
- **Ce que tu ne veux plus faire seule avec cette écriture**
- Tu peux écrire sous forme de notes,  
de phrases inachevées,  
ou simplement lister.