Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

Ecrire son mal-être pour sortir de sa bulle

© Ron Lach / Pexels

Coucher sa détresse sur le papier puis lire son texte à voix haute, en groupe, peut aider les adolescent·e·s aux idées suicidaires à contrer leur sentiment de solitude. Deux participantes à l'atelier d'écriture de MALATAVIE se livrent.

Par ***Natasha Gautier***, psychologue [1], ***Anne Edan***, psychiatre et ***Ludovic Bornand*** psychologue-psychothérapeute FSP, Hôpitaux universitaires de Genève

Quelle est la particularité d'un atelier d'écriture pour adolescent·e·s en crise suicidaire ? Qu'est-ce que la rédaction en groupe va apporter à celles et ceux pour qui la vie semble avoir perdu son sens ? Et que reste-t-il après ? L'atelier d'écriture de MALATAVIE accueille de manière hebdomadaire un collectif d'un maximum de cinq à six jeunes. Ils et elles s'engagent à se joindre à un cycle de cinq séances, renouvelable, qui se termine par un entretien individuel avec les responsables. Le groupe est semi-ouvert car les séquences des participant·e·s peuvent se trouver décalées, ce qui en change la composition au fil des semaines.

Anne Edan, psychiatre responsable de MALATAVIE et Ludovic Bornand, psychologue responsable du pôle prévention de l'unité, co-animent cet espace. Chaque séance débute par l'explication du cadre de la structure aux nouveaux et nouvelles venues. Les thérapeutes rappellent aussi l'importance de la confidentialité, ainsi que de la bienveillance dans les commentaires émis sur les textes des autres. A l'issue de ces explications, les protagonistes se présentent à tour de rôle.

Un atelier mené en trois temps

Après le moment d'introduction, les animateurs proposent un « enclencheur ». Il peut s'agir d'haïkus, d'images, mais aussi de thématiques comme « la rencontre avec son double » ou un « voyage imaginaire ». Ces éléments donnés, très variés, servent d'appui aux adolescent·e·s pour se plonger dans la rédaction. Ils sont donc présentés comme des points de départ à intégrer dans le texte, selon l'envie de chacun·e.

Après avoir pris connaissance de l'enclencheur, les jeunes entrent dans le temps de l'écriture. Ils et elles choisissent une feuille de couleur ainsi qu'un des stylos à disposition et commencent à écrire de manière individuelle. Ce

Comment citer cet article ?
Natasha Gautier, Anne Edan et Ludovic Bornand, « Ecrire son mal-être pour sortir de sa bulle », REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 12 avril 2021, https://www.reiso.org/document/7286

moment dure une vingtaine de minutes. Il se déroule en silence, avec le grattement du papier pour seul bruit de fond.

À ce processus succède le temps de la lecture. Les thérapeutes tirent au hasard les noms des participant·e·s, qui lisent leur production l'un·e après l'autre, à haute voix. Après chaque passage, le cercle commente le texte, souvent en en énonçant les forces perçues. Le groupe laisse ensuite émerger différentes associations d'idées en lien avec ce qu'ils et elles viennent d'entendre, offrant ainsi à l'auteur ou à l'autrice, des mots et des interprétations qu'il ou elle ne parvenait peut-être pas encore à mettre sur son propre écrit. L'atelier se termine lorsque tou·te·s ont lu leur création. Ils et elles les remettent aux encadrant·e·s, qui se chargent de les photocopier pour la semaine suivante. La photocopie reste dans une pochette qui rassemble tous les récits de l'atelier, alors que l'original est rendu à son ou sa propriétaire.

Le groupe et le sentiment de solitude à l'adolescence

Emilie, 20 ans et Anna [2], 16 ans ont accepté de se confier au sujet de leur vécu de l'atelier et de leur lien à l'écriture. Le sentiment de solitude émerge dans les deux cas comme une difficulté à se rapprocher d'autrui.

« Dans ma bulle, je m'installe
Du monde extérieur, je m'éloigne
Je regarde à travers la fenêtre ovale
Je ne pourrais jamais gravir ces montagnes

Il fait de plus en plus noir
Le soleil semble s'être éteint, à mon grand désespoir
Je commence à avoir froid
Ma bulle m'emmènera-t-elle loin ?

Si je la perçais, remonterais-je à la surface ?
Mais en levant les yeux, je n'aperçois qu'une épaisse couche de glace
Elle a l'air bien trop solide pour éclater
Comment vais-je faire pour me sauver ?

Je sens qu'elle me tire vers le fond
A-t-elle raison ?
Non ! Je m'évaderai de cette bulle synonyme de prison
Je nagerai avec ces beaux poissons
Bref, bienvenue dans ma bulle sans nom. »

Emilie – Dans ma bulle

Il est décrit comme un sentiment d'être incomprise, voire une prise de distance et un isolement. « Parce que bien sûr à MALATAVIE quand on y va, on a sept ou huit personnes qui vont nous dire qu'on n'est pas seul. Mais c'est tellement un rapport différent qu'au final bien sûr qu'on est seul » [3], témoigne Anna. Le sentiment de solitude à l'adolescence est un passage obligé, vécu de manière plus ou moins intense (Dupont, 2010). Le groupe de l'atelier a permis aux jeunes femmes de se relier aux autres, de sortir de leur solitude le temps de cette rencontre.

Dans leur interview, Emilie et Anna font part de leurs appréhensions de dévoiler leurs écrits à des inconnu·e·s, des craintes que ces dernier·e·s découvrent des parts intimes de leur vie : « Je me souviens qu'au début, j'étais très gênée à l'idée que les gens comprennent ce que je faisais passer comme message ou comprennent un peu comment je me

sentais. Parce que je n'étais pas dans un état super donc je sais pas… Ça me gênait un petit peu que les gens qui ne me connaissent pas sachent comment je vais vraiment. », livre Emilie. Composé de pair·e·s qui traversent une situation de détresse similaire, ce collectif d'étranger·e·s évolue toutefois peu à peu en un cercle familier. Chacun·e se dévoile sous les regards bienveillants, accepte d'entrouvrir petit à petit la porte de son vécu.

Comme l'expose Emilie, une confiance s'installe doucement : « J'ai aimé écouter les textes des autres et aussi découvrir un peu d'eux. Parce que, comme je l'ai dit, souvent les gens quand ils écrivent, en tout cas dans cet atelier, c'est très en lien avec ce qu'ils ressentent sur le moment, ou en lien avec ce qu'ils ont vécu et qui les a amenés à MALATAVIE. Et ça on l'entend assez bien dans les textes. Donc moi j'ai bien aimé un petit peu connaître, apprendre à connaître ces personnes, juste au-travers des textes ». Découvrir les récits et comprendre que d'autres jeunes traversent des difficultés identiques autorise les adolescentes à se sentir moins seules face à ce qu'elles vivent. Elles peuvent ainsi s'identifier au groupe.

Pour les deux filles, l'élément le plus important de cette expérience a été de pouvoir se sentir écoutées et entendues. L'atelier est en effet devenu un réceptacle à leur parole, comme le souligne Emilie : « Ce que je garde comme souvenir, c'est le fait que ça m'a fait quand même du bien de partager un petit peu mon mal-être avec un groupe, même si on ne se connaissait pas. Parce que je me sentais écoutée, comprise. »

L'écriture comme potentiel de transformation

L'écriture, comme le jeu, se déroule dans cet espace transitionnel qui rassemble des parts de soi et du monde (Winnicott, 1975). Ecrire, c'est venir remettre du « jeu » dans un vécu devenu trop rigide, étouffant, composé de répétitions figées qui bloquent tout changement (Ladame, 2004). Prendre la plume offre l'opportunité aux individus de se saisir de ce qui les traverse, de le mettre en forme dans un mouvement de symbolisation. Il s'agit d'un « processus par lequel le sujet humain s'approprie son expérience vécue » (Roussillon, 2012), se la réapproprie autrement, laisse une place à la surprise et à la transformation.

Durant l'interview, Emilie a partagé son désir de continuer à écrire pour elle-même à la suite de l'atelier : « J'ai un petit carnet justement que j'ai gardé juste pour ça, pour écrire dedans. Il m'arrive quand même de le prendre des fois et d'écrire un petit peu, surtout quand ça va moins bien. (…) J'ai l'impression que ça permet un peu, voilà, de mettre sur papier, même limite de relire, enfin de structurer en quelque sorte certaines pensées. (…) Ça permet de souffler un peu et de mettre un petit peu plus d'ordre dans ce qu'on pense, de calmer surtout. »

Si la jeune femme a découvert un outil, elle se rend aussi compte de sa limite thérapeutique. L'écriture personnelle peut en effet offrir un soulagement temporaire et une certaine prise de distance, mais elle ne contient pas toujours, en soi, de potentiel de transformation, notamment parce qu'elle n'est que très rarement partagée : « Après c'est vrai que ça ne change pas grand-chose d'écrire, enfin moi je ne trouve pas, de mon point de vue, enfin par rapport à mon vécu. Ça ne change pas grand-chose, mais je trouve que quand même, sur le moment ça peut soulager un petit peu. » Il semble qu'il manque le regard de l'autre, soutenant, qui a été présent durant l'atelier et qui peut être porteur d'un élan de transformation, de réappropriation du vécu : « Ce n'est pas comme le dire à quelqu'un ou quoi, parce que finalement, même si on l'écrit, on reste quand même avec ça, tout seul. ». Le processus de symbolisation doit passer par une étape de partage, il doit pouvoir se déployer dans l'espace transitionnel et ainsi trouver, à l'extérieur, une attention bienveillante qui atteste de ce qui est en train de se dérouler (Roussillon, 2012).

Anna a fait part, quant à elle, d'un rapport différent avec son écriture personnelle. Il n'a jamais été question, pour elle, d'écrire un journal intime. L'objectif de ses textes est qu'ils puissent être lus, partagés, que tou·te·s puissent s'y identifier. Elle s'attelle à retravailler son vécu comme elle l'entend, en se le réappropriant avec une certaine distance. Elle laisse une part d'ombre et de mystère dans ses compositions et joue avec le dévoilement : « Je vais poser une personne et ça, ça va être mon sujet d'écriture. Je ne vais pas écrire direct sur moi et sur mon vécu, c'est surtout ça

qui permet que les autres puissent s'identifier aussi. Du coup, ça rappelle des trucs un peu, parce qu'on ne parle pas de nous directement donc on est plus sujet à écrire des choses plus personnelles, sur quelqu'un d'autre mais qui nous représente en fait. » Elle invite ainsi le regard d'autrui dans ses créations et s'éloigne d'un écrit autobiographique. Elle laisse son récit se transformer.

« Ce soir, les lumières du ciel brillent plus que le soleil.
Elles ont fait rêver mon cœur et éteindre mon cerveau.
Mes mains vibrent sous le son de cette musique que je chante depuis une éternité.
Je t'imagine danser sur cette valse imaginaire. J'ai fini par te trouver.
Mon cœur a explosé sous les feux d'artifices. »

Anna – Feux d'artifice

L'écriture comme lieu de dévoilement

L'atelier d'écriture donne donc l'occasion aux jeunes d'investir un espace transitionnel. Cette aire de créativité participe à remettre du sens, du jeu, là où la vie semble s'être recroquevillée ou figée. La composition écrite peut ainsi devenir un lieu de dévoilement, sans qu'il y ait une trop grande prise de risque. Elle autorise les adolescent·e·s à se réapproprier leur vécu, d'y amener un nouvel élan de transformation, de le réécrire à leur manière. La dimension collective de l'atelier joue un rôle important pour réinvestir les liens intersubjectifs ; l'apport bienveillant et soutenant du groupe aide chacun·e à s'engager progressivement et à oser sortir de sa bulle.

Vingt-cinq ans de lutte contre le suicide

L'unité Malatavie a été fondée en 1996. Née d'un partenariat entre les HUG et la fondation Children Action, elle axe son intervention sur la prévention et les soins en ambulatoire et hospitalier pour lutter contre le suicide chez les jeunes. Les différents cercles thérapeutiques mis en place par les soignant·e·s jouent un rôle important dans le dispositif de soin. Ces ateliers s'adressent aux adolescent·e·s hospitalisé·e·s et en ambulatoire, et représentent des lieux de médiation propices pour les échanges en groupe sur leurs vécus.

Bibliographie

- Dupont, S. (2010). Seul parmi les autres : le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent. Érès.
- Ladame, F. (2004). Chapitre 85 - Le suicide chez l'enfant et l'adolescent : Approche clinique. Dans : Serge Lebovici éd., Nouveau traité de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent : 4 volumes (pp. 1517-1525). Presses Universitaires de France.
- Roussillon, R. (2012). Manuel de la pratique clinique en psychologie et psychopathologie. Elsevier Masson.
- Winnicott, D., W. (1975). Jeu et réalité : l'espace potentiel. Gallimard.

[1] Natasha Gautier a effectué un stage de quatre mois dans l'unité de crise pour adolescent·e·s MALATAVIE et a pris part aux ateliers d'écriture animés par la Dre Anne Edan et Ludovic Bornand. En tant qu'« invitée », son rôle a été de se mettre dans la même posture que les adolescent·e·s. Les thérapeutes, eux, n'écrivent pas avec le groupe et sont ainsi garant·e·s du cadre de l'atelier.

[2] Les prénoms ont été modifiés pour garantir l'anonymat des deux jeunes femmes.

[3] Si nécessaire, REISO adapte légèrement les citations orales pour leur transcription en version écrite.

Lire aussi: Mathieu Mercapide Ducommun, Adriana Radulescu, Anne Edan et Ludovic Bornand, « YouTube, nouveau champ de prévention du suicide », REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 1er mars 2021,

https://www.reiso.org/document/7067