

Marion Rollin

Écrire son journal

80
propositions
d'écriture
pour mieux saisir
l'inspiration selon
son humeur du
jour

EYROLLES



Écrire un journal, c'est écrire sur soi de façon régulière mais avec une pensée discontinue, il s'agit d'une écriture de l'instant, rapportée par fragments, jour après jour.

Pour vous accompagner dans cet exercice personnel, *Écrire son journal* vous propose de développer un nouvel angle de vue duquel regarder votre quotidien : pour écrire ces choses, ces gens, ces décors, ces ambiances qui vous entourent, mais également votre monde intérieur, vos rêves les plus enfouis ou encore les sentiments qui vous traversent, et parfois, vous bouleversent.

La réalisation de cet ouvrage est animée par la conviction que se questionner sur le papier et observer sa météo intime c'est développer sa pensée individuelle. Cela permet d'avancer dans la construction de son intelligence pour mieux cerner ce qui porte chacun de nous dans sa vie.

Tentez l'aventure de l'écriture réflexive, vous en sortirez éclairé sinon transformé !

« Écrire sur soi c'est prendre le temps de s'isoler et de laisser émerger ce qui vient. Armé d'une feuille et d'un crayon, c'est reformuler ce que nous avons vécu, senti, avant de le coucher sur le papier. C'est une manière de le digérer. De se réapproprier sa vie de manière distanciée. »

Interview de Marion Rollin, psychologies.com

Marion Rollin passe les dix premières années de sa vie professionnelle dans le secteur de la communication et des médias puis décide d'orienter davantage son travail vers l'écriture en tant qu'outil de développement personnel favorisant la réflexion sur son histoire de vie. Aujourd'hui, elle anime des ateliers d'écriture, notamment sur le roman familial, et pratique en séances individuelles la psychogénéalogie. Plus d'infos sur www.marionrollin.fr

Également dans la collection **LES ATELIERS D'ÉCRITURE**



Écrire son journal

80 propositions d'écriture
pour mieux saisir l'inspiration
selon son humeur du jour

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

- A. Bellet, *Écrire un roman policier*
C. Berrou, *Écrire un one man show et monter sur scène*
J. Carpentier, *L'Écriture créative*
F. Haro, *Écrire un scénario pour le cinéma*
P. Jusseaux, *Écrire un discours*
B. Mayer, *Écrire un roman et se faire publier*
M. Mazars, *Écrire ses mémoires*
E. Plantier, *Animer un atelier d'écriture pour tous*
M. Pochard, *Écrire une nouvelle*
M. Ressi, *Écrire pour le théâtre*
H. Soula, *Écrire l'histoire de sa famille*
F. Stachak, *Écrire – Un plaisir à la portée de tous*
F. Stachak, *Écrire pour la jeunesse*

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55341-3

Marion Rollin

Écrire son journal
80 propositions d'écriture
pour mieux saisir l'inspiration
selon son humeur du jour

EYROLLES



*« Devenir écrivain ne m'a jamais effleurée non plus. {...}
Et pourtant, je prends conscience d'une chose dont l'évidence m'étourdit.
Je tiens ce journal depuis des années, à présent, il est si gros et boursoufflé que
je le trouve monstrueux, mais jamais il ne m'a quittée, jamais
je n'ai manqué d'y revenir. J'y ai écrit tous les jours, sans exception.
Je n'ai jamais pensé que j'écrivais, je ne me suis jamais demandée
si mes phrases valaient quelque chose, ça n'a jamais été mon but.
Si je l'avais fait, je crois que je me serais sentie si honteuse
que je n'aurais pas pu continuer. »*

Philippe Djian, Lent dehors

Sommaire

Introduction	1
--------------------	---

Partie I

Journal du quotidien : observer et penser le monde alentour

1 • Écrire le décor	9
À travers ma fenêtre	9
Le temps qu'il fait	11
Les bruits du dehors	13
Douceur musicale	14
Le sentiment de lieu	15
La pièce imaginaire	17
Le trajet	19
Écrire sa ville	20
2 • Écrire les choses	23
L'objet aimé	23
J'aime/je n'aime pas	27
Les choses à mettre dans sa valise	28
Les choses qui me font saliver	29
Le poids des choses	30
La personnification	31
3 • Écrire les gens	33
Le portrait de famille	33

Les passants	34
Le mode d'emploi des gens	37
La conversation téléphonique	40
Le monologue intérieur	41
La relation épistolaire	43
À table !	44
L'épigramme satirique	46
Les personnages romanesques	48
Un portrait	48

Partie II
Journal de l'intime : observer et penser
son monde intérieur

1 • Le diurne, écrire ma vie intime	55
L'effet que cela me fait	55
L'effet que tu me fais	57
La bonne aventure	59
Fantasme érotique	60
Portrait du jour à venir	61
Moi et le libre-penseur	62
Ma fable du libre-penseur	63
Mon archétype	65
Permis de tuer	67
Moi, il y a cent ans exactement	70
Me connaître, au pied levé	72
Antijournal	74
Nouveau départ	76
2 • Le nocturne, écouter ses rêves et écrire l'onirique	79
Comment je rêve ?	79
Nuit blanche	82
Rêve fugace	84
Rêve récurrent	86
Cauchemar	87
<i>Neverland</i>	88

Partie III
Journal des sentiments : accueillir, explorer
et décrire ses ressentis

1 • Écrire l'amour	93
Cri d'amour	93
Amour faussaire	94
Définition de l'amour	96
Dialogue amoureux	97
La vie à deux	99
2 • De l'émotion à l'écriture du sentiment	101
Écrire la colère	101
Écrire l'amitié	102
Écrire la gratitude	103
Écrire la mort	104
Écrire la discorde	105
Écrire la lassitude	107
Écrire le basculement	108
Écrire la peur	110
Écrire l'émerveillement	111
Écrire la fascination	112
Écrire le pressentiment	113
Écrire la joie	114
Écrire la création	115
Écrire le désespoir	116
Écrire la folie	117
Écrire la féerie	118
Écrire la conciliation	119
 Ouverture	 121
Bibliographie	123
Table des techniques d'écriture exposées	127
Index des noms propres	129

*« Se trouver, c'est avoir un regard implacable sur soi-même.
Savoir jusqu'où on peut aller en se regardant d'assez loin
pour bien se connaître, pas trop loin pour ne pas se haïr.
L'équilibre de votre vie dépend du fait d'atteindre le juste milieu,
de ne pas dépasser le point de non-retour.
Se regarder donne le vertige.
Mais c'est à travers ce vertige que nous atteignons l'équilibre. »*

Yves Saint Laurent

