Le texte suivant a été écrit par une jeune fille de 14 ans. L’idée était de pouvoir lui montrer le pouvoir thérapeutique de l’écriture après une rapide étude des procédés littéraires propres au genre autobiographique (dont celui du double-je : faire tout aussi bien parler pendant l’acte d’écriture le « je » enfant que nous fumes et le « je » plus adulte, plus mûr que nous sommes devenus… histoire de réconcilier ce qui a été brisé).

Jean-Pierre Klein, dans son livre « l’art-thérapie », disait :

 *« Contrairement à tout ce qui est dit, écrire son autobiographie, partir de sa réalité pour traiter de sa vérité est le genre le plus difficultueux qui soit (\*1) ».* (Avec les risques, par exemple, de s’auto-complaire dans ses soucis).

Aussi, pour ne pas tomber dans ce genre de travers, j’ai tout de suite proposé à la jeune fille un sujet, avec juste ce qu’il faut de contraintes. Le sujet était le suivant :

*« A la manière d’une personne écrivant son autobiographie, racontez un « choc » que vous avez vécu. Mettez-le en scène en exploitant le plus possible les procédés propres aux genres autobiographiques ».*

Personnellement, j’ai juste corrigé les fautes d’orthographe et changé quelques mots pour rendre ce travail parfaitement anonyme. J’ai, pour le reste, laissé intact le style. Je vous souhaite une bonne lecture ! Puisse-t-elle vous prouver le pouvoir qu’a l’écriture de transmuter la tristesse en beauté artistique !

« J’avais 13ans, comme tous les soirs je rentrais du collège. Je détestais le collège. Je pensais à tous mes devoirs qui m’attendaient. Je détestais les devoirs. Comme tous les jours, j’avais l’impression d’être rejetée.

Comme je pensais que personne ne m’aimait, je détestais les gens qui m’entouraient. C’était comme ça, un cercle vicieux comme dirait mon père.

Ma vie était un enchaînement d’évènements, toujours les mêmes : la routine.

Je détestais cette triste routine. J’avais l’impression d’être juste témoin du bonheur des autres, qu’il ne m’atteignait pas.

Ce soir-là, j’étais particulièrement en colère. Sans raison bien sûr, juste en colère contre la société. Enfin, c’était ce que je me disais, maintenant je sais que j’étais en colère contre moi-même surtout.

Je devais extérioriser cette colère, ce mal-être qui me rongeait.

Certains, pour cela, pleureraient. Moi, non. Je pensais que pleurer c’était pour les faibles. Moi, pour ce fait, je devais me décharger sur quelqu’un.

J’étais seule avec ma sœur. J’entrais donc dans sa chambre en cherchant un reproche à lui faire. Je n’eus pas à me donner cette peine. Le spectacle qui s’offrit à moi me glaça le sang : ma sœur, le regard vide, le visage sans expression, étendu sur un lit de boites de médicaments vides…

Une fois que j’eus fait le nécessaire pour la sauver, que mes parents furent partis à l’hôpital et que je fus seule, je perdis mon sang-froid : mes nerfs lâchèrent et le monde s’écroula autour de moi. Mes jambes ne me soutinrent plus et je m’effondrai. Mon regard se brouilla et les larmes m’envahirent. Toute ma souffrance coula le long de mes joues pour venir s’écraser sur mon corps secoué de sanglots et de culpabilité. Tout était de ma faute. Je l’aimais, je l’aimais plus que tout. J’étais tellement obnubilé par mes petits soucis et ma petite personne que je ne lui avais même pas montré! Elle souffrait, elle allait mal, elle avait besoin de moi, tous ses appels au secours… Rien. Je n’avais rien fait. J’étais la pire égoïste qui existe et à cause de ça, je venais de perdre une des seules personnes qui croyait en moi et qui m’aimait vraiment!

Je voulais me réveiller, sortir de ce cauchemar, mais la réalité me frappa : il y avait des gens plus malheureux que moi et qui avait des soucis beaucoup plus graves, une de ces personnes dans le besoin vivait avec et je n’avais vu que mon nombril !

La sonnerie du téléphone me tira de mes songes. Je répondis, le cœur battant et…une vague de joie et d’espoir me saisit : ma sœur allait s’en sortir !

Voyant que le destin me donnait une nouvelle chance, je décidai de changer du tout au tout mon comportement. Je décidai d’arrêter d’être obnubilée par mes soucis et de m’intéresser un peu plus à ceux des autres. J’allais enfin donner l’amour que j’avais au fond de moi aux gens que j’aimais.

Aujourd’hui je m’en veux toujours, surtout qu’il m’ait fallu un si grave accident pour me sortir de ma bulle d’égoïsme, mais un an après ce terrible choc, je peux enfin affirmer que c’est en donnant de l’amour qu’on en reçoit le plus. »

(\*1) JEAN-PIERRE KLEIN, *L’art-thérapie,* Jean-Pierre Klein, puf, que sais-je ? 1997