*Séance du 31 mars 2025*

# Automédication par l'écriture

**Régine DETAMBEL**
Académie des Sciences et Lettres de Montpellier
Médecine

**MOTS-CLÉS**
Écriture expressive, souci de soi, identité narrative, geste scriptural, bibliothérapie, journal intime.

**RÉSUMÉ**
Le geste manuscrit reconnecte au corps et à la subjectivité blessée. L'écriture, même sans prétention littéraire, permet d'élaborer les expériences traumatiques, d'en faire récit, et de relancer des possibles. Elle est à la fois soin, médiation, et espace d'auto-engendrement. En cela, elle rejoint ce que Michel Foucault appelait le « souci de soi », comme forme active de transformation intérieure.

Le philosophe d'origine coréenne Byung-Chul Han[1] écrit que, dans notre monde devenu virtuel, la promenade distraite de nos doigts sur le verre des tablettes a oublié la main. Or c'est le travail précis et subtil de la main qui nous offre, rappelle-t-il, « le don de la pensée ». De plus, nous vivons au milieu des fichiers et des données, et ces informations numériques « peuvent être comptées mais pas racontées ». Or, sans nourriture imaginaire et symbolique, nous nous asséchons, nous nous fragmentons, nous sommes hors sens et bien sûr hors sujet.

Beaucoup d'entre nous réagissent à cette déperdition en écrivant. Car l'écriture, même seulement pour soi, sans intention de publication, redonne à la main et à l'histoire de chacun sa juste place, pour se vivre pleinement et surtout pour bâtir du sens.

L'écriture ordinaire, sans prétention littéraire, au travers d'un journal ou de notes à propos d'une expérience vécue ou seulement espérée, agit favorablement, interroge efficacement. Écrire conforte et réconforte en offrant une place à ce que l'on éprouve, en nous autorisant à verbaliser, parfois sous la forme de métaphores, les émotions qui nous envahissent. Écrire nous permet d'être en constante recréation, en nous donnant accès à ce lieu « où s'édifie le for intérieur, l'écart, l'intime[2] ».

Comment écrire permet de se réparer, se consolider, se cicatriser ? Nous pourrions demander leur avis aux diaristes, c'est-à-dire à celles et ceux qui alimentent leur journal intime. Ils disent tout d'abord que le papier de leurs grands cahiers leur tient lieu d'interlocuteur contenant. Le psychologue Jean-François Chiantaretto explique que le

[1] H. BYUNG-CHUL, *La Fin des choses. Bouleversements du monde de la vie*. Traduit de l'allemand par Olivier Mannoni, Arles, Actes Sud, 2022.
[2] C. NYS-MAZURE, *Feux dans la nuit*, s. l., Espace Nord, 2005.

papier, « en matérialisant l'espace psychique, offre la possibilité d'incarner, de maintenir vivant ce témoin interne représentant le regard de l'autre dont le sujet humain a besoin pour se sentir exister[3] ».

Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron[4] a lui aussi étudié nos interactions émotionnelles avec le papier. Selon lui, il est un support de relation à soi-même, tandis que les écrans sont un support de relation aux autres. Le papier nous écoute. Il nous accompagne (on tâche d'avoir toujours sur soi un calepin et un stylo). Comme dans une psychothérapie, le papier permet la symbolisation, c'est-à-dire que, grâce à lui, on peut construire des représentations personnelles de nos expériences. Symboliser, c'est tout à la fois se souvenir, figurer, représenter, jouer, nier...

Jean-Luc Velay, spécialiste des neurosciences cognitives appliquées à l'écriture, conseille lui aussi d'écrire à la main sur du papier afin de conserver ce qu'il appelle le « geste de fabrication » qui consiste à dessiner chaque lettre en respectant l'ordre et l'architecture de son tracé : « Quand vous tapez sur le clavier le 'a' et le 'z', le mouvement pour les faire apparaître est quasiment le même, puisqu'ils sont voisins. Avec le clavier, le mouvement de la main perd pour notre cerveau sa capacité discriminatoire. L'impression neurologique du mot est plus superficielle, elle ne contient pas son propre geste de fabrication[5]. »

D'autant que ce singulier « geste de fabrication » qui forge notre écriture manuscrite porte les signes de notre état de santé moral ou physique. La lettre, la page sont un « substitut du corps » qui signe notre présence, et l'apparence de notre écriture révèle immanquablement notre état. L'écriture à la main ne peut pas cacher que l'on tremble ou que l'on est épuisé tandis que le clavier, lui, nous dissimule. Découvrant nos courriels, notre interlocuteur ignore tout de notre vitalité ou de notre faiblesse, de notre lenteur ou de notre enthousiasme, qui seraient au contraire immédiatement visibles sur le papier dans les lettres qui se tordent, se rapetissent ou tremblent, dans les phrases qui à l'inverse montent à l'assaut de la vie en marquant un rythme joyeux.

Écrire est donc un labeur qui nous engage et révèle tout de nous, de notre corps, de nos drames, de nos besoins.

Le psychiatre Boris Cyrulnik rappelle que les effets thérapeutiques de l'écriture ne sont démontrés que si la personne écrit pour se consacrer à « l'élaboration de ses souvenirs[6] » ou des scènes vécues. « Il ne s'agit pas de ruminer », dit-il, « car la répétition de ses malheurs renforce le mal, mais 'd'élaborer' – un terme qui vient de *labor*, 'travail'. Quand on écrit, dit-il, on rature, on 'graffouille', on remanie, et le travail de la main aussi permet de travailler la parole écrite[7]. »

Écrire est donc bien travailler de ses mains la matière vive de nos existences pour la repenser, s'y confronter, tenter de la reconstruire autrement.

Dans l'Antiquité déjà, parole et poésie semblaient des actes magiques, détenteurs des mêmes pouvoirs que les drogues des médecins. Le langage avait la réputation d'être un enchanteur, à tel point que les mots *grimoire* et *grammaire*, affirme l'helléniste Jacqueline de Romilly[8], ont la même origine.

---

[3] J.-F. CHIANTARETTO cité par N. PROIA-LELOUEY et A. LELION, « Cancer et écriture de soi : vertu traumatolytique d'une écriture traumatographique », dans V. MILEWSKI et F. RINCK (dir.), *Récits de soi face à la maladie grave*, s. l., Lambert-Lucas, 2014, p. 100.

[4] S. TISSERON, *Comment l'esprit vient aux objets*, Paris, Aubier, 1999.

[5] *Philosophie Magazine* nº 172, « Et si on apprenait autrement ? Lire et écrire sur écran, ça change quoi ? », septembre 2023.

[6] *Psychologies,* hors-série nº 79, octobre-novembre 2023, p. 16.

[7] *Loc. cit.*

[8] J. DE ROMILLY, *Magie et rhétorique en Grèce ancienne*, Paris, Les Belles Lettres, 2019.

Asclépios, divinité grecque de la médecine, recommandait que les malades s'endorment dans son sanctuaire afin qu'il puisse leur apparaître en rêve pour leur dicter les éléments de leur traitement. Mais le dieu réclamait que ces rêves soient consignés par écrit.

L'écriture faisait donc déjà « partie du dispositif de la médecine des temples guérisseurs [9] » de la Grèce antique. Dans une future communication spécifiquement consacrée à l'Antiquité gréco-latine, je prendrai le temps de vous parler du soin par la lecture et l'écriture dans les temples d'Asclépios, du soin par la déclamation et par les exercices de rhétorique, y compris leurs effets soporifiques qui ont été largement utilisés et étudiés.

L'écriture est guérisseuse en effet. Quand la souffrance nous brise en milliers de fragments, le geste d'écrire, c'est-à-dire de réunir des lettres et des mots pour générer de l'histoire et du sens, rassemble l'être, le traite et le restaure.

Sautons au XX[e] siècle, quand la recherche initiée par le psychologue James W. Pennebaker montre que l'acte d'écrire peut conduire à une réorganisation cognitive et émotionnelle qui a des effets positifs mesurables sur la santé.

Nous sommes dans les années 1980, aux États-Unis. Pendant que des écrivains prestigieux, comme Toni Morrison ou Russel Banks, animent des *creative works* en proposant dans les universités des ateliers d'écriture romanesque, Pennebaker[10] étudie les effets thérapeutiques des écrits personnels et non fictionnels. C'est-à-dire qu'il travaille sur l'écriture ordinaire, sans projet de publication. Il n'ignore pas qu'écrire permet de réélaborer des expériences traumatisantes. Mais il proposera les premiers travaux véritablement scientifiques sur les mécanismes de ce soulagement durable. L'une de ses expériences porte sur trois groupes d'étudiants. À tous Pennebaker demande d'identifier un événement traumatique ou stressant de leur vie. Puis il leur propose d'écrire un quart d'heure par jour, pendant quatre jours.

Au premier groupe, il demande de relater les faits, parfois insignifiants, qui émaillent leurs journées dans leur vie actuelle. Au deuxième groupe d'étudiants il propose de se pencher sur le traumatisme ancien, mais en notant simplement les détails factuels de cet événement. Enfin il va proposer au troisième groupe de se confronter par l'écriture à cette situation pénible. Mais cette fois il leur demandera d'écrire directement à propos de la scène traumatisante, en s'attachant à rendre précisément leurs émotions et l'impact de cette scène sur leur vie.

Pennebaker note que les étudiants du troisième groupe pleurent souvent en écrivant. Et plusieurs jours après l'expérience ils resteront anxieux et mal à l'aise. Mais Pennebaker s'apercevra rapidement que ces étudiants-là consulteront moins souvent les médecins que les jeunes qui ont tenu une sorte de journal sans relation avec l'événement traumatique (premier groupe) ou ceux qui n'en ont noté que les faits et les détails factuels (deuxième groupe).

Conclusion de l'expérience : écrire à la fois les faits et les émotions éprouvées permet de mieux se connaître, de pacifier les ressentis négatifs en soi, de mieux comprendre ce qui s'est passé. Car les sensations de peur ou de terreur les plus enfouies sont toujours là. Par l'écriture on peut toucher la mémoire de notre corps, et ses manifestations physiques multiformes.

Pennebaker en déduit donc que cette écriture qu'il qualifie d'« expressive » aide à s'adapter aux grands changements de la vie et à accélérer ce qu'il nomme le processus d'adaptation. Améliorer son humeur, sa santé, passe donc selon lui par un processus d'écriture de soi.

---

[9] G. PETRIDOU, « Poésie pour l'esprit, rhétorique pour le corps », *Mètis* 15, dossier : « Soigner par les lettres », 2017, p. 69-94 (https://books.openedition.org/editionsehess/4648?lang=fr).

[10] J. PENNEBAKER et J. M. SMYTH, *Écrire pour se soigner : La science et la pratique de l'écriture expressive*. Traduit de l'américain par Margaret Rigaud-Drayton, s. l., Éditions Markus Haller, 2021.

Bessel Van Der Kolk, psychiatre américain, conseille de s'écrire à soi-même « pour accéder à son monde intérieur[11] » et juge qu'il s'agit là d'un des moyens les plus efficaces d'« explorer des parties [de soi] qui étaient jusque-là cachées[12] ». Pourtant, la chose est bien difficile car ce chercheur rappelle que dans le cerveau « le centre du langage se trouve aussi loin que possible de l'aire de l'expérience de soi[13] » !

Aujourd'hui les neurosciences continuent d'étudier comment le champ des émotions et des pensées se laisse modifier par le flux de l'écriture. Car le geste de s'écrire, qu'il soit expressif ou artistique, est à présent considéré comme un précieux adjuvant dans la plupart des services hospitaliers et en psychiatrie.

Et pourtant, dans les années 1920, la romancière Virginia Woolf s'étonnait : « Lorsque nous y réfléchissons […] il nous semble soudain pour le moins étonnant que la maladie ne figure pas à côté de l'amour, de la lutte et de la jalousie, parmi les thèmes majeurs de la littérature[14]. » Woolf fait une tentative de réponse. Elle note la richesse de la langue anglaise pour dire les souffrances d'Hamlet ou du Roi Lear, qui sont des drames psychiques consécutifs à la passion amoureuse, à la trahison, au meurtre, mais écrit-elle : « Qu'une personne souffrante tente de décrire un mal de tête à son médecin et le langage aussitôt lui fait défaut. N'ayant rien à sa disposition, la voilà obligée d'inventer elle-même des mots et, sa douleur dans une main et un morceau de son pur dans l'autre […], elle espère faire naître de leur entrechoquement un vocable entièrement neuf[15]. »

Eh oui, le langage fait défaut pour dire la douleur physique ! On n'a pas les mots. Raison de plus pour accompagner nos malades chroniques en créativité, avec notamment l'écriture.

Comme je l'avais dit lors de notre colloque « Soigner », en novembre 2025, un diagnostic terrible, l'annonce d'une maladie peuvent briser une personne et la changer profondément, agissant « comme de véritables poisons à la construction active de nouveau possibles[16] ». Le collectif de patients et de philosophes baptisé Ding Ding Dong, propose des clés pour vivre avec la maladie, pour « faire avec[17] », pour « déployer de l'inventivité[18] » malgré tout.

Car, remarque ce collectif, « entre les définitions médicales de la maladie et de ses symptômes, d'une part, et, d'autre part, ce qu'en disent les personnes concernées, l'écart est frappant[19] ». Il nous faut donc travailler cet « écart » pour contourner « les manières de dramatiser dominantes[20] », uniformes et préconçues, il faut s'appuyer sur cet « écart », le faire savoir, le faire connaître, en faire un récit, pour qu'il se constitue en tremplin, redynamisant ainsi d'autres patients à qui l'on va transmettre les nouveaux savoir-faire, ruses ou pratiques que l'on met en œuvre, ainsi que les manières nouvelles d'aborder les problèmes. En inspirant les autres, on leur donne à leur tour le pouvoir d'agir pour « faire de ces maladies des vies dignes d'être vécues[21] ».

---

[11] B. A. VAN DER KOLK, *Le corps n'oublie rien. Le cerveau, l'esprit, le corps dans la guérison du traumatisme*. Traduit de l'américain par Aline Weill, s. l., Pocket, 2021, p. 403.
[12] *Ibid.*, p. 405.
[13] *Ibid*., p. 403.
[14] V. WOOLF, *De la maladie*, Paris, Rivages, 2007.
[15] *Ibid*.
[16] K. SOLHDJU, *L'épreuve du savoir. Propositions pour* une *écologie du diagnostic*. Traduit de l'allemand par Anne Le Goff, s. l., Éditions Ding Ding Dong, 2015, p. 15.
[17] É. HERMANT, V. PIHET, avec V. DESPRET, K. SOLHDJU et I. STENGERS, *Le Chemin des possibles. La maladie de Huntington entre les mains de ses usagers*, s. l., éditions Ding Ding Dong/Les Presses du Réel, 2017, p. 284.
[18] *Ibid*., p 281.
[19] É. HERMANT, V. PIHET, avec V. DESPRET, K. SOLHDJU et I. STENGERS, *op. cit*., p. 115.
[20] *Ibid*.
[21] *Ibid*., p. 290.

L'inventivité, la créativité permettent de résister aux prédictions dramatiques, et surtout aux prophéties auto-réalisatrices. Raconter à sa manière, relancer le travail intérieur par l'écriture, s'inventer autrement dans une parole nouvelle, bien distincte du discours médical, « est porteur de futurs possibles[22] ». Mettre en mots nouveaux, raconter son histoire autrement, « cela aide à composer autrement ce qui est[23] ».

## Comment expliquer cela ?

Griffonner, même seulement quelques mots, est déjà un acte créatif. Il y va de notre volonté, nous faisons des choix, nous décidons, revenant ainsi à une position de sujet et non plus seulement d'objet du discours médical. Ce qui peut parfois suffire à arrêter le défilement des idées noires et nous faire prendre conscience de notre unité, pour être présents ici et maintenant, pour retrouver un équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur. En faisant évoluer l'œuvre ordinaire de notre écriture quotidienne, on évolue. C'est aussi un soin préventif : rester créatifs, rester imaginatifs, être capables de jouer avec des représentations, des émotions et des images.

Dans un récit autobiographique qui raconte la maladie d'Alzheimer dont sa compagne a été atteinte, écrire revêtira pour Serge Rezvani un caractère particulier. Écrire lui permettra de dire, mais seulement dans un second temps. Car sans écrire il ne saurait énoncer sa pensée. On ne peut pas parler avant d'écrire, affirme Rezvani. Parce qu'avant d'écrire « on ne savait pas *quoi* serait écrit et *comment* cela serait écrit[24] ». Il a à présent une théorie : maintenant que les choses ont été écrites, il deviendra plus facile d'en parler et de livrer sa plainte à autrui.

À l'automne 1977, Roland Barthes perd sa mère et commence à prendre des notes sur des fiches. Ces centaines de fiches constitueront son *Journal de deuil*[25].

Son chagrin, intense, Barthes a décidé de l'écrire pour le rendre « supportable ». Le 1er août 1978, il dit s'étonner de « pouvoir vivre » avec cette douleur. Il veut tenter de comprendre d'où lui vient la capacité à supporter ce deuil. Au fond, peut-être que son chagrin est vivable parce qu'il peut « tant bien que mal » le « phraser » : « j*'intègre*, par le langage », dit-il. Peu après il accèdera à la compréhension du phénomène, précise et fulgurante : « Mon chagrin est *inexprimable*, mais tout de même *dicible*. Le fait même que la langue me fournit le mot 'intolérable' accomplit immédiatement une certaine tolérance[26]. »

Les p*ouvoirs et les effets de l'écriture sont multiples :* placer le drame sous la lumière des mots écrits lui fait perdre de sa virulence. Écrire est donc, plus qu'une activité, une véritable action qui lance les projets de vie nouvelle, change le monde en soi et peut-être aussi en dehors de soi.

Paul Ricoeur, qui décrit la littérature comme un « instrument irremplaçable d'exploration[27] », définit l'identité narrative comme la capacité de mettre en récit les évènements, à la fois concordants et discordants, de son existence. C'est en nous racontant, en faisant et en défaisant nos récits, que nous offrons une consistance à notre identité, et que nous rendons cohérent le chemin toujours chaotique de notre vie. Ainsi, selon Ricœur, s'écrire aide à transformer le hasard en destin.

---

[22] E. Devillers-Peña, « Accueillir, dire, composer la vie malade », *Critique* 2019/1-2 (nos 860-861), p. 111-122.
[23] *Ibid*., p. 122.
[24] S. Rezvani, *L'Eclipse*, Arles, Actes Sud, Babel, 2007.
[25] R. Barthes, *Journal de deuil*, Paris, Seuil/Imec, 2009.
[26] *Ibid.*, p. 187.
[27] P. Ricœur, *Temps et récit III : Le temps raconté*, Paris, Seuil, coll. « L'Ordre philosophique », 1985, p. 248.

Mais les jeunes écrivent-ils encore ?

La réponse est positive. Une étude lancée par le ministère de l'Éducation nationale montre que les jeunes recherchent surtout les effets cathartiques de l'écriture. Comme l'expliquent les chercheuses C. Mongenot et A. Cordier[28], l'écriture intime est pour eux tout à la fois « baromètre émotionnel », « expression [des] émotions, régulation de ces dernières et encapacitation[29] ». *Encapacitation*, c'est-à-dire pouvoir d'augmenter son pouvoir d'agir en prenant conscience de ses ressources pour mieux les mobiliser.

Les commentaires recueillis montrent que les jeunes considèrent l'écriture de soi comme une libération émotionnelle par la mise à distance qu'elle autorise. Elle est aussi un lieu de défoulement, de soulagement, et bien sûr une présence toujours à l'écoute. De plus elle garde la mémoire de ce qui est vécu. Et pour ceux qui craignent de l'introspection, l'écriture de poésie ou de nouvelles procure les mêmes bénéfices que l'écriture intime, tout en permettant de « mettre à distance, d'échapper un petit peu à la réalité[30] ».

Bref, pour tous, créer s'oppose au détruire. La joie d'écrire pour soi est une joie de vivre, une entreprise contre la mort, toujours au travail en nous, rappelle le psychanalyste Didier Anzieu, avant de conclure que le travail créateur permet de « rétablir la continuité, la totalité, la perfection, la brillance de l'enveloppe narcissique[31] ».

Pour les adolescents comme pour les adultes, la peur d'écrire, donc le renoncement, vient en général des raisons suivantes :

1. Tout d'abord, le sentiment d'être écrasé par le panthéon littéraire. À quoi bon écrire après tous ces artistes qui disent les choses tellement mieux que nous ?
2. Un rapport conflictuel à la scolarité, la rhétorique, l'orthographe… Il faudrait alors rappeler les mots de la comédienne Anouk Grinberg[32] : les textes de l'intérieur viennent toujours « shooter dans la langue officielle », « les fautes ont des pouvoirs, des petites mains qui ouvrent des espaces » ;
3. Il y a aussi l'angoisse d'un trop de liberté. Que pourrait-on bien écrire ? Il y a tant de sujets. C'est pourquoi écrire à partir de petites contraintes oulipiennes est plus abordable que l'écriture automatique ou l'écriture introspective ;
4. Enfin, tout simplement la peur d'être lu contre son gré, et trahi. Quelqu'un peut découvrir vos écrits, vous mettant ainsi à nu, à vif.

## La bibliothérapie

Enfin vous savez que je parle souvent de bibliothérapie, qui est la discipline à laquelle je forme. Cette méthode d'accompagnement créatif a pour but de potentialiser les effets produits par les lectures, par les histoires, les récits, au cours d'animations comprenant divers autres outils d'expression de soi. Parmi eux, l'écriture, car lire ou écouter des histoires ne suffit pas pour se structurer et se transformer.

---

[28] C. MONGENOT, A. CORDIER, *Les adolescents et leurs pratiques d'écriture au XXIe siècle : nouveaux pouvoirs de l'écriture ?,* INJEP Notes & Rapports/Rapports d'étude, 2023.

[29] *Ibid*., p. 54.

[30] C. MONGENOT, A. CORDIER, *op. cit*., p. 59.

[31] D. ANZIEU, *Le corps de l'œuvre,* paris, Gallimard, 1981, p. 51.

[32] A. GRINBERG, *Et pourquoi moi je dois parler comme toi ?* Écrits bruts (et non bruts) réunis par A. Grinberg, s. l., Le Passeur, 2020.

## Conclusion

En conclusion, écrire, ou griffonner, gribouiller à la mesure de ses capacités, stimule les capacités narratives, suscite les émotions par sa dimension affective, réconforte par sa dimension symbolique, apporte l'imprévu et la nouveauté, entretient le vocabulaire, relance la disponibilité créatrice de chacun. À tout âge, un être peut ainsi se réinscrire dans le monde alors qu'il était réduit à ses peines et ses inquiétudes. L'art procure du plaisir. Et les endorphines qui permettent d'améliorer l'humeur et de limiter la douleur.

Écrire rouvre aux autres et au monde. Et quelles que soient les modalités de cette inscription. Par l'écriture expressive, automatique ou artistique, qu'importe, chacun de nous ne devrait-il pas, au plus tôt, se consacrer à ce que Michel Foucault nommait « le souci de soi », sachant bien que « souci » et « soin » ont la même étymologie !