

► la graphothérapie, mode d'emploi

BANC D'ESSAI, PAR VIOLAINE GELLY

● La théorie : écrire pour se soigner

« Une graphothérapie, c'est soigner son écriture et écrire pour se soigner. Quand on prend soin de nos lettres déformées et malades, c'est comme si l'on faisait du yoga pour chacune d'entre elles, afin que, par la posture juste, le souffle retrouvé, nous rendions au corps de notre écriture sa pleine santé », affirme Dominique Vaudoiset. « Ce que les lettres nous disent se lit dans les déformations que nous leur infligeons, explique-t-elle. Nous avons appris à l'école un modèle d'écriture unique. Et nous nous sommes empressés de le déformer. Parce qu'une écriture est un fil qui bouge et qui respire comme un électrocardiogramme. Et que notre intelligence émotionnelle s'y engouffre pour nous dire des choses. » Comment ? Par le symbolisme des lettres. La pointe d'un stylo sur une feuille, c'est un point, une cellule, un atome, une graine. S'il grossit, le voilà cercle, rond, œuf, o. « La lettre "o" représente mon territoire premier, la cellule fabriquée par mes parents et portée dans un ventre rond. Le cercle est féminin, il est la réception, le réceptacle. Mais pour qu'il y ait vie, il faut qu'il y ait rupture du cercle, introduction du masculin sous la forme d'un axe vertical qui va donner un "d", un "p", un "q", un "b"... Tel l'essieu qui entraîne la roue, l'écriture est un enchaînement du masculin et du féminin. »

L'inconscient en souffrance va briser cet équilibre en déformant certaines lettres selon un graphisme propre à chacun, que Dominique Vaudoiset appelle « signe-totem ». Celui-ci est une armure, un mur qui nous a protégés contre les assauts, mais qui, aujourd'hui, nous emmure, nous étouffe, car il détient le secret enfermé dans la forteresse du passé. Il s'appuie sur les lettres aux symboles forts dans notre langue : le « m » de la mère, le « p » du père, du pouvoir, de la puissance, le « h » de l'homme, le « f » de la femme. « En le repérant, poursuit Dominique, en l'analysant, on peut le déstructurer, le briser, afin de libérer l'inconscient de ses nœuds. »

● La pratique : repérer les caractéristiques

Dans la séance, nous sommes plusieurs femmes. Chacune s'isole pour écrire une lettre au destinataire de son choix. « Votre mari, votre mère, votre employeur, votre garagiste... L'important n'est pas celui à qui vous écrivez : de

le conscient de Claire parle d'amour, son inconscient, lui, crie sa colère et sa peur

toute façon, c'est à vous que votre inconscient écrit derrière vos mots. » Une demi-heure plus tard, nous mettons nos missives en commun. Anne a écrit à son futur patron ; Christine, à sa mère qui vient de mourir ; Claire, à son père ; Mireille, à son compagnon ; Adèle, à son chien ; et moi, au bébé que je n'ai pas. Munie de crayons de couleur, Dominique va nous apprendre à lire entre les lettres.

Elle commence par plier chaque feuille en quatre. « La pliure horizontale représente le sol sur lequel nous posons nos pas : au-dessus, ce qui se voit, le conscient ; en dessous, ce qui ne se voit pas, l'inconscient. À gauche de la pliure verticale, notre passé ; à droite, l'espace vers lequel nous marchons, notre futur. » Elle entoure de cercles de couleur les mots se répétant, mais aussi les lettres déformées par le signe-totem. Elle les relie entre eux, elle les rassemble et les lit à voix haute. Cela crée des mélodies de mots qui, soudainement, prennent un sens.

Ainsi Mireille, en souffrance avec l'homme qu'elle aime et à qui elle écrit. Son signe-totem confond le « n » et le « m », ainsi la négation sur la mère. Ce « passage au scan-



ner » des mots déformés par le totem est édifiant. Dans la zone consciente, des mots d'amour à son homme : « Mon moteur, mon halètement, ma ligne d'horizon, mon miroir, mon septième ciel. » Dans la zone inconsciente, des messages de peur : « Me trahir, moi-même, amour, moi, jamais, aimer. » Et Claire, victime d'un climat incestueux dans son enfance. Dans sa lettre à son père, pourtant, des mots tendres : « Évidemment, je t'en veux pour ça. Mais comme je t'aime pour tout le reste, je persiste à dire que jusqu'à aujourd'hui tu es resté l'homme de ma vie. » Dominique scanne les mots portant le « p » du père : « Papa, peur, trop, pourtant, paralyse, peur, corps, paye, prix, plus, pas, pire, corps, trompe, pas, prédateurs, persiste, pour, pire. » Le conscient de Claire pensait avoir pardonné et parlait d'amour, son inconscient, lui, crie sa colère et sa peur.

● L'interprétation : faire parler les lettres

Lorsqu'arrive mon tour, je reprends la lettre écrite à mon bébé. Déjà quelques déformations me sautent aux yeux. Mes « f » par exemple, dont la hampe inférieure est

barrée d'un trait. « Le "f", commente Dominique, est la seule lettre qui, par ses boucles et ses retours sur elle-même, dessine les quatre points cardinaux. Dans sa rondeur, elle est le symbole de la féminité. Regarde tes "f", ils ont la forme d'une croix. » Je constate. Dominique poursuit : « Toutes tes lettres te racontent la même histoire. Tes "o", la projection symbolique de ton territoire le plus intime, sont fermés à double tour : personne ne rentre et personne ne sort, donc certainement pas un enfant. Tes "f" du féminin sont sacrifiés, la boucle du bas, qui peut être interprétée comme celle de l'utérus, est barrée. Ajoute ton signe-totem qui fusionne les "n" et les "v" et qui rend indéchiffrables les mots "nie" et "vie", et tu vois que l'impossibilité de la maternité est présente dans ton écriture. Elle est donc inscrite dans ton histoire. Et c'est quoi, ces "x" acérés dans ton écriture ronde ? Que disent-ils ? Le "x" du secret ? Le "x" du silence ? Qu'est-ce qui, dans ton histoire, tient du secret et nie la vie ? » La séance se terminera sur le secret de famille, découvert à l'adolescence, qui me hante depuis. ●