

la main aux autres lettres, dessinant ainsi nos relations. À moi de savoir lire mon écriture en résonance avec ce que je suis profondément.

Comment l'écriture soulage-t-elle nos maux ?

D.V. : L'écriture est notre miroir. Je me renvoie mon image et je l'interroge. « Miroir, suis-je toujours la plus belle ? », demandait la Reine... Le jour où il répond non, nous pouvons aller regarder l'envers du miroir. Seul ou accompagné si toutefois la traversée effraie... La graphothérapie sert à voir les miroirs à deux faces, et à passer au travers. Libre.

L'écriture peut-elle aider à résoudre des problèmes ?

D.V. : L'écriture est un fil de vie qui respire et bouge au fur et à mesure des événements de la vie : les ruptures et les deuils sont des passages uniques et ils servent à changer de dimension, approchant des petites morts, ou des morts véritables. L'écriture en ce cas, serait de laisser filer ce qui vient, ce qui sort, un torrent de mots qui peuvent se dérégler, autant dans le vocabulaire que dans la syntaxe. Sans tomber dans l'écriture automatique, nous pouvons lever la censure du langage écrit et de ses codes. Nous pouvons laisser la rage, la colère, l'impuissance vivre son rythme et déformer nos lettres. Prendre un gros feutre noir et écrire très gros. Changer de papier : papier kraft, carton, etc. Ou encore écrire avec la main inhabituelle et laisser aller ce qui vient, même si c'est incohérent. Nous pouvons ainsi marier le sens des mots et le dessin des lettres en s'accordant le droit de ne plus faire comme d'habitude, de faire autre chose, car la situation de rupture est une autre chose qui arrive dans notre vie.

Peut-on vaincre son manque de confiance en soi, sa timidité grâce à l'écriture ?

D.V. : S'autoriser à voir ce qui rend timide ou non-confiant est déjà la porte ouverte à une autre manière de se comporter. Quand on écrit, le geste va de la tête à la main. La graphothérapie va de la main à la tête. On commence l'exploration de soi-même, les blocages, les interdits, les transgressions inconscientes. Nous changeons alors un seul signe, une seule lettre, qui porte particulièrement le problème et que j'ai appelé le signetotem. Cela suffit pour déclencher la collaboration entre le conscient et l'inconscient.

Écrire à l'aide d'un ordinateur offre-t-il les mêmes vertus thérapeutiques ?

D.V. : Écrire est toujours formidable, mais dans une version thérapeutique, mieux vaut essayer de garder son écriture manuscrite. Elle relie les lettres entre elles. Et toutes ces lettres, qui se donnent la main sur la feuille, forment le lien, la relation, le féminin. C'est la suprématie de la plume sur le clavier ! Nous écrivons dans des cubes, nous habitons des cubes, nous conduisons des cubes, nous mangeons des cubes. Dansons dans nos lettres, surtout si elles sont en crise... Elles soignent d'elles-mêmes les mots-maux qui se couchent sur un papier pour y pleurer et dire comment la vie coule dans l'encre et la sève du stylo.

L'écriture peut-elle permettre de se réconcilier avec son passé et d'évacuer par exemple des souvenirs d'agressions ?

D.V. : Oui, l'écriture symbolique peut apporter des informations. Mais il faut être convaincu de l'approche par l'écriture. Je rencontre dans mes ateliers pas mal de personnes ayant été abusées, sous plusieurs formes. Nous essayons de voir comment cela se joue et se rejoue. L'écriture est la trace de la parole intérieure. La voir comme une aide et une amie sur laquelle on peut s'appuyer est d'un grand secours. De même, la sociabilisation par la parole de grandes douleurs du passé passe aussi par le soutien naturel, immédiat, infiniment respectueux et aimant des personnes présentes en ateliers. Nous sommes alors des humains, embarqués dans la même galère. Un vent d'humilité et de tendresse souffle et soigne de lui-même !

Participer à un atelier d'écriture risque-t-il de réveiller des souvenirs douloureux, même si on ne le souhaite pas ?

D.V. : Les ateliers « classiques » d'écriture utilisent des techniques pour lancer, provoquer l'inspiration. Il y a donc de grandes chances de « tomber » sur ces souve-

nirs, car l'écriture en profite pour nous dire des choses. Et l'inconscient aussi, surtout si l'on est en psychothérapie, donc habitué à mouliner le sujet. Il est important d'en discuter avec l'animateur. Par expérience, les vécus d'inceste en atelier de graphothérapie peuvent provoquer des explosions émotionnelles fortes et il faut savoir les gérer, pour les muter en guérison, c'est-à-dire aller jusqu'au bout de la catharsis nécessaire. J'ai eu plusieurs cas et cela demande des qualités de psychothérapeute. Si l'animateur le sait et le fait, alors c'est OK.

Le fait de s'identifier à des personnages de talent peut-il inconsciemment ou de façon très rationnelle influencer la qualité et le style d'écriture de l'individu ?

D.V. : Dans ma méthode symbolique de l'écriture, je me suis forcée à imiter l'écriture de ma mère, puis de mon père pendant un mois. Et j'ai ressenti une foule de choses, agréables et désagréables. En technique de graphologie, nous repassons l'écriture du scripteur avec une aiguille à tricoter pour sentir exactement le rythme... Nous sommes tous des imitateurs, depuis la naissance puisque nous avons imité nos chers parents. Les modèles changent au cours de la vie. Jusqu'à ce que nous n'imitions que nous-même !

Pourquoi tant de souffrance devant des refus de publication, alors que l'on rêve de devenir écrivain ?

D.V. : Être publié est sans doute la plus grande récompense après un effort d'écriture. Le besoin de partager y est mêlé. Le désir d'être reconnu aussi. Mais si cette souffrance d'être exclu du monde de la publication est vraiment trop forte, c'est peut-être qu'elle relève d'une autre exclusion, plus profonde, plus antérieure et sans doute inconsciente. Une démarche de connaissance de soi-même peut être la bonne réponse ? Sans bruit et sans éclat. Seulement pour savoir. Pour vivre mieux. Pour regarder dans le miroir à deux faces... Alors la reconnaissance viendra. ➤

« toutes ces lettres,
qui se donnent la main,
forment le lien,
la relation, le féminin »



Comment vous est venue

l'idée de cette méthode ?

D.V. : À l'origine, je me suis inspirée des travaux de la psychanalyste et graphologue Ania Teillard, élève de Carl Gustav Jung, qui avait décelé un changement dans l'écriture d'un patient en cure analytique. Elle avait alors conclu que l'analyse, en permettant de rétablir l'équilibre psychique, « guérissait » également l'écriture. Je suis partie du postulat inverse : si la transformation du graphisme suit celle du patient, pourrait-on penser qu'en identifiant les blocages scripturaux et en les corrigeant, on puisse aider à la transformation de la personne, l'écriture devenant un outil de connaissance de soi et d'évolution ?

Vous insistez sur la dimension corporelle de l'écriture, qu'entendez-vous par là ?

D.V. : Un cercle avec un bras qui se tend pour aller vers l'autre, c'est le « d », mes bras en croix, voilà un « t », les pieds écartés, mes bras levés, voilà un « x »... Chaque lettre devient un être humain debout qui donne, ou pas,