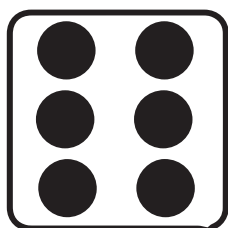
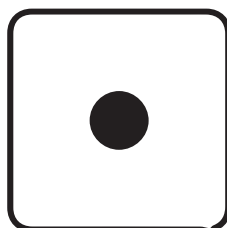


7 propositions d'écriture thérapeutique



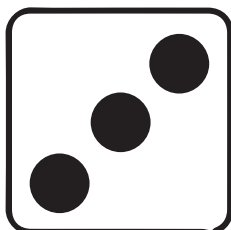
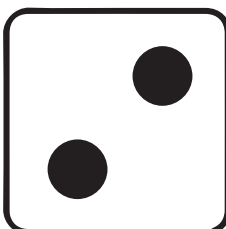
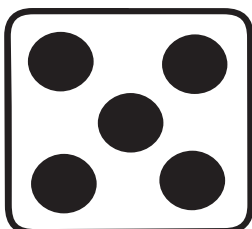
ou



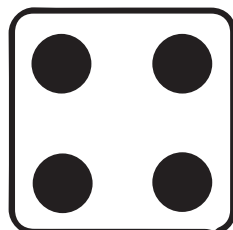
L'écriture au service du Bonheur



HFS



Gaëtan WALTER



Ce livre rend l'hommage dû :

A ma compagne qui me supporte, me soutient sans jamais douter de moi et me comble d'un amour passionné jour après jour.

A Bruno Lallement dont la pratique incroyable m'a éveillé et sauvé.

A Bernard Fripiat qui grâce à l'humour d'orthogaffe (orthogaffe.com) et son talent m'a appris à redécouvrir la langue française, à la maîtriser et mieux, à l'aimer.

Au Dr. Jean-Jacques Charbonier pour son merveilleux travail et le soutien de mon site « L'Homme franc sait ».

A Rudy, mon ami bouquiniste et fournisseur officiel en raretés et petites merveilles.

A Florinette, qui m'a bien conseillé et qui tient un blog formidable (à voir *les lectures de Florinette*).

A tous mes proches, pour ne pas les vexer ☺ et parce qu'ils croient en moi malgré tout !

A tous les hommes et toutes les femmes de bien illustres ou inconnus qui m'ont inspiré dont je tâcherai de citer les noms si l'occasion se présente. Cela dit, petite dédicace spéciale à Patrick Burensteinas dont le travail m'a donné le goût de découvrir l'alchimie.

Le principe

Un vieil adage alchimique sous forme de maxime nous enseigne que « pour se remplir, il faut d'abord se vider ». Cette formule subtile signifie que si l'on désire assimiler en nous-mêmes des choses positives, il convient d'abord, en bonne logique, de se purger du négatif. Éliminer en nous ce qu'il y a de mauvais et qui pourrait obstruer.

J'avais lu également de pareilles maximes sous la plume de savants religieux notamment celle du jésuite Jean-Baptiste Saint-Jure :

Pour devenir ainsi (plein de la gloire de Dieu) il faut se vider et se remplir ; se vider de soi et se remplir de Dieu et de l'esprit de J-C. Il faut d'abord se vider de soi-même ; car on vide l'eau d'un vase avant de pouvoir y mettre une autre liqueur : se vider soi-même c'est se vider des péchés mortels, de ses péchés véniels, des mouvements de la nature corrompue, et se convertir généreusement à J-C, puisque c'est en cela que se trouve sa gloire.

Après cette citation pour le moins inspirée, je tenais à vous rassurer... je ne cherche pas à vous convertir à quoi que ce soit.

Demandons-nous plutôt de quoi faudrait-il se vider ? Qu'avons-nous de pernicieux en notre for intérieur qui obstrue ou étouffe nos énergies positives ?

En vérité, nous sommes remplis de nos émotions destructrices. Comme on dit en français, de ces funestes agitations on en a « ras-le-bol » ou moins trivialement « notre coupe est pleine » et à ras bord.

Cette saturation d'émotions nous cause souffrance. Les alchimistes, en utilisant le procédé magnifique de la langue des oiseaux (que je vous expliquerai plus tard), parlent de « soufre en soi » ou « soufre en ce »... le « soufre » étant un terme alchimique connoté. De ces paroles sibyllines, nous devons simplement comprendre que nos émotions sont l'épicentre de toutes nos souffrances. Juste et uniquement nos émotions car tout le reste en découle. Ce fatras émotionnel constitue ce que la Tradition appelle « l'ego »... mais inutile ici d'aller dans de trop menus détails. Vous garderez juste à l'esprit que l'« ego » n'est pas réductible à l'égoïsme ou l'orgueil, il symbolise la somme de toutes les émotions.

En réfléchissant profondément à l'adage déjà cité, je me suis demandé comment se vide-t-on spirituellement parlant ? On sait comment on se vide physiquement après un bon gros repas, quand notre panse est pleine... nous allons assouvir quelques besoins naturels. L'esprit, lui, ne peut pas aller aux toilettes pour se soulager de son émotivité.

Comment fait-il alors pour éliminer ses impuretés ?

En réalité, il y a pour cela bien des manières de procéder mais comme il me faut trancher ; je vais vous proposer dans un premier temps celle que j'ai trouvée et qui pour moi fonctionne. Je vous renverrai en fin d'ouvrage vers une autre

pratique que j'effectue également, qui m'a été transmise par Bruno Lallement et que je présente sur mon site. Pour l'heure, je vais commencer par ma méthode.

J'aime écrire, l'écriture me comble. J'ai la certitude qu'elle me vide spirituellement, qu'elle dégage de mon être tous ses méandres et tous ses tourments.

Quand j'écris, j'y vais à l'intuition, à l'instinct, au « hasard » (Si hasard total il y a ? « Providence des imbéciles » selon Léon Bloy... idée que je partage en vérité). Et ça fonctionne, ça m'aide. Peu de choses me paraissent aussi puissantes que l'écriture. C'est à partir de là que j'ai tout mis en forme. Notamment par l'entremise d'une question clef : serait-elle encore plus efficace si je la faisais cibler sciemment mes émotions noires : *mes colères, mes peurs, mes envies, mes faiblesses, mes doutes, mes manques, mes caprices, mes lubies etc.*

Serait-elle encore plus efficace si parallèlement à cela, je la faisais développer, accroître, sublimer précisément ce qui me rend heureux... ce qui rayonne en moi et serait à même de m'acheminer vers le Bonheur ?

J'en suis totalement convaincu !

C'est celle-là, la bonne route à suivre vers ledit Bonheur... cette destination des destinations, cette fin des fins, le but ultime de l'existence. Rien que ça !

Pour démultiplier lesdites qualités salvatrices de l'écriture, j'ai sept propositions à vous faire chers amis... sept exercices bien conçus, sept clefs merveilleuses, sept marches à gravir vers ce Bonheur tant espéré. J'ai imaginé et mûri ces exercices originaux, d'abord pour moi-même... pour devenir meilleur et plus heureux jour après jour. Pourtant ceux qui penseraient qu'on puisse être heureux

tout seul, en ne travaillant que sur soi, nourriront là une vaste chimère. Comme je ne suis pas de ceux-là, j'aime autant partager ma démarche salutaire avec vous. Le vrai succès doit passer par la transmission.

Ma démarche, elle est simple, elle est juste, il n'y aura pas grand-chose à faire, vous verrez. Il conviendra de s'y atteler et tâcher d'y mettre tout son cœur. C'est tout.

J'ignore si ce que je vais vous proposer est miraculeux, mais je vous promets qu'il ne peut en résulter que d'excellentes choses... Vous complétez naturellement à votre gré cette voie par toutes les autres démarches bénéfiques existantes... il en existe beaucoup et je ne les connais pas toutes. Tant s'en faut ! Je vous précisais d'ailleurs plus haut que je vous renverrai en fin d'ouvrage vers une autre pratique, éprouvée celle-ci déjà par des milliers de personnes. Vous voyez donc que je n'oppose nullement ma démarche aux autres, ni à tout ce qui serait efficace pour vous faire du bien. Un bon repas ce n'est pas la même chose qu'un bon vin, qu'une jolie vaisselle, qu'une nappe soyeuse, qu'une chandelle étincelante et pourtant croyez-vous que tout ceci s'oppose lors d'un dîner réussi ?

Voici donc matière à vous vider l'esprit comme il se doit, suivez le guide et essayez d'appliquer à la lettre¹ les exercices littéraires qui vous seront proposés. Je tâcherai d'être clair et limpide comme de l'eau de roche.

A vos plumes !

P.-S. : le présent ouvrage est autocorrigé par mes soins, mais il est difficile de percevoir ses propres fautes... nous

¹ Petit jeu de mots, vous pourrez bien entendu les personnaliser ou les améliorer mais sans les trahir.

avons trop le texte en mémoire, notre esprit corrige automatiquement les coquilles en les rendant invisibles à l'œil nu. Ainsi, les pinailleurs pinailleront et les vrais lecteurs profiteront surtout de ce qui leur est offert ☺ !

EXTRAIT

Proposition I

Les fiches émotions négatives à jeter, et son double bénéfique, les fiches-Bonheur à conserver

Nous allons dans cet exercice travailler sur des fiches écrites. Elles auront pour but d'expulser toutes nos émotions négatives... zou on fait le grand ménage ! Parallèlement à cela nous insisterons aussi sur ce qu'il y a de meilleur en nous, de plus rayonnant. Je n'aime pas trop parler, vous l'aurez sans doute remarqué, d'« émotions positives » comment se fesse euh se fait-ce ☺ ?

En réalité, ce qu'il y a de réellement positif en nous, au sens intrinsèque, n'est justement pas de l'ordre de l'émotion. De ce point de vue la tournure « émotion négative » serait pléonastique. Comprenez surtout et de manière très simplifiée qu'émotions = négativité. Pourquoi ? Parce que dangereuses et liberticides... tout simplement. Pour l'heure je n'approfondirai pas davantage car ceci nous mènerait trop loin. Je devrais en effet, couper les cheveux en quatre pour vous expliquer que ceci est un