

L'ÉCRITURE de SOI dans la CONSTRUCTION du MOI

Qu'est-ce que l'identité ?

L'origine latine du mot renvoie à *idem*, le pronom qui désigne *le même*, de la même manière que son ancêtre grec « tautotès » ; ainsi l'identité signifie « qualité de ce qui est le même », c'est-à-dire ce qui sous divers noms ou aspects est une même et unique chose. Ainsi, LITTRE, dans son Dictionnaire de la langue française, nous donne une information intéressante sur le sens du **Moi** en rapportant la définition de VOLTAIRE qui écrit que l'identité est le caractère de ce qui est permanent ; la conscience de la persistance du moi.

L'identité, c'est donc ce moi-même qui est au cœur de bien des angoisses de chacun : la crise identitaire commence très tôt dans l'Histoire, avec la Philosophie, dans l'Antiquité quand SOCRATE s'interroge sur lui-même : Qui suis-je ? Que sais-je ? Et ce monde autour moi, de quoi est-il fait ? Quelle est ma place par rapport à lui ?

L'humain, à peine entré dans l'Histoire, voudrait connaître le rôle qu'il y joue, ce qu'il y est censé faire, et quel personnage il est ; **la prise de conscience du Moi** est si forte qu'elle se conjugue au présent, au passé et au futur, ce qui justifie certainement le caractère identitaire du Moi qui cherche à saisir ce qui est identique à travers les fluctuations de son être passé, mais aussi en devenir, le présent, étant la prise de conscience de ce qui est immédiat, est, le plus souvent confondu, avec un passé proche, et donc difficilement saisissable.

Quelles réponses apporter à cette crise identitaire, sachant qu'elle tourmentera chacun au moins une fois dans son existence et qu'elle germera dans l'esprit au moment où il sera déjà en mauvaise posture : au bord amer du gouffre qui effraie chaque homme, il entendra une voix qui dira « Qui suis-je ? Pourquoi suis-je venu dans ce monde ? Qu'ai-je à y faire ? Pourquoi ne puis-je pas décider de moi ? »

L'écriture de soi est un moyen de répondre à la question identitaire du fait que la trilogie, auteur-narrateur-personnage, fonctionnelle du texte s'unifie sous les toutes les formes de la première personne, laissant cependant s'établir les différents rapports de soi à soi à travers le discours narratif. Nous citerons ici un grand humaniste, Michel de MONTAIGNE, qui rapporta dans une œuvre majeure, Essais, chaque expérience, chaque événement, chaque pensée, en sorte son vécu ; il voulut transmettre son livre, avouant en toute humilité " je suis la matière de mon livre" . Ainsi, il voua son œuvre à sa quête identitaire comme exemple pour la postérité. Écrire sur soi devient ainsi un moyen de se peindre "tout nu et sans artifice", confrontant les divers récits mettant en scène le moi afin de trouver le moi véritable. Mais ensuite, une fois saisi, que faire de ce moi ? La connaissance du moi amènerait-elle à une amélioration de l'existence : je connais mes véritables limites, je peux modifier certains de mes comportements gênants en travaillant sur moi en profondeur, tout en gardant en mémoire, avec lucidité, ce que je suis.

L'écriture narrative ouvre la voie exemplaire de cette quête identitaire. Le récit est une des premières formes utiles à communication dans la relation à autrui. Si on considère que l'auteur, le narrateur et le personnage ont par définition une entité propre, et qu'ils ont une identité propre qui les fusionnent, il n'en demeure pas moins que le récit, créant des clivages spatio-temporels et relationnels, offre le bénéfice de favoriser l'observation d' autrui, autrui étant le personnage pris dans le contexte narratif. Chaque entité, portant un regard sur l'autre, est sujette à l'autocritique et à l'auto-jugement bénéfique pour l'évolution du Moi.

Le récit se pratique dans la conversation depuis l'enfance, il fait partie de nos habitudes, c'est **un rituel de l'oralité** : "Qu'as-tu fait ? Raconte ? Que vas tu faire ?" Ces questions, qui nous intiment l'ordre de faire le récit d'une activité ou d'un événement qui nous impliquent, sont courantes. "Alors je fais de la prose quand je dis..", s'étonne le Bourgeois Gentilhomme de MOLIÈRE. Quand l'enfant rentre de l'école, et qu' il raconte à sa maman sa journée, il pratique le récit autobiographique sans le savoir, développant, en fonction des effets que

sa façon de narrer produit sur son auditoire, son ingéniosité et son goût pour la fable.

Dans l'écriture de soi, la partie narrative contient l'expérience du monde dans un contexte figé par le temps et l'espace, le moi narrateur engage la mémoire qui a pour rôle de mobiliser ses souvenirs. Cependant, l'imagination s'insurgeant dans résurrection du vécu, du fait même qu'elle joue son rôle dans toute narration, **il faudra faire un effort sur soi d'authenticité et de sincérité pour être crédible, en ne pas mentir même à soi-même !**

Le temps est une constante essentielle de l'écriture narrative, d'une part, il fait évoluer tous les éléments du récit sur lesquels il a une incidence, d'autre part, il joue un rôle majeur dans la mise à distance de l'événement par rapport au narrateur, et au destinataire du récit. L'écriture est toujours saisie comme acte immédiat, alors qu'elle se déporte dans le temps comme acte de la narration, jouant avec le temps narratif, c'est à dire non plus celui qui est le temps de l'écriture, mais celui qui appartient à l'histoire et se rapporte au personnage. Il faut en avoir pleinement conscience au moment de l'écriture.

Exemple :

Un homme sort du métro, il vient d'être victime d'une agression, il est sous le joug d'une forte émotion, il doit néanmoins raconter ce qui vient de lui arriver. Son récit est perturbé car l'émotion entrave la mise à distance de l'événement qui est passé, le narrateur vit en même temps que le personnage la scène vécue. Cependant, un tel événement sera plusieurs fois narré, et peu à peu, le temps éloignant l'événement, il instaurera mentalement une distanciation efficace des différents acteurs de la trilogie du Moi.

Il serait préjudiciable de ne pas prendre conscience de ce rôle du temps dans la quête identitaire. En effet, **si le temps agit sur l'humain qu'il modifie, il n'a pas d'action sur son identité, cette essence du Moi**

qui apparaît dès lors qu'il n'est plus en mouvement, qu'il échappe à toute contingence spatiotemporelle.

L'estime de soi est nécessaire à l'image en construction de Moi. Qui suis - je ? Si cette question vient bouleverser la conscience de soi au moment où on va mal, quand on n'arrive plus à être dans les standards de la société dans laquelle on vit , qu'on perd son estime de soi, cette valeur qui est essentielle pour réussir dans son existence. En effet, **lorsque l'estime de soi diminue**, voire disparaît, c'est le renoncement qui prend les rênes de l'existence, **le moi n'est plus qu'un spectre qui perd sa volonté, sa confiance en soi, et refuse de se projeter par peur d'échouer.** Le résultat est irréversible, car la prise de conscience de cette attitude affaiblit plus encore le niveau de l'estime de soi qui a une incidence directe sur ce qui vient d'être cité, et ainsi de suite, ce cercle vicieux entraîne l'homme dans une chute dépressive, et le maintient dans une vision tragique de son avenir.

Comment bouleverser la tragédie et en sortir ?

La vie n'est pas une tragédie ; certes, tout être vient en ce monde pour y vivre et pour y mourir, certes le temps peut être perçu comme un fleuve qui conduit à la mort, mais ce serait oublier que ce fleuve s'appelle la vie et que celui qui sait tenir la barre de son navire peut défier les tempêtes et naviguer avec plaisir. **Il y a une condition commune à tous les êtres vivants, c'est celle qui consiste à vivre, c'est aussi une capacité.** Cependant, seul l'homme est capable de prendre conscience de son existence, il est capable de prendre assez de recul par rapport à celle-ci pour "se voir" exister et agir , cela l'effraie quelque fois à tel point qu'il détourne les yeux, tout en laissant des sentiments négatifs s'insinuer en lui et le dévaloriser : la lâcheté, la culpabilité, le remord. **Tout ce qui dévalorise tue l'estime de soi, noircit l'image identitaire et trouble la conscience. C'est cela qui est tragique :** l'homme est capable de s'enfermer lui-même dans un système de pensée qui lui interdit l'accès au bonheur.

Il ne faut pas se mesurer aux héros qui peuplent les récits et légendes et dont les caractéristiques sont surhumaines, c'est à dire que les livres racontent des histoires dont l'homme ne pourrait pas être un héros parce que il n'a rien ni de fantastique, ni d'irréel, ni de fictif, il est humain et vit dans le monde réel ! **L' HOMME possède les compétences de l'humain** ! Néanmoins, les personnages fictifs apportent une certaine vision du monde qui émerge de la conscience de l'écrivain, celui-ci partageant avec son lecteur, au-delà de la narration elle-même, une sorte de métal-réflexion de l'expérience racontée. L'identification à la fiction étant produite par l'emploi de procédés d'écriture efficaces qui créent la vraisemblance où se reconnaît le lecteur, c'est ce jeu de distanciation qui pousse ce dernier à s'interroger et à estimer le vécu du personnage.

À la question identitaire, je peux ainsi affirmer que **je suis un humain qui pense**, c'est le premier don qui me distingue des autres espèces vivantes, et qui agit en toute conscience, c'est le second don qui me détache de la Nature. L'homme n'est donc ni dans un état naturel, ni dans un état surnaturel, cependant il est doué d'une imagination qui le transporte au-delà du monde réel, il est créatif et inventif, il est capable de modifier son univers. C'est là que se situe le danger. Il est voué à faire des choix qui le conduiront dans l'existence.

Ainsi, être heureux est un destin que l'on se trace à partir des choix que l'on fait. Comment ? La narration est une pratique qui permet de se raconter soi-même afin de construire les étapes de son existence et de mettre en relation ces étapes, afin de trouver le lien conducteur du Moi. C'est en se racontant qu'on prend le recul nécessaire à l'étude de soi. Les récits font apparaître le Moi dans divers contextes : espace, temps, relation...; ce qui est important car ces contextes ont construit l'expérience et pétrit l'humeur qui est la disposition affective de l'être.

Ecrire sur soi, c'est se rendre maître du récit dont on est le personnage principal. C'est **décider de se saisir de sa propre existence pour la conduire dans une voie choisie. C'est apprendre à se connaître soi pour s'estimer suivant ses propres valeurs et sortir des fantasmes de l'héroïsme et de la tragédie.**

L'écriture de soi est une pratique positive dans la mesure où elle s'engage dans une **reconstruction du Moi** : la trilogie s'unifie en un Moi unique et réel. Cependant, il est nécessaire de se relire, de se livrer à soi-même sous cette forme écrite qui offre l'avantage de se **voir évoluer dans un certain contexte**, d'y réfléchir aussi.

La **réflexion**, au sens étymologique signifie "se courber, se replier en revenant sur soi" ; n'est-ce pas la position que prend le lecteur courber sur l'ouvrage qu'il parcourt ? N'est-ce pas la position de l'homme pensant, courber sur lui-même ? **La construction du Moi passe par cet état de repli sur soi**, faire une pause pour se permettre de reconsidérer ses actes et préparer son futur en se donnant les moyens de réussir dans sa quête de bonheur.

Participer à un atelier d'écriture narrative est une bonne démarche qui permet accéder à l'apprentissage de l'écriture de soi et à se former à la construction du Moi.