



*50 déclencheurs pour  
explorer sa mémoire par couches,  
du plus sensoriel au plus symbolique*



## Sommaire

### 1. Premières étincelles (6 portes)

- Une odeur qui vous ramène quelque part
- Un goût que vous n'avez jamais oublié
- Une lumière ou une ambiance visuelle gravée
- Un bruit, un son, un silence qui vous suit encore
- Une sensation physique qui revient souvent
- Un objet que vous avez gardé (ou perdu)

### 2. Liens et manques (6 portes)

- Une pièce où vous avez passé beaucoup de temps
- Un trajet que vous connaissez par cœur
- Une couleur qui a marqué une période
- Une lumière d'un moment précis de la journée
- Un jeu que vous avez inventé
- Un refuge d'enfant

### 3. Choix et transformations (6 portes)

- Une bêtise qui vous fait sourire (ou pas)
- Une première fois (importante ou anodine)
- Une question d'enfant jamais résolue
- Une phrase qui vous a marqué(e)
- Une décision prise sur un coup d'instinct
- Un choix contre l'avis des autres

### 4. Traversées et blessures (6 portes)

- Un rêve que vous n'avez pas suivi
- Un virage invisible mais décisif
- Une personne qui vous a protégé(e)
- Une tendresse que vous n'attendiez pas
- Une absence qui a compté
- Un lieu que vous avez fui

## 5. Valeurs et convictions (6 portes)

- Un moment où vous vous êtes senti(e) pleinement vous-même
- Une amitié que vous n'expliquez pas
- Un lieu où vous vous êtes senti(e) à votre place
- Un endroit qui vous faisait peur
- Une injustice qui vous a marqué(e) (à écrire)
- Une chose que vous n'avez jamais pu tolérer (à écrire)

## 6. Transmission et héritage (6 portes)

- Une habitude de famille que vous avez gardée (à écrire)
- Un objet transmis ou chargé de mémoire (à écrire)
- Une parole entendue dans l'enfance et transmise aujourd'hui (à écrire)
- Une chose que vous n'avez jamais dite à vos proches (à écrire)
- Une promesse faite ou reçue (à écrire)
- Un silence qui vous habite encore (à écrire)

## 7. Création et passions (6 portes)

- Un moment de grâce créative (à écrire)
- Un geste ou savoir-faire que vous aimez répéter (à écrire)
- Une lecture, une œuvre ou une chanson qui vous a bouleversé(e) (à écrire)
- Une activité où vous oubliez le temps (à écrire)
- Une chose que vous avez construite de vos mains (à écrire)
- Une passion que vous avez cachée (à écrire)

## 8. Pour l'inachevé (8 portes)

- Un rêve encore vivant (à écrire)
- Une question sans réponse (à écrire)
- Une scène que vous réécrivez sans cesse en pensée (à écrire)
- Quelque chose que vous auriez voulu comprendre plus tôt (à écrire)
- Une image qui vous poursuit (à écrire)
- Une mémoire que vous avez inventée (à écrire)
- Un secret (familial ou personnel) (à écrire)
- Ce que vous aimeriez qu'on retienne de vous (à écrire)

# 1-Premières étincelles

Retrouver la trace des choses simples, sensorielles, accessibles à tous les souvenirs.



## Une odeur qui vous ramène quelque part

---

### Question déclencheuse :

Quelle odeur suffit à vous faire voyager dans le temps ?

### Cadre d'écriture :

Décrivez une odeur très précise, et laissez-la dérouler le fil de vos souvenirs. Où étiez-vous ? Que se passait-il autour de vous ? Comment cette odeur a-t-elle traversé les années ?

### Exemple :

L'odeur du linge séché au vent, avec ce mélange subtil de soleil, de lavande et de tissu encore chaud. Elle me ramène chez ma grand-mère, un après-midi d'été. Je suis allongée dans les draps encore tièdes, le bruit des cigales en fond, et l'impression que rien ne peut m'atteindre.

## Un goût que vous n'avez jamais oublié

---

### Question déclencheuse

Quel goût est resté en vous comme une empreinte vive ?

### Cadre d'écriture

Concentrez-vous sur une bouchée, une boisson, un plat. Laissez parler vos papilles et racontez ce moment. Qui était là ? Dans quel contexte avez-vous goûté cela ?

### Exemple

Le goût salé-sucré de la confiture de figue sur une tartine beurrée. J'avais 9 ans. Mon père venait de rentrer de voyage, il avait rapporté du pain croustillant et ce pot de confiture foncée. Je me souviens de la lumière dorée sur la table, et de ce moment partagé en silence.

## Une lumière ou une ambiance visuelle gravée

### Question déclencheuse

Quelle lumière a marqué votre mémoire d'une scène particulière ?

### Cadre d'écriture

Fermez les yeux et revoyez une scène dont la lumière, les couleurs ou les ombres vous sont restées. Évoquez cette atmosphère en la rendant palpable.

### Exemple

La lumière bleue du petit matin à la montagne. Il n'y avait encore aucun bruit. La neige reflétait la lune qui s'éclipsait doucement. Ce calme lumineux me donne encore aujourd'hui un sentiment de paix, comme si tout recommençait à zéro.

## Un bruit, un son, un silence qui vous suit encore

### Question déclencheuse

Quel son vous habite encore, même des années plus tard ?

### Cadre d'écriture

Laissez-vous guider par un bruit, un rythme ou un silence chargé de sens. Décrivez ce qu'il évoque, d'où il vient, ce qu'il a provoqué en vous.

### Exemple

Le tic-tac irrégulier de l'horloge du salon. Chaque nuit chez mes parents, je l'entendais. Il me berçait, me rassurait. Puis un soir, il s'est arrêté. Et j'ai compris que quelque chose avait changé, même si je ne savais pas encore quoi.

## Une sensation physique qui revient souvent

---

### Question déclencheuse

Quelle sensation dans votre corps revient régulièrement, sans prévenir ?

### Cadre d'écriture

Évoquez une sensation tactile ou corporelle qui vous habite encore : fraîcheur, chaleur, frisson, vertige... Où vous ramène-t-elle ?

### Exemple

La fraîcheur du carrelage sous mes pieds nus le matin. Toute mon enfance, je descendais l'escalier en retenant mon souffle, les orteils recroquevillés sur les carreaux glacés, pour aller voir si les cadeaux étaient là, sous le sapin.

## Un objet que vous avez gardé (ou perdu)

---

### Question déclencheuse

Quel objet évoque pour vous bien plus que ce qu'il est ?

### Cadre d'écriture

Choisissez un objet modeste mais chargé de mémoire. Décrivez-le avec précision, puis racontez pourquoi il est important pour vous, ou ce que vous avez ressenti en le perdant.

### Exemple

Une clé rouillée, minuscule. Elle n'ouvre plus rien depuis longtemps. C'était la clé de mon journal intime, que j'ai écrit entre 11 et 14 ans. Je ne l'ai jamais perdue. Elle dort au fond d'un tiroir, gardienne de secrets oubliés.



## 2.Liens et manques

Explorer les liens d'attachement, les premiers liens sociaux et affectifs, les absences aussi.

## Une pièce où vous avez passé beaucoup de temps

### Question déclencheuse

Quelle pièce vous revient en mémoire comme un monde à part entière ?

### Cadre d'écriture

Décrivez cette pièce comme un petit théâtre de votre quotidien : objets, lumière, sons, sensations, souvenirs. Qu'y faisiez-vous ? Étiez-vous seul(e) ou accompagné(e) ?

### Exemple

La buanderie de mon enfance. C'était la seule pièce chaude l'hiver. Ma mère y repassait en chantonnant. J'y lisais, installée sur le vieux congélateur, les pieds dans un panier de linge propre. C'était minuscule, mais c'était le cœur de la maison.

## Un trajet que vous connaissez par cœur

### Question déclencheuse

Quel trajet avez-vous refait tant de fois qu'il semble inscrit en vous ?

### Cadre d'écriture

Choisissez un trajet familier, à pied, en voiture ou autrement. Décrivez-le étape par étape, avec vos repères sensoriels. Que signifiait ce parcours ?

### Exemple

Le chemin de l'école primaire, le long des haies. À chaque détour, je savais exactement quelle odeur viendrait : le chèvrefeuille, la terre humide, puis les bonbons à la menthe de la boulangère. C'était mon premier monde à moi.

## Une couleur qui a marqué une période

### Question déclencheuse

Y a-t-il une couleur que vous associez immédiatement à une époque de votre vie ?

### Cadre d'écriture

Décrivez cette couleur comme si elle peignait une période entière. Comment la voyez-vous ? Où la retrouviez-vous ? Que raconte-t-elle de cette phase ?

### Exemple

Le vert bouteille. Mes murs d'ado, mes jeans trop grands, mes carnets à spirales. C'était la couleur de mes révoltes silencieuses. Je n'aimais pas ce vert, mais je le portais comme une armure.

## Une lumière d'un moment précis de la journée

### Question déclencheuse

Quelle lumière, à une heure précise, vous a marqué(e) profondément ?

### Cadre d'écriture

Racontez un moment qui revient toujours à la même heure. Quel éclairage ? Quelle ambiance ? Quels souvenirs reviennent avec cette lumière ?

### Exemple

La lumière orangée de 17h30 en hiver, quand je sortais du collège. Ce n'était plus vraiment le jour, pas encore la nuit. Tout baignait dans une teinte de feu doux, et moi, je marchais lentement pour retarder le retour à la maison.

## Un jeu que vous avez inventé

---

### Question déclencheuse

Avez-vous inventé un jeu qui n'appartenait qu'à vous ?

### Cadre d'écriture

Racontez ce jeu, ses règles, ses accessoires, son décor. Qui y jouait ? Que représentait-il pour vous ? Était-ce un refuge, une revanche, une invention joyeuse ?

### Exemple

Le jeu du roi invisible. J'étais la seule à y jouer, avec mes playmobils. Il fallait libérer un roi captif que personne ne voyait, mais que tout le monde redoutait. Il vivait dans une boîte à chaussures sous mon lit. Je n'ai jamais raconté ça à personne.

## Un refuge d'enfant

---

### Question déclencheuse

Où vous réfugiez-vous quand vous étiez enfant, en vrai ou en imagination ?

### Cadre d'écriture

Décrivez ce lieu refuge : un coin secret, un meuble, un endroit imaginaire. Pourquoi y alliez-vous ? Que ressentiez-vous en y entrant ?

### Exemple

Derrière le rideau du salon, entre la vitre et le tissu. J'y glissais un coussin et un livre. Je me sentais invisible, au chaud. Personne ne venait là, même quand on m'appelait. C'était mon monde suspendu.

# 3.Choix et transformations

Des moments où l'on devient soi-même.



## Une bêtise qui vous fait sourire (ou pas)

### Question déclencheuse

Quelle bêtise te revient encore, avec un sourire... ou un soupir ?

### Cadre d'écriture

Racontez une bêtise faite par envie, maladresse ou provocation. Où étiez-vous ? Que s'est-il passé ensuite ? Qu'avez-vous compris ou ressenti après coup ?

### Exemple

J'ai peint un mur entier avec des feutres pour "faire plus joli". Ma mère est restée figée. J'avais 6 ans, et pour moi, c'était de l'art. J'ai compris ce jour-là que tout le monde ne voit pas la beauté au même endroit.

## Une première fois (importante ou anodine)

### Question déclencheuse

Quelle première fois t'a marqué(e) sans que tu t'y attendes ?

### Cadre d'écriture

Évoquez un moment inaugural : un geste, un mot, une sensation. Était-ce banal ou bouleversant ? Comment l'avez-vous vécu ?

### Exemple

Ma première nuit seule, sans lumière. Je devais avoir huit ans. J'ai eu peur, puis j'ai senti une fierté étrange me gagner. C'était une petite victoire, mais je m'en souviens encore

## Une question d'enfant jamais résolue

---

### Question déclencheuse

Quelle question d'enfant reste encore sans réponse aujourd'hui ?

---

### Cadre d'écriture

Ramenez à la surface une interrogation d'enfance — simple ou vertigineuse. Quelle image vous l'a fait poser ?  
Quelles réponses a-t-on tenté de vous donner ?

---

### Exemple

"Où va le vent quand il s'arrête ?" J'ai posé cette question dans la cour de récré. Personne ne m'a répondu sérieusement. Depuis, je regarde les rideaux qui bougent et je me demande s'il ne cherche pas encore un endroit où se poser.

## Une phrase qui vous a marqué(e)

---

### Question déclencheuse

Quelle phrase prononcée (ou lue) vous revient comme un déclic ?

---

### Cadre d'écriture

Décrivez le contexte de cette phrase, qui l'a dite ou écrite. Pourquoi vous a-t-elle percuté ? Comment a-t-elle agi sur vous ensuite ?

---

### Exemple

"Ce n'est pas grave de ne pas être comme les autres." Je ne me souviens plus qui l'a dite, mais c'était la première fois qu'un adulte validait ma différence. Je l'ai gardée comme un talisman.

## Une décision prise sur un coup d'instinct

---

### Question déclencheuse

Avez-vous déjà pris une décision sans réfléchir, mais juste ?

### Cadre d'écriture

Racontez un choix spontané, irrationnel peut-être, mais évident. Où étiez-vous ? Qu'est-ce qui a déclenché ce geste ou cette parole ? Qu'en est-il resté ?

### Exemple

J'ai quitté un job en pleine réunion. Je ne l'avais dit à personne, je ne l'avais même pas prévu. Mais ce jour-là, j'ai senti que si je restais, je m'oubliais. Je n'ai jamais regretté.

## Un choix contre l'avis des autres

---

### Question déclencheuse

Quand avez-vous tenu bon face à la pression ou aux jugements ?

### Cadre d'écriture

Évoquez un moment où vous avez suivi votre propre voie, malgré les avis contraires. Quelle a été la réaction des autres ? Et la vôtre ?

### Exemple

J'ai choisi une filière littéraire alors que tout le monde me poussait vers la médecine. Mon père ne m'a pas adressé la parole pendant une semaine. Mais ce silence m'a renforcée : j'ai su que c'était mon chemin.

# 4. Traversées et blessures

Ce qui nous a ébranlé, fait changer, ou mis à l'épreuve — et parfois renforcé.



## Un rêve que vous n'avez pas suivi

---

### Question déclencheuse

Quel rêve avez-vous laissé de côté – par choix ou par nécessité ?

### Cadre d'écriture

Racontez ce rêve abandonné ou ajourné. Comment est-il né ? Pourquoi ne s'est-il pas réalisé ? Que ressentez-vous en y repensant aujourd'hui ?

### Exemple

Je voulais devenir danseuse. J'y pensais en secret tous les soirs. Mais le lycée, la peur d'échouer, le manque de confiance ont fini par éteindre l'élan. Parfois, je ferme les yeux et je me vois encore danser seule dans ma chambre.

## Un virage invisible mais décisif

---

### Question déclencheuse

Quel moment a changé votre vie sans que vous le sachiez tout de suite ?

### Cadre d'écriture

Décrivez un événement apparemment anodin, mais qui, avec le recul, a été un tournant. Que s'est-il passé ? En quoi cela vous a-t-il transformé(e) ?

### Exemple

J'ai raté un bus. Et dans l'heure d'attente, j'ai parlé à un inconnu. Ce n'était rien... mais c'est devenu le point de départ d'une histoire d'amour. Un virage si discret que je ne l'ai vu qu'après.

## Une personne qui vous a protégé(e)

---

### Question déclencheuse

Qui s'est interposé un jour pour vous protéger — même en silence ?

### Cadre d'écriture

Racontez une scène où quelqu'un a pris votre défense, vous a soutenu(e), ou a agi sans que vous ne le demandiez. Que représentait ce geste ?

### Exemple

Ma sœur s'est avancée devant moi quand on s'est fait gronder. Elle a dit que c'était sa faute, alors que ce n'était pas vrai. J'avais 10 ans. Elle m'a regardée sans rien dire après. Ce regard, je ne l'ai jamais oublié.

## Une tendresse que vous n'attendiez pas

---

### Question déclencheuse

Avez-vous reçu un geste de douceur là où vous ne l'imaginiez pas ?

### Cadre d'écriture

Revivez ce moment : qui en est à l'origine ? Dans quel contexte ? Pourquoi cette tendresse vous a-t-elle surpris(e) ?

### Exemple

Mon grand-père m'a pris la main à l'enterrement de ma grand-mère. Il n'était pas tactile. Il n'avait jamais dit "je t'aime". Ce contact furtif, presque maladroit, a tout dit.

## Une absence qui a compté

---

### Question déclencheuse

Quelle absence a eu du poids dans votre vie ?

### Cadre d'écriture

Qu'il s'agisse d'un départ, d'un silence ou d'une absence durable, racontez ce qu'elle a changé en vous. Comment l'avez-vous vécue ?

### Exemple

Mon oncle a disparu du jour au lendemain. Pas de drame, pas de conflit. Juste un vide laissé derrière lui. Et cette question : "qu'est-ce qu'on devient quand plus personne ne parle de vous ?"

## Un lieu que vous avez fui

---

### Question déclencheuse

Y a-t-il un endroit que vous avez quitté comme on fuit un danger ?

### Cadre d'écriture

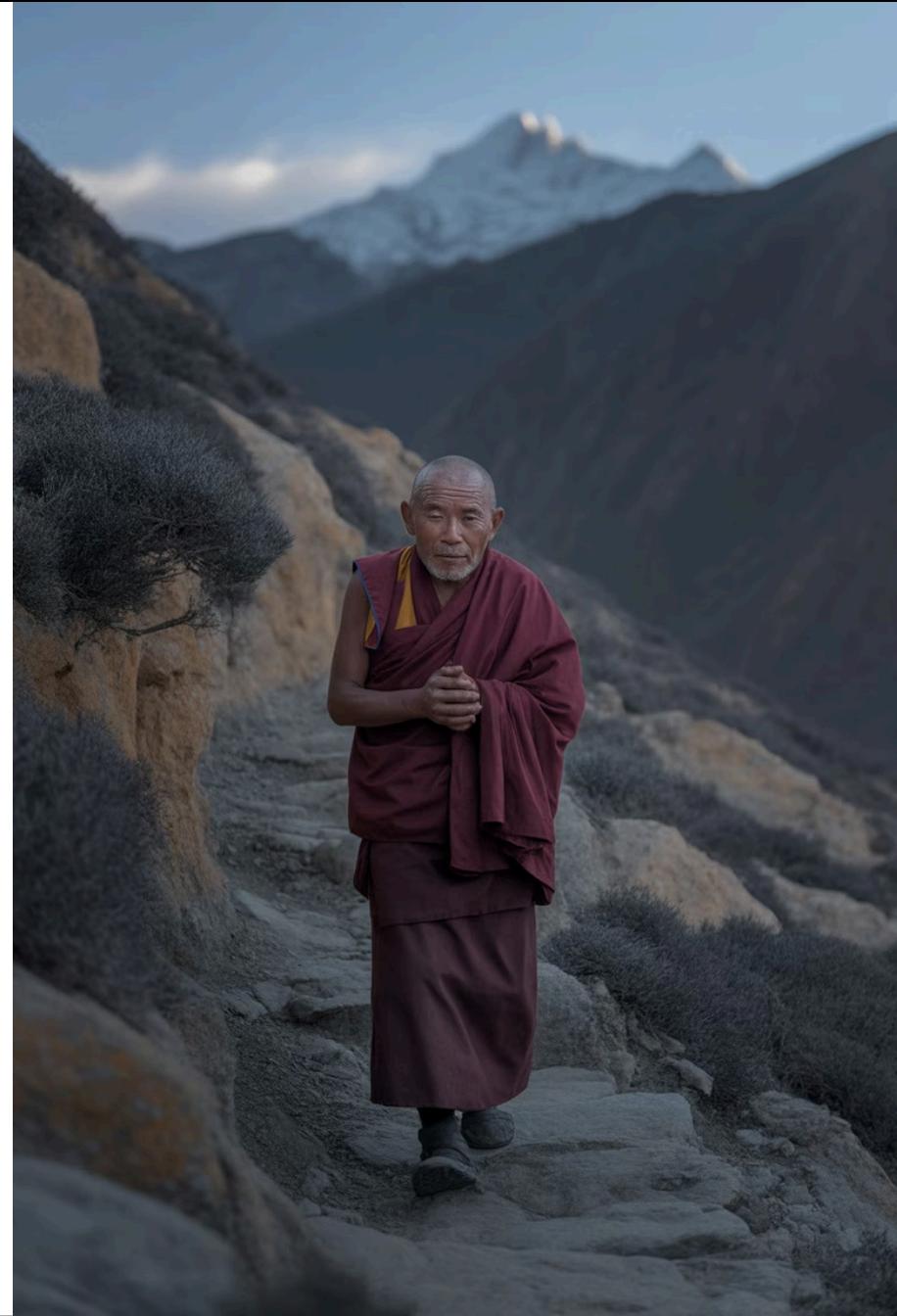
Décrivez ce lieu, ce qu'il représentait, et ce qui vous a poussé à le quitter. Qu'avez-vous ressenti en partant ?

### Exemple

L'appartement de mes 20 ans. Il y faisait sombre, j'y étouffais. J'y ai vécu une relation toxique. Un matin, je suis partie avec juste un sac. Je ne me suis jamais retournée.

# 5. Valeurs et convictions

Ce qui vous tient à cœur, ce que vous croyez, ce qui vous guide.



## Un moment où vous vous êtes senti(e) pleinement vous-même

---

### Question déclencheuse

Quand vous êtes-vous senti(e) profondément aligné(e), vrai(e) ?

### Cadre d'écriture

Racontez un moment de cohérence intérieure, où vous vous êtes reconnu(e) tel(le) que vous êtes. Que faisiez-vous ? Quelle émotion vous a traversé(e) ?

### Exemple

J'animais un atelier d'écriture pour des ados en rupture. Tout le monde était calme, concentré. À ce moment-là, je n'étais pas en train de faire quelque chose : j'étais simplement moi, à ma place.

## Une amitié que vous n'expliquez pas

---

### Question déclencheuse

Avez-vous tissé un lien fort avec quelqu'un sans savoir pourquoi ?

### Cadre d'écriture

Évoquez cette amitié singulière, presque inexplicable. Qu'est-ce qui vous reliait ? Pourquoi cette relation vous dépasse-t-elle encore aujourd'hui ?

### Exemple

On n'aimait pas les mêmes choses, on ne venait pas du même monde. Mais avec Clément, tout était simple. On se comprenait sans parler. C'était une évidence sans logique.

## Un lieu où vous vous êtes senti(e) à votre place

---

### Question déclencheuse

Où vous êtes-vous senti(e) accueilli(e), autorisé(e) à être vous-même ?

### Cadre d'écriture

Décrivez ce lieu comme un repère intérieur. Était-ce un endroit réel ou symbolique ? Comment s'y manifestait ce sentiment d'appartenance ?

### Exemple

Une bibliothèque de quartier, avec ses fauteuils fatigués et son silence épais. Je m'y réfugiais après le lycée. Personne ne me regardait. Je pouvais lire, écrire, rêver. C'était ma tanière.

## Un endroit qui vous faisait peur

---

### Question déclencheuse

Y a-t-il un lieu qui vous mettait mal à l'aise — même sans raison apparente ?

### Cadre d'écriture

Décrivez ce lieu et ce qu'il vous faisait ressentir. S'agit-il d'une peur d'enfant, d'un inconfort physique, d'une tension émotionnelle ?

### Exemple

Le garage de mon oncle. Il y avait une lumière verte bizarre, une odeur d'huile, et des objets suspendus un peu partout. Je n'y suis jamais restée longtemps. Mon corps disait non, sans explication.

## Une injustice qui vous a marqué(e)

---

### Question déclencheuse

Quelle situation vous a profondément révolté(e), même jeune ?

### Cadre d'écriture

Racontez un moment d'injustice vécu ou observé. Que s'est-il passé ? Qu'avez-vous ressenti ? Comment cela a-t-il influencé votre regard ?

### Exemple

Une camarade moquée tous les jours parce qu'elle bégayait. Les adultes laissaient faire. Je n'ai pas su la défendre. Cette impuissance me hante encore — et me pousse à ne plus jamais me taire.

## Une chose que vous n'avez jamais pu tolérer

---

### Question déclencheuse

Y a-t-il un comportement ou une situation que vous ne supportez pas ?

### Cadre d'écriture

Évoquez une réaction viscérale, une ligne rouge chez vous. Quand vous êtes-vous heurté(e) à cela ? Comment réagissez-vous face à cette intolérance ?

### Exemple

Le mépris déguisé en politesse. Ces phrases qui blessent avec le sourire. J'ai toujours préféré l'affrontement franc à l'hypocrisie. Même enfant, je quittais la pièce.

# 6. Transmission et héritage

Ce que vous avez reçu ou refusé, ce que vous transmettez ou portez malgré vous.



## Une habitude de famille que vous avez gardée

---

### Question déclencheuse

Quelle habitude familiale continue à vivre à travers vous ?

### Cadre d'écriture

Racontez cette habitude ou ce rituel, transmis consciemment ou non. D'où vient-il ? Pourquoi l'avez-vous gardé ? Qu'évoque-t-il pour vous aujourd'hui ?

### Exemple

Le thé à 17h. Peu importe la journée, peu importe l'endroit, je ressens toujours cette envie. Chez nous, c'était l'heure du calme, des confidences discrètes autour d'une tasse brûlante. J'ai gardé ce rendez-vous avec moi-même.

## Un objet transmis ou chargé de mémoire

---

### Question déclencheuse

Quel objet venu du passé porte une mémoire plus grande que lui ?

### Cadre d'écriture

Décrivez cet objet avec précision. Qui vous l'a transmis ? Qu'incarne-t-il pour vous ? Est-il exposé, utilisé, caché ?

### Exemple

Un dé à coudre en argent. Il appartenait à mon arrière-grand-mère. Il est cabossé, minuscule, mais chaque fois que je le touche, j'ai l'impression de reprendre le fil d'une histoire cousue main.

## Une parole entendue dans l'enfance et transmise aujourd'hui

---

### Question déclencheuse

Quelle phrase venue de votre enfance sort encore de votre bouche aujourd'hui ?

### Cadre d'écriture

Racontez le contexte dans lequel vous l'avez entendue. Qui vous l'a dite ? Dans quelles situations la répétez-vous, volontairement ou non ?

### Exemple

"On fait ce qu'on peut avec ce qu'on a." Mon grand-père disait ça tout le temps. C'était une façon d'accepter la réalité sans se résigner. Je l'entends sortir de ma bouche quand j'essaie de rassurer mes enfants.

## Une chose que vous n'avez jamais dite à vos proches

---

### Question déclencheuse

Quelle vérité n'avez-vous jamais osé formuler à ceux que vous aimez ?

### Cadre d'écriture

Écrivez cette chose comme une lettre jamais envoyée. À qui s'adresse-t-elle ? Pourquoi ce silence ? Que se passerait-il si elle était dite ?

### Exemple

À ma mère : je ne t'ai jamais dit à quel point ton regard me paralysait. Je n'osais pas te décevoir. Ce poids a façonné toutes mes décisions, sans que tu le saches.

## Une promesse faite ou reçue

---

### Question déclencheuse

Quelle promesse a laissé une trace durable en vous ?

### Cadre d'écriture

Décrivez le moment de cette promesse, solennelle ou légère. Était-elle tenue ? Oubliée ? Trébuchée ?  
Pourquoi vous marque-t-elle encore ?

### Exemple

On avait 12 ans. Elle m'a promis qu'on resterait amies pour toujours. Je lui ai promis pareil. Puis on a grandi, on s'est éloignées. Mais je garde la promesse comme une photo floue : inexacte, mais belle.

## Un silence qui vous habite encore

---

### Question déclencheuse

Quel non-dit fait encore écho en vous aujourd'hui ?

### Cadre d'écriture

Parlez de ce qui n'a pas été dit, pas formulé. Quelle place ce silence prend-il en vous ? Est-il douloureux, protecteur, gênant, apaisant ?

### Exemple

Mon père ne m'a jamais dit qu'il était fier de moi. Il le montrait autrement, sans mots. Ce silence, je l'ai longtemps pris pour de l'indifférence. Aujourd'hui encore, il vibre en creux dans mes réussites.



## 7. Création et passions

Ce qui vous anime, vous absorbe, vous rend vivant·e — même modestement.

## Un moment de grâce créative

---

### Question déclencheuse

Avez-vous connu un moment où la création a semblé couler toute seule ?

### Cadre d'écriture

Décrivez un moment où vous étiez plongé(e) dans une activité créative – écriture, cuisine, bricolage, chant...  
Que s'est-il passé ? Qu'avez-vous ressenti ?

### Exemple

C'était un dimanche matin. J'écrivais depuis une heure sans lever la tête. Les idées venaient, les phrases s'enchaînaient. Je ne pensais plus à rien. J'étais hors du temps, dans une clarté silencieuse, comme si quelqu'un écrivait à travers moi.

## Un geste ou savoir-faire que vous aimez répéter

---

### Question déclencheuse

Quel geste simple répétez-vous avec plaisir, presque en rituel ?

### Cadre d'écriture

Évoquez un savoir-faire, un petit acte répétitif que vous aimez pour ce qu'il procure – calme, fierté, concentration. Pourquoi ce geste vous apaise-t-il ou vous relie-t-il à vous-même ?

### Exemple

Couper des légumes en julienne. Le bruit du couteau sur la planche, le soin du geste, la régularité. C'est un moment de paix, où je sens que mes mains savent quoi faire, même quand ma tête est fatiguée.

## Une lecture, une œuvre ou une chanson qui vous a bouleversé(e)

---

### Question déclencheuse

Quelle œuvre vous a percuté(e) si fort que vous ne l'avez jamais oubliée ?

### Cadre d'écriture

Décrivez ce moment de réception : où étiez-vous ? Qu'avez-vous découvert ? Quelle émotion cela a-t-il provoqué, et pourquoi ?

### Exemple

J'ai écouté "Hallelujah" de Jeff Buckley dans un train de nuit. La voix m'a transpercée, sans prévenir. J'ai pleuré doucement, sans comprendre. Ce n'était pas triste, c'était plus grand que moi.

## Une activité où vous oubliez le temps

---

### Question déclencheuse

Qu'est-ce qui vous absorbe au point d'en perdre toute notion du temps ?

### Cadre d'écriture

Racontez cette activité comme une plongée. Que se passe-t-il autour de vous ? Comment entrez-vous dans cet état ? Que vous apporte-t-il ?

### Exemple

Quand je dessine, j'oublie de boire, de manger, de parler. Je regarde l'heure et trois heures ont passé. C'est comme une longue respiration intérieure. Rien d'autre ne compte.

## Une chose que vous avez construite de vos mains

---

### Question déclencheuse

Qu'avez-vous créé, fabriqué, bâti un jour avec vos propres mains ?

### Cadre d'écriture

Décrivez ce que vous avez réalisé, et comment. Avec qui ? Pourquoi ? Qu'avez-vous ressenti en voyant le résultat final ?

### Exemple

J'ai monté une étagère en bois avec mon fils. On a scié, vissé, poncé. Elle n'est pas droite, elle grince un peu... mais elle est à nous. Chaque objet posé dessus a une place choisie. C'est une victoire de patience.

## Une passion que vous avez cachée

---

### Question déclencheuse

Avez-vous aimé quelque chose secrètement, sans jamais oser le dire ?

### Cadre d'écriture

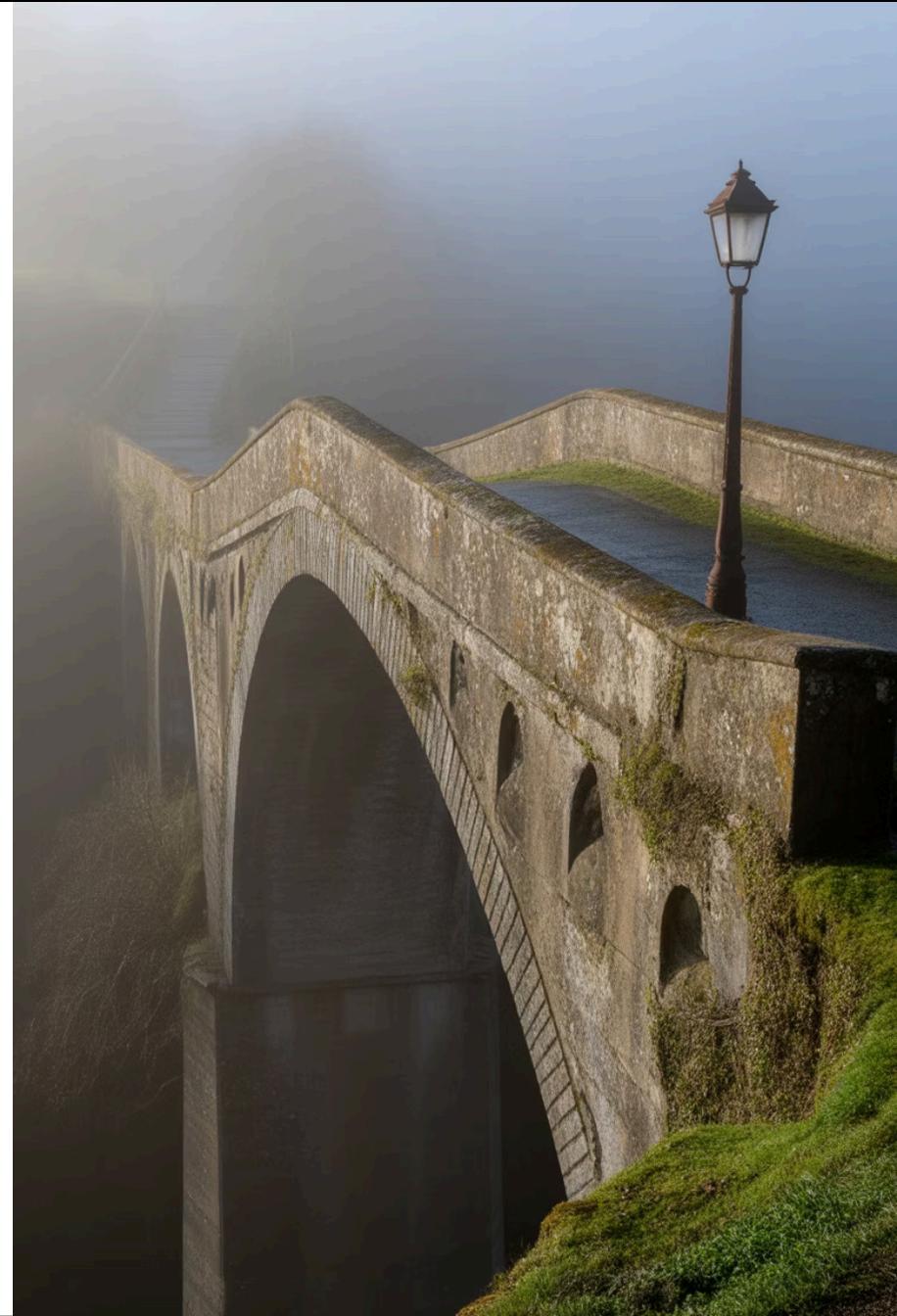
Racontez cette passion discrète, peut-être inavouée. Pourquoi la gardiez-vous pour vous ? Quelle place a-t-elle dans votre vie aujourd'hui ?

### Exemple

J'écrivais des poèmes d'amour à 14 ans, cachée sous la couette, à la lueur d'une lampe. Je ne les montrais à personne. Ils étaient naïfs, maladroits, mais tellement vrais. Je crois que c'était la première fois que j'étais libre.

# 8. Pour l'inachevé

Ce qui reste flou, non-clos, récurrent, ou essentiel — à dire, écrire, transmettre.



## Un rêve encore vivant

---

### Question déclencheuse

Quel rêve n'a pas été réalisé... mais ne vous a jamais quitté(e) ?

### Cadre d'écriture

Parlez de ce rêve toujours vivant, même en arrière-plan. Depuis quand est-il là ? Pourquoi ne s'est-il pas concrétisé ? Que représente-t-il aujourd'hui ?

### Exemple

Voyager seule, longtemps, sans but précis. L'idée me suit depuis mes 20 ans. Je ne l'ai jamais fait, mais il est là, comme une étincelle intacte, dans un coin de ma valise intérieure.

## Une question sans réponse

---

### Question déclencheuse

Quelle question reste suspendue en vous, sans fin claire ?

### Cadre d'écriture

Formulez cette question comme on formulerait une énigme. Depuis quand l'avez-vous ? L'avez-vous déjà posée ? Quelles réponses avez-vous reçues — ou pas ?

### Exemple

Pourquoi certains liens durent et d'autres non ? Je ne cherche plus la réponse, mais la question revient. Surtout quand une amitié s'efface sans heurt. Le mystère m'accompagne comme une brume douce.

## Une scène que vous réécrivez sans cesse en pensée

---

### Question déclencheuse

Y a-t-il une scène que vous rejouez mentalement encore et encore ?

### Cadre d'écriture

Racontez cette scène obsédante, telle qu'elle revient. Qu'y changez-vous ? Que cherchez-vous à réparer, à comprendre ou à revivre à travers elle ?

### Exemple

Cette dispute avec mon frère, le jour du départ. Je rejoue ce que j'aurais pu dire, différemment. Je cherche encore la version où on ne se blesse pas.

## Quelque chose que vous auriez voulu comprendre plus tôt

---

### Question déclencheuse

Qu'auriez-vous aimé comprendre plus jeune, plus tôt dans votre vie ?

### Cadre d'écriture

Racontez ce que cette prise de conscience a changé. Quand a-t-elle eu lieu ? Qu'aurait-elle pu transformer si elle s'était produite plus tôt ?

### Exemple

Que l'on peut dire "non" sans être rejeté. J'ai mis des années à oser. Si je l'avais su à 15 ans, tant de détours auraient été évités...

## Une image qui vous poursuit

---

### Question déclencheuse

Y a-t-il une image, réelle ou imaginaire, qui revient sans cesse ?

### Cadre d'écriture

Décrivez cette image avec précision. Dans quel contexte apparaît-elle ? Que vous évoque-t-elle ? Est-elle paisible, troublante, inspirante ?

### Exemple

Un arbre seul dans un champ au coucher du soleil. Je ne sais pas si je l'ai vraiment vu ou rêvé. Il revient dans mes méditations, dans mes textes, dans mes silences.

## Une mémoire que vous avez inventée

---

### Question déclencheuse

Avez-vous un souvenir incertain, peut-être inventé ?

### Cadre d'écriture

Racontez ce souvenir comme un récit flou. Est-il réel, reconstruit, hérité ? Pourquoi ce doute vous touche-t-il ?

### Exemple

Je me revois dans une robe bleue à pois, riant dans un champ. Ma mère dit que cette robe n'a jamais existé. Pourtant, l'image est si nette. Comme si mon cœur avait besoin de ce souvenir.

## Un secret (familial ou personnel)

---

### Question déclencheuse

Quel secret vous accompagne — partagé ou gardé pour vous seul(e) ?

### Cadre d'écriture

Évoquez ce secret sans forcément tout révéler. À qui appartient-il ? Que change-t-il dans votre histoire ? Quel poids ou quel pouvoir lui donnez-vous ?

### Exemple

Il y a eu un enfant avant moi. Je l'ai appris à 16 ans. On n'en parlait jamais. Ce silence m'a donné une drôle de place — comme si j'étais arrivée après quelqu'un que je ne rencontrerai jamais.

## Ce que vous aimeriez qu'on retienne de vous

---

### Question déclencheuse

S'il ne fallait garder qu'une chose de vous, laquelle serait-ce ?

### Cadre d'écriture

Écrivez cette trace que vous souhaitez laisser. Un geste, une phrase, une manière d'être. Pourquoi cela ? À qui est-ce destiné ?

### Exemple

J'aimerais qu'on dise : "Elle écoutait vraiment." Pas qu'elle écrivait, pas qu'elle savait, mais qu'elle accueillait. Qu'on se sentait un peu plus vivant en repartant de chez elle.