

Biblio

COTÉ PSY



La nuit, j'écirai des soleils
de Boris Cyrulnik
Pour le célèbre neuropsychiatre, la perte invite à l'art et les mots écrits métamorphosent la souffrance. En ce sens, l'écriture est un véritable « tuteur » de résilience. Il le démontre dans ce livre magistral en s'appuyant notamment sur les vies de Georges Perec, Jean Genet ou Léon Tolstoï... Profondément inspirant.
Odile Jacob,
"Psychologie", 2023.



Les Bienfaits de l'écriture, les bienfaits des mots
de Nayla Chidiac
La fondatrice des ateliers thérapeutiques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, psychologue spécialiste du trauma et de l'écriture qui en guérit, considère qu'en nommant et en décrivant nos émotions, en reclassant en phrases et en histoires ce qui est en désordre, nous pouvons obtenir de la clarté, une compréhension de notre récit intérieur. Ici, elle propose des consignes d'écriture à partir de vingt-six extraits de textes d'écrivains.
Odile Jacob, 2022.

COTÉ ATELIERS



Écrire, un plaisir à la portée de tous, 450 techniques d'écriture créative
de Faly Stachak
Ce livre est comme un voyage offrant de nombreuses escapades : écrire un texte sur soi à la troisième personne (pour changer de point de vue), les dialogues d'un trio, des listes commençant par « Il y a... », etc. Avec des citations d'écrivains bien choisies, cette pionnière des ateliers d'écriture a relevé le défi de proposer des consignes rédactionnelles particulièrement innovantes.
Eyrolles, 2019.



Écrire pour s'épanouir et kiffer
de Florence Servan-Schreiber
La créatrice de la méthode Bloum!, qui invite à la réalisation de soi plume en main, avertit : « Ce livre n'est pas un roman, c'est un collier sur lequel j'ai enfilé des perles. Une visite des expériences psychologiques et cliniques qui nous inspirent, des découvertes exaltantes pour nous motiver et des directives d'écriture pour nous y mettre. » Ses conseils, nourris de validations scientifiques, nous rendent plus audacieux et résolument positifs.
Marabout, "Poche", 2022.



Douze Ateliers d'écriture créative
d'Isabelle Mercat-Maheu
Voici un ouvrage conçu comme un cahier ludique et motivant. À partir des extraits d'une œuvre, et du portrait d'un écrivain, on peut s'exercer à écrire son propre texte. Se dégagent alors des différences possibles, un style personnel... Un peu comme en atelier où, découvrant les textes des autres participants, on révèle et prend conscience de sa propre patte.
Ophrys, 2025.