

Les Pages du matin

Afin de récupérer votre créativité, vous avez d'abord besoin de la trouver. Et je vous demande de le faire par un processus apparemment inutile que j'appelle les Pages du matin. (...)

Que sont les Pages du matin ? Dit simplement, les Pages du matin sont trois pages écrites à la main, en direct de votre conscient : « Oh, flûte, encore un matin. Et je n'ai RIEN à dire. Il faut que je lave les rideaux. Est-ce que je suis allée chez le teinturier hier ? Bla, bla, bla... ». On pourrait aussi les appeler, de façon plus triviale, la vidange de notre esprit, puisque c'est une de leurs principales fonctions.

Il n'y a pas de mauvaise façon de faire les Pages du matin. Ces tortillons quotidiens et matinaux ne sont pas censés être de l'art. Ni même de l'écriture. J'insiste sur ce point pour rassurer ceux pour qui l'écriture n'est pas leur truc. Écrire est simplement un des outils. Les Pages du matin c'est tout simplement l'acte de bouger la main le long d'une feuille et d'écrire tout ce qui vient à l'esprit. Rien n'est trop insignifiant, trop idiot, trop stupide ou trop étrange pour y être admis.

Les Pages du matin ne sont pas supposées sembler intelligentes, bien que quelquefois, elles le soient. La plupart du temps, elles ne le seront pas, et personne d'autre que vous ne le saura... Personne n'est autorisé à lire vos Pages du matin, si ce n'est vous. Et vous-même ne devriez pas les lire...

Bien que parfois très colorées, les Pages du matin sont souvent négatives, fréquemment fragmentées, souvent pleines d'apitoiement sur soi-même, répétitives, guindées ou infantiles, coléreuses ou ternes, quand ce n'est pas folles. Formidable !

Toutes ces colères, ces jérémiades, ces trucs insignifiants que vous écrivez le matin s'interposent entre vous et votre créativité. S'inquiéter à propos de son travail, de la lessive, du drôle de bruit dans la voiture, du regard bizarre de votre amoureux,... toutes ces choses tourbillonnent dans notre subconscient et brouillent nos journées. Débarrassez-vous en sur les pages.

Les Pages du matin sont le principal outil pour récupérer sa créativité.

Julia Cameron with Mark Bryan, in The artist's way

