

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 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

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 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.

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 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.

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.

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...

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.