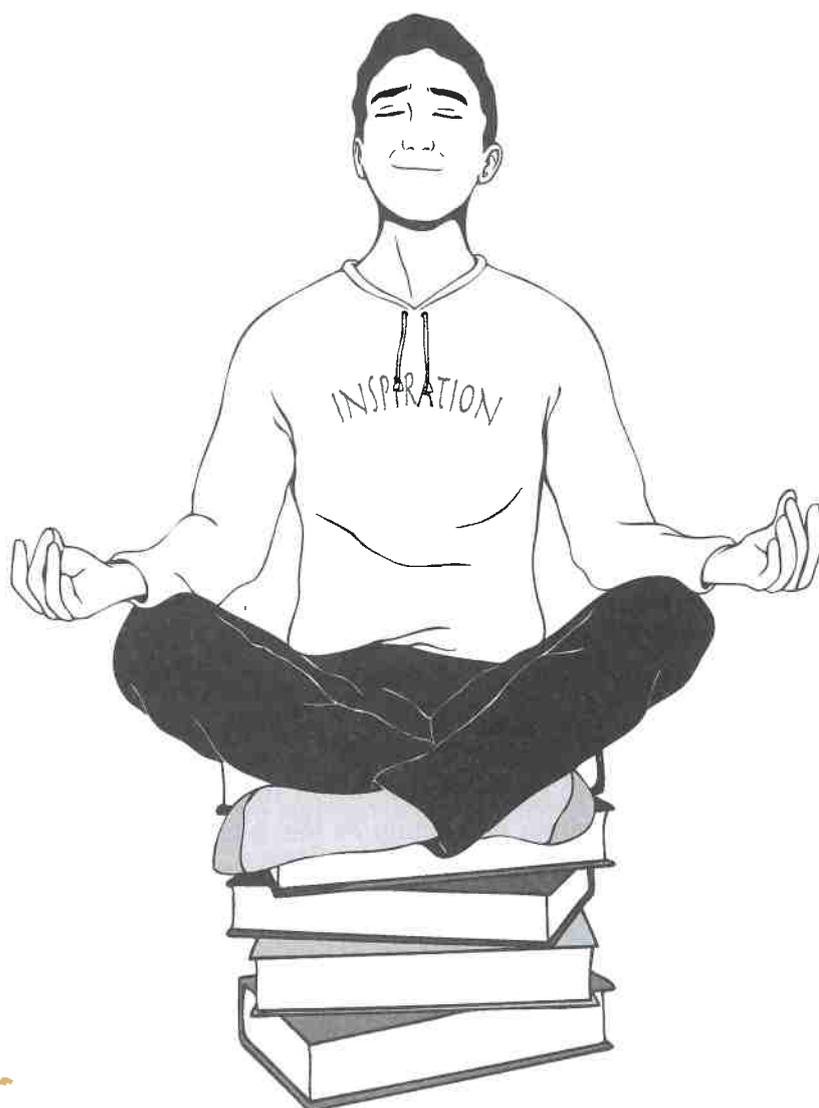


# TROUVER L'INSPIRATION

*On a beau avoir envie de prendre la plume, il arrive très souvent de rester pendant longtemps impuissant devant une page blanche. Mais plutôt que de renoncer, il existe de nombreux exercices et conseils pour libérer son inspiration.*



**C**ontrairement à ce qui est ancré dans l'imaginaire collectif, l'inspiration ne vient pas d'elle-même, elle s'entraîne et se provoque. Elle peut naître de nombreux exercices et travaux de l'esprit. Mais avant tout, l'inspiration est une question de conditionnement de soi. Être bien dans sa peau est important. Sortir et voir du monde permet aussi d'ouvrir ses horizons. Toute activité est bénéfique à l'inspiration. Il est toujours préférable de prendre l'air plutôt que de broyer du noir chez soi en attendant d'être frappé d'un éclair d'imagination. Par ailleurs, imprégnez-vous de littérature, quelle qu'elle soit. Lisez des livres régulièrement, trouvez des sujets, étudiez la façon dont les histoires sont ficelées et enrichissez-vous de nouveau vocabulaire. Votre pensée n'en sera que plus structurée et vous serez plongé dans un univers littéraire propice à l'inspiration. Dans un second temps, dédramatisez l'écriture. Avoir un blocage au moment d'écrire est assez courant. Essayez de comprendre d'où il vient, pourquoi vous avez du mal à vous lancer. Avez-vous peur de mal écrire, de raconter des choses inintéressantes? Essayez de vous débarrasser de cette crainte en écrivant un mot ou une première phrase. Parlez de cette crainte, parlez de n'importe quoi qui vous passe par la tête. La chose la plus importante pour dédramatiser est de ne pas se fixer de contraintes de

temps ou encore de thème. Il suffit d'écrire pour débloquer et désacraliser l'écriture.

### **L'écriture tous les jours**

On ne le répétera jamais assez, il faut écrire tous les jours. Racontez votre vie, celle de vos amis, des anecdotes du quotidien. Peu importe, du moment que vous écrivez. Commencez par de courtes histoires, voire des listes. Vous pouvez, par exemple, faire des listes de thèmes sur lesquels vous aimeriez écrire, des listes de choses que vous aimez, que vous détestez... Puis étoffez ces listes. Expliquez pourquoi, comment et dans quelles circonstances.

Par la suite, entamez des projets de plus grande ampleur. De courtes histoires, passez à des nouvelles, et ainsi de suite. Vous allez apprendre à former une structure, à en faire une habitude. L'inspiration se heurtera moins à des problèmes de plan et d'ajustement. C'est comme si l'on comparait votre imagination ou inspiration à un muscle qui va devenir de plus en plus gros à force d'entraînement. Il ne faut pas croire qu'elle vous tombe dessus, elle se travaille. Autre conseil : ne sortez plus sans votre carnet de notes et un stylo. Notez tout ce qui vous passe par la tête. Quand vous prenez les transports en commun, décrivez des situations, essayez d'imaginer où va une personne, d'où elle vient, pourquoi, quel est son métier. Bref, inspirez-vous de ses caractéristiques



physiques et de son comportement pour lui écrire une histoire. Le fait de tout noter dans votre carnet est l'occasion de le relire et d'y trouver, un jour donné, le point de départ d'une histoire plus longue et même de votre futur roman.

### **Aller chercher l'inspiration**

Pour trouver des idées, il faut aussi aller les chercher. Comme dans beaucoup d'agences de publicité, il peut être intéressant d'utiliser la méthode du brainstorming. Creusez-vous la tête autour d'un thème prédéfini et essayez d'en tirer le maximum d'idées. Cependant, quelques petites règles s'imposent quand on pratique cet exercice. Il ne faut vous fixer aucune limite. Ne vous censurez pas, écrivez sur votre feuille tout ce qui vous passe par la tête et plus encore. Surtout, privilégiez la quantité à la qualité. Le but, ici, est de trouver un maximum d'idées puis d'en sélectionner les meilleures. Arrêtez votre liste seulement après avoir tari votre cerveau. Ne vous fixez

pas de règles, laissez libre cours à vos pensées. La hiérarchie et l'organisation des idées viendront après. Contentez-vous d'établir une liste sans structure, de vous libérer l'esprit. Une fois que la réflexion est complète, que vous avez rassemblé toutes vos idées, mettez en lumière les meilleures. Elles seront traitées en premier lieu, pour un article par exemple. Ensuite, traitez les idées plus secondaires. Continuez en rédigeant l'article en question. Maintenant, corrigez-vous et relisez-le. Il est important de faire cette démarche pour améliorer vos écrits et apprendre de vos erreurs. N'hésitez pas à remodeler le récit, modifier des tournures de phrases. Prenez du recul et évaluez ce qui est bon et ce qui est mauvais. N'ayez pas peur de la coupe.

## Faire des exercices

Se fixer des contraintes d'écriture peut aussi être le moyen de trouver l'inspiration. Vous pouvez commencer par vous inspirer des endroits que vous connaissez ou fréquentez, selon que le lieu vous répugne ou vous attire, par exemple. Inventez-lui une histoire dans laquelle il est central, le point de départ ou celui d'arrivée. Créez son atmosphère, les gens qui le fréquentent, son histoire.

Dans un second temps, exercez-vous au jeu du dictionnaire. Piochez un ou plusieurs mots au hasard et montez une histoire à partir de ces derniers. Pour jouer avec les mots, il est aussi possible de s'inspirer d'un titre de livre et d'écrire une histoire à partir de celui-ci, sans connaître l'histoire préalablement.

De la même manière, n'hésitez pas à vous

inspirer d'un personnage historique ou non et racontez un épisode de sa vie. Si c'est quelqu'un que vous ne connaissez pas, que vous avez seulement croisé dans la rue, vous pouvez aussi lui inventer une vie, des sentiments, une personnalité. Même un simple nom peut parfois vous donner l'inspiration pour écrire sur la vie de quelqu'un.

Pour finir, les images sont un support extrêmement utile quand on cherche l'inspiration. Fouinez dans les musées, dénichiez des photographies ou des dessins et inventez une nouvelle histoire à ce que vous voyez. N'hésitez pas à en détailler les personnages, les émotions, les paysages, la situation, l'action avant/après et pendant.

Tous ces exercices visent à enrichir et à stimuler votre imaginaire.

## À retenir

■ Contrairement à ce qui est ancré dans l'imaginaire collectif, l'inspiration ne vient pas d'elle-même, elle s'entraîne et se provoque. Elle peut naître de nombreux exercices. Mais avant tout, l'inspiration est une question de conditionnement de soi.

■ On ne le répétera jamais assez, il faut écrire tous les jours pour créer une habitude. Racontez votre vie, celle de vos amis, des anecdotes du quotidien. Peu importe, tant que vous écrivez. Commencez par de courtes histoires, voire des listes.

■ Utilisez la méthode du brainstorming. Creusez-vous la tête autour d'un thème prédéfini et essayez d'en tirer le maximum d'idées. Ne vous fixez aucune limite. Ne vous censurez pas, écrivez tout ce qui vous passe par la tête, et plus encore.

■ Les images sont un support extrêmement utile quand on cherche l'inspiration. Fouinez dans les musées, dénichiez des photographies ou des dessins et inventez une nouvelle histoire à ce que vous voyez. N'hésitez pas à en détailler les personnages, les émotions, les paysages...