

# Recettes contre la page blanche

« Voilà plus d'une heure que je cherche une idée pour cette chronique : je n'en trouve aucune. J'entends des pas dans le couloir, des voitures dans la ruelle. De temps en temps des voix. J'écris sur un bloc de papier à en-tête et comme je ne sais pas quoi écrire, je colorie au stylo le blanc des « 0 ». J'ôte mes lunettes. Je les nettoie. Je les remets. Comme sous l'en-tête il y a des numéros de téléphone j'en profite pour colorier également les zéros. Dieu merci, il y en a six avec un tas de zéros. L'idée ne venant toujours pas, je me mets à colorier les cercles, plus petits, des huit. Je pose mon stylo. Je tire mes cheveux en arrière. J'ouvre la fenêtre donnant sur des arbres. Le bruit des voitures augmente dans la ruelle. » Antonio Lobo Antunes

**Vous avez le vertige face au vide de votre page ?**

**Mettez votre pensée en marche !**

Écrire, ne consiste pas, uniquement, à coucher sur le papier des idées préexistantes. Au contraire. C'est en écrivant que les idées se forment.

– Commencez n'importe comment et n'importe où.

– Écrivez n'importe quoi : un mot, une phrase, une idée, un chiffre, etc.

L'essentiel est que vous entriez en action, que l'action précède la pensée.

Une fois en action, vous verrez, la pensée suivra.

**Ne commencez pas par le début**

Le début est souvent la partie la plus difficile. Celui qui l'ignore, s'entête à trouver la première bonne attaque du texte.

Tant qu'il ne trouve pas, la phrase juste, il ne commence pas à écrire.

Au brouillon, rien n'oblige à commencer par le début. Faites comme les cinéastes : ils filment d'abord des scènes, puis réalisent le montage ensuite.

### **Laissez courir votre plume.**

Si votre pensée vous fait écrire de longues phrases, si elle vous entraîne vers des digressions, laissez-la courir.

Écrivez librement et avec fantaisie, peu importe le mot juste, la phrase parfaite !

Vous aurez tout le temps de revenir à la rigueur lors de la relecture.

### **Osez tout écrire**

Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, même si cela vous paraît absurde, gênant, idiot ou sans importance.

Si plusieurs idées vous parviennent en même temps, choisissez celle que vous avez envie d'écartier.

### **Ne vous arrêtez pas**

Souvent, les premières lignes jetées sur la page blanche sont inférieures à ce qu'on voudrait exprimer, mais ce n'est pas une raison pour arrêter.

### **Vous rencontrez un blocage, un obstacle ?**

Ouvrez un dictionnaire.

Prenez un mot au hasard, puis un autre et encore un autre.

Suivez-les cheminements d'idées qu'ils vous proposent, laissez votre esprit dériver et suivre les cheminements qui l'attirent.

### **Jouez avec le sens et la sonorité de ces mots.**

Rapprochez-les, télescopez-les, cassez-les, permettez-vous de mettre la grammaire en déséquilibre

et écrivez toutes les idées que ces nouveaux agencements vous suggèrent.

C'est dans le jeu avec les mots que prend vie l'écriture.

### **Osez ne pas terminer**

On commence une page en pensant qu'on doit aller jusqu'au

bout, qu'il doit y avoir une chute, une fin, une conclusion.  
Mais c'est faux, rien ne vous oblige  
à remplir la page que vous avez devant vous.

Cette croyance bloque la spontanéité.

Pour vaincre l'angoisse de la page blanche, commencez à écrire  
avec l'idée que vous avez le droit d'arrêter quand et où vous  
voulez.

C'est cette liberté qui permet d'écrire à son rythme, en  
supprimant les interdits, elle aide à surmonter les blocages.

*Après la mort de sa fille, Isabel Allende, écrivain, sombra  
dans une profonde dépression. Pendant 3 ans, il lui fut  
impossible d'écrire. « Puis, un jour, je me suis rappelé que  
j'étais journaliste et qu'il suffisait qu'on me fixe un sujet  
pour que je l'écrive. J'ai donc choisi le sujet le plus léger  
possible : la cuisine et le sexe. Et le titre : Aphrodite. »*

**[Le livre qui guérit l'angoisse de la page blanche](#)**