

Regard d'expert •

Marie Guyot,
Journaliste et autrice.

« J'ai remarqué à quel point l'écriture faisait du bien aux patients. »



Pouvez-vous nous présenter votre parcours de journaliste et d'autrice ?

Je suis journaliste depuis plus de 25 ans. C'est un métier qui me passionne car il répond à la fois à ma grande curiosité et à mon désir de transmettre. J'ai travaillé en presse féminine (magazine Elle) et à la Télévision (Les Maternelles, Le Magazine de la santé sur France 5). J'ai écrit plusieurs livres autour du sujet

des liens familiaux, avec la psychologue clinicienne Béatrice Copper-Royer, spécialiste des enfants et des adolescents : L'emprise affective, s'en libérer (Leduc), Grands-parents, le maillon fort (Albin Michel), Comprendre et accompagner son adolescente (Marabout) et le dernier, destinés aux pré-adolescents : Les émotions, les doigts dans le nez (Deux coqs d'or). Nous avons aussi créé la série de podcasts En famille, sur les problématiques familiales au sens large.

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous intéresser aux troubles des conduites alimentaires ?

La santé mentale touche à notre vulnérabilité, notre singularité, et elle est essentielle à notre bien-être. J'ai réalisé plusieurs reportages sur les maladies psychiques, les addictions, les troubles anxieux, etc. Et en particulier les troubles des conduites alimentaires (anorexie mentale, boulimie, hyperphagie), car c'est une pathologie qui a touché certains de mes proches, et qui est en augmentation. On estime que les TCA concernent plus d'un million de personnes en France, dont plus de la moitié n'est pas dépistée et n'est pas prise en charge. La majorité sont des filles de 12 à 18 ans, mais cela concerne aussi les garçons et les adultes.

Qu'est-ce qui vous a poussée à proposer des ateliers d'écriture pour ces jeunes atteints de TCA ?

Au cours de mes reportages dans des unités dédiées à ces troubles, j'ai pu observer différentes médiations culturelles et j'ai remarqué à quel point l'écriture faisait du bien aux patients. Il y a quelques années, j'ai fait un tournage dans l'une des cliniques de la Fondation Santé Étudiants de France (FSEF), œuvrant pour la prise en charge des adolescents et jeunes adultes souffrant de troubles psychiques, maladies chroniques ou en situation de handicap. La clinique FSEF Paris 16 comporte une unité spécialisée dans la prise en charge des TCA : l'unité Michel Ange. J'ai apprécié l'organisation et l'implication de cette équipe pluridisciplinaire. Lorsque j'ai lancé Le Plumier Voyageur – ma structure d'ateliers d'écriture – j'ai naturellement contacté la Pr Nathalie Godart, qui dirige cette unité. Son équipe a accueilli mon projet avec enthousiasme. J'ai commencé les ateliers et, grâce au soutien

du Fonds Entreprendre pour Aider, ils se poursuivent en 2025. Chaque atelier est animé avec la participation d'un soignant.

Comment se déroule un atelier d'écriture ?

Je commence par rappeler les règles que sont la bienveillance (envers les autres et soi-même), la temporalité (chaque exercice est à réaliser en un temps donné, je les situe grâce à une petite cloche) et la liberté (la qualité et la quantité ne comptent pas, fautes et mots inventés sont permis, l'essentiel c'est d'écrire). Puis j'énonce une consigne. Ça peut être une liste (par exemple « Je me souviens »), des quatrains, des haikus, une séance en musique ou à partir d'une photo, raconter une histoire ou un souvenir. Après chaque exercice, on lit, on écoute les productions des autres, et on partage. C'est toujours très riche.

Le fait d'écrire, et de façon manuscrite, est-ce une approche intime ?

Écrire aide à poser les choses noir sur blanc, clarifier ses pensées, libérer son imaginaire. L'écriture manuscrite qu'on pratique pendant mes ateliers est encore plus profitable car elle permet de retrouver le geste par lequel on a appris à écrire et qu'on utilise moins à cause des écrans. Des études ont montré qu'en mobilisant des mécanismes cognitifs essentiels, l'écriture manuscrite favorise la concentration, la mémorisation et la compréhension. Elle contribue à la souplesse mentale, ce qui est précieux car, parmi les symptômes de l'anorexie mentale, il y a la rigidité, le besoin de contrôle.

Quels sont les bienfaits que vous avez observés au fil des ateliers ?

Je remarque un enthousiasme croissant chez ces jeunes qui, de séance en séance, se montrent de plus en plus heureux d'être là et manifestent du désir et du plaisir, qui leur font défaut avec la maladie. Je constate aussi combien l'écriture leur permet de laisser libre court à leur imagination et à leur créativité, les encourageant ainsi à exprimer leur singularité et à se mettre en mouvement. Pendant les ateliers, on ne parle pas maladie et je ne suis pas soignante. C'est un espace de liberté. Rien que ça, ça leur fait du bien !

Voici quelques-uns de leurs haikus. Ils m'ont donné leur accord, bien sûr :

Ce doux souvenir
que me procure ce pays
mon enfance que j'aime
J.

Je l'entends encore
toujours me berce
[et m'endort
la nature qui vit
J.

Peau d'écorce dure
les beaux cheveux de feuillage
tombant dans le vent
S.