

Dans le cadre des propositions du Service de la spiritualité de l'Eglise catholique romaine à Genève, Sophie Parlatano a animé plusieurs ateliers destinés à rédiger son propre journal spirituel. Elle nous explique en quoi consiste ce mode d'enquête spirituelle menée sur sa propre intériorité. Entretien.

PAR MYRIAM BETTENS

PHOTOS: ASS. VAUDOISE DES ÉCRIVAINS, DR

Le journal spirituel constitue-t-il l'ancêtre du journal intime?

C'est Saint-Augustin qui a lancé ce type d'écriture autobiographique à fond spirituel. Il y a dans ces deux types de journaux de l'intimité toutefois différentes l'une de l'autre. Dans les journaux psychologiques, on a tendance à « déverser » sans autre orientation que soi-même. De plus, le journal spirituel est destiné à être lu, du moins des extraits. Il constitue donc davantage un témoignage.

Comment définissez-vous le journal spirituel?

C'est un récit qui part du vécu. Par contre, le Je dont il est question a une portée universelle. Il est ouvert et habité par quelque chose de plus grand que lui. Le journal spirituel constitue à la fois un mouvement vers soi, mais aussi vers les autres et vers ce qui nous dépasse. La finalité n'est jamais le MOI. Ce journal est destiné à être partagé, donc cela change aussi notre manière d'écrire. Une partie de l'atelier est toujours consacrée à réfléchir ensemble à ce qui fait le côté spirituel d'un journal...*(sourires)*.

Se lire aux autres est extrêmement difficile...

Pour la plupart des participants, c'est même plus difficile que d'écrire. Ils sont invités à le faire, mais sans obligation, car je pense que cela a aussi une valeur thérapeutique. Cela permet un engagement entier, y compris du corps par le biais de la voix. J'encourage à oser lire pour surpasser la peur du jugement, accepter sa part de doute ou la peur de ne pas avoir bien écrit.

Valeur thérapeutique, dans quel sens?

Thérapeutique au sens large. La démarche d'écrire à partir de ce réel qui nous touche et nous anime, aide à prendre conscience du désir essentiel d'être en lien. Cela peut nous aider



Sophie Parlatano Erbrich.

à nommer ce qui nous pèse, à prendre conscience de ce qui nous habite au-delà des apparences. C'est une double quête: de la Source, mais aussi de nos ressources. Les participants réalisent que même dans le quotidien, on est relié à quelque chose de plus grand.

Comment rédige-t-on un journal spirituel?

La forme d'écriture est très libre. Je donne néanmoins des clés et des contraintes formelles durant l'atelier. Cela peut sembler paradoxal, mais j'ai remarqué que sans ces règles, le message se dilue...C'est à la fois intuitif et formel, mais cela favorise une sorte de jaillissement.

Quelle est la motivation des participants?

Certains participants ont besoin d'exprimer des choses qu'ils vivent au quotidien dans des milieux professionnels exigeants, celui du soin par exemple. D'autres ont peu de pratique d'écriture et souhaitent trouver leur propre style pour mieux arriver à s'exprimer par écrit.



Ecrire a aussi une valeur thérapeutique.

Ateliers d'écriture d'un journal spirituel

Sophie Parlatano Erbrich est formée à l'accompagnement spirituel (AASPIR) et à l'écoute active, joyeuse de vivre sa spiritualité et de la partager à travers l'écriture, le chant et la danse.

Plus d'informations concernant les ateliers d'écriture du Service de la spiritualité de l'Eglise catholique romaine à Genève auprès de sa responsable, Federica Cogo, à spiritualite@cath-ge.ch ou au 077 441 17 80.