

Ce que vous allez vous dire

Ce document vous accompagne pendant votre expérience. Imprimez-le, ou gardez-le près de vous. Gardez votre téléphone dans la pièce, écran éteint : il enregistre pendant que vous vous parlez, et vous n'avez rien à y regarder.

AVANT

Écrivez chacun de votre côté. Ne vous montrez rien avant la lecture.

Utilisez les questions qui vous parlent. Ignorez les autres. Ajoutez les vôtres.

Il n'y a pas de longueur idéale. Trois phrases suffisent si elles sont vraies.

N'écrivez pas pour que ce soit beau. Écrivez pour que ce soit exact.

LES DIX QUESTIONS

Elles sont classées du plus facile au plus difficile. Rien ne vous oblige à les suivre dans l'ordre, ni à toutes les traiter.

01 Le moment

Le premier instant où tu as su. Pas la date officielle, pas la version qu'on raconte aux autres : le moment précis, celui que tu n'as peut-être jamais dit à voix haute.

02 Un soir sans occasion

Une soirée ordinaire avec cette personne. Rien à fêter, rien de remarquable. Raconte-la, et dis pourquoi elle compte plus que les grandes dates.

03 Ce que l'autre fait sans le savoir

Un geste, une habitude, une façon de tenir une tasse. Quelque chose que l'autre fait sans s'en rendre compte et que tu regardes à chaque fois. Décris-le.

04 Ce que tu as changé

Nomme une chose qui a changé en toi grâce à l'autre. Pas un compliment : un vrai changement, que tu n'aurais pas fait seul.

05 Le plus dur

Le moment le plus difficile que vous ayez traversé ensemble. Qu'est-ce qui a tenu ? Qu'est-ce qui a failli céder ?

06 Ce que tu as pardonné

Y a-t-il quelque chose que tu as pardonné sans jamais le dire ? Dis-le maintenant.

07 Ce que tu n'as jamais dit

Une chose que tu penses souvent et que tu n'as jamais formulée. Écris-la ici, exactement comme elle te vient.

08 Ta peur

De quoi as-tu peur, dans ce lien ? Nomme-la une fois, clairement. C'est le passage le plus difficile de la lettre.

09 Dans dix ans

Décris une scène, pas un projet. Où êtes-vous, qu'est-ce que vous entendez, qui parle en premier ?

10 La phrase

S'il ne devait rester qu'une phrase de tout ce que tu viens d'écrire, laquelle ? Mets-la à la fin. Lis-la plus lentement que le reste.

LE JOUR DE L'EXPÉRIENCE

- 01 Mettez vos bagues intelligentes. Choisissez un endroit où personne ne vous interrompra.
- 02 Ouvrez l'application Arsentis et appuyez sur Commencer. À partir de cet instant, et seulement à partir de cet instant, la capture est en cours.
- 03 L'un lit son texte à voix haute. L'autre écoute, sans répondre.
- 04 Inversez.
- 05 Tenez-vous, sans parler. Aussi longtemps que vous voulez.
- 06 Appuyez sur Terminer. C'est fini.

DURÉE

Comptez une trentaine de minutes. Dix au minimum pour qu'il y ait assez de matière, une heure au maximum.

CE QUI VA APPARAÎTRE DANS VOTRE ŒUVRE

Lire à quelqu'un et être tenu par lui ne font pas le même effet à votre corps. Le rythme n'est pas le même, la variation n'est pas la même. Cette différence sera visible dans votre œuvre : vous pourrez montrer du doigt le moment où vous vous êtes pris dans les bras.

