



Le Seuil

Rituel d'écriture
pour entrer dans l'année

**Faire le point, déposer ce qui a été,
choisir ce qui mérite d'être poursuivi.**

Avant d'écrire

Écrire n'est pas un geste anodin.

C'est un arrêt.

Une suspension volontaire dans le flux des jours.

En biographie, on le sait : une vie ne se raconte jamais entièrement.

On choisit. On coupe. On assemble.

Et ce choix dit toujours quelque chose de fondamental.

Ce rituel ne te demande pas d'être optimiste, ni courageux, ni cohérent.

Il te demande seulement d'être honnête.

Tu n'es pas ici pour faire le bilan de ce que tu devrais être devenu.

Tu es ici pour regarder ce qui a été vrai.

Pendant le temps de l'écriture, il n'y a rien à réussir.

Pas de style. Pas de belle phrase.

Seulement une parole qui se pose, sans défense.

Prends un stylo.

Coupe les notifications.

Assieds-toi comme on le ferait devant une page de vie à relire.

Ce que tu vas écrire n'a pas vocation à être relu tout de suite.

Il a vocation à être posé.

Quand tu seras prêt·e, franchis le seuil.

Les règles du jeu

Écrire à la main si possible

Ne pas relire pendant le rituel Ne pas chercher la cohérence

Respecter les temps indiqués

S'arrêter quand le temps est écoulé

Ce cadre n'est pas une contrainte. C'est une protection.

Ce qui a été vrai

Consigne :

Pendant 20 minutes, écris sans chronologie

ce qui, en 2025, a compté réellement.

Pas ce qui était important sur le papier.

Pas ce qui était attendu.

Ce qui a laissé une trace.

Ce qui t'a transporté-e, même brièvement.

Ne t'explique pas.

Ne justifie pas.

Écris.

[illegible]

[illegible]

Trier, comme on monte un récit

En biographie, on n'écrit jamais tout.
On choisit ce qui entre dans le récit et ce qui reste hors champ.
Non par oubli, mais par fidélité au sens.
Écarter n'est pas trahir.
C'est reconnaître que tout ne mérite pas d'être porté plus loin.
Certaines scènes ont joué leur rôle. Certaines lignes ont été refermées.
Trier, c'est assumer un point de vue.
C'est décider ce qui mérite d'être transmis et ce qui peut enfin être rendu au silence.
Regarde ton année comme un biographe regarderait une vie :
avec respect, mais sans complaisance.



À garder : valeurs, élans, désirs, combats que tu reconnais comme tiens.



À rendre : projets morts, attentes étrangères, rôles épuisants, fidélités devenues creuses





Ouvrir le chapitre

Consigne unique :

Écris une seule phrase. Une phrase qui pourrait ouvrir le chapitre de l'année 2026.

Ce n'est ni un objectif, ni une promesse. C'est une vérité acceptable.

Laisse le reste de l'espace vide. Le silence fait partie de la page.



Refermer

Le rituel est terminé.

Range ces pages.

Ne les relis pas aujourd'hui.

Tu sauras quand le moment viendra.

Une phrase suffit parfois
pour changer la manière d'habiter une année.