

# Écriture spontanée

Je vous propose de prolonger la métaphore esquissée dans la bande sonore que vous venez d'écouter. Les autoroutes sont perçues comme des axes évidents, tout tracés, conventionnels. Elles représentent les automatismes, la facilité, les habitudes, les conventions. Les chemins de traverse font écho aux sentiers méconnus, plus rares, intrinsèquement singuliers. Ils sont source de découverte et sont parfois difficiles à défricher.

Ce temps d'écriture spontanée est une invitation à **s'appuyer sur cette métaphore des autoroutes et des chemins de traverse pour porter un regard sur notre année**, sur les voies que l'on a choisies d'emprunter, celles auxquelles on a renoncé, celles que l'on arpente aujourd'hui, celles que l'on veut découvrir pour l'année à venir.

## Proposition d'utilisation de cette ressource :



Après un temps de centrage et de connexion à vous-même, laissez-vous guider par les questions ci-dessous. Répondez-y de façon spontanée, comme cela vient. Vous pouvez écrire de façon factuelle, précise comme poétique ou onirique. Faites confiance à ce qui survient : suivez-le et développez autant que vous voulez.

Quelles sont les autoroutes de ma vie ? Dans quels domaines existent-elles ? Y en a-t-il une qui m'a particulièrement marqué.e en 2024 ? Y en a-t-il une que j'ai envie de quitter / de rejoindre pour 2025 ?

Quels sont les chemins de traverse de ma vie ? Dans quels domaines existent-ils ? Y en a-t-il un qui m'a particulièrement marqué.e en 2024 ? Y en a-t-il un que j'ai envie de quitter / d'explorer en 2025 ?

Imaginons qu'il y ait un endroit dans ma vie où une autoroute et un chemin de traverse se croisent : quel serait cet endroit-là ? Que s'y passerait-il ? Qu'ai-je à y vivre, à y faire ?