

u journal intime : mémoire, analyse et plus si trop grande affinités...

Attention voilà un petit article explicatif d'un syndrome qui peut être attrapé de tous : le VJS (virus du journal intime)...

Déjà, qu'est-ce que c'est ?

Le Petit Larousse nous dit : *journal intime* : notation, plus ou moins régulière, de ses impressions ou réflexions personnelles... (oui... Mais encore ?)

Petit retour historique : l'écriture apparaît dès le quatrième millénaire avant JC, sous forme de symboles d'abord, puis de caractères typographiques. Le support, papyrus ou encore peau de bête ne permet pas une bonne conservation des écrits qui seront alors recopiés au moyen âge par des moines qui... Bon le cours on nous l'a déjà fait ! Mais dans la pratique ça donne quoi ?

Après une journée qu'elle soit bonne ou mauvaise, le sujet (ici étudié) rentre chez lui et pour la première fois une sensation étrange le prend : une sensation, je dirais même un besoin, celui de graver cette journée, parce qu'il a été particulièrement joyeux ou triste; il voudrait pouvoir s'en souvenir. Alors il se laisse aller, un crayon, un papier, c'est tout se dont il a besoin pour que les mots s'enchaînent et que la journée reste. Il se sent bien, il est sûr que même si sa mémoire est défaillante le souvenir lui restera.

Qui n'a pas déjà tenu un cahier de vacances, où chaque activité est racontée, détaillée ? ce genre de cahier que l'on relit 4 ans après d'un air tout attendri...

Aujourd'hui le sujet écrit pour la première fois, il ne décrit que les simples faits sans trop parler de lui, il trouve ça plutôt ridicule et sans intérêt de parler de soi-même à une feuille de papier... C'est une réaction normale au stade 1 du développement du vjs.

Et puis quelques temps après (cela peut varier entre les sujets), le besoin le reprend, il se met à tout décrire plus amplement, ajoutant les noms des personnes concernées les présentant rapidement, car il pense que tous ces détails sont nécessaires pour que, lorsqu'il relira le texte dans quelques années, il puisse tout se remémorer.

C'est le second stade : celui du journal quasi-quotidien qui a pour but de tout emmagasiner à la place de notre tête. Le patient veut par cet acte, être sûr de tout garder, surtout les détails, parce que sa vie lui appartient et il ne veut pas en perdre une miette !

Pendant cette période, le sujet qui s'interroge sur son nouveau besoin, qui en prenant conscience s'inquiète (la nouveauté fait peur eh oui...), se rassure en se disant qu'après tout il ne se confie pas au papier. Il est vrai qu'alors le journal sert uniquement à la mémorisation et non à la confiance, que le sujet trouve absurde (et dans le fond il en a un peu peur).

Mais ce rendez-vous quotidien incite à la confiance, si le journal n'est pas découvert, il devient une chose sur laquelle le sujet peut compter, un objet propre à lui puisqu'il ne contient que sa vie.....

C'est un peu soi-même qu'il retrouve entre les lignes.

Alors s'en même l'avoir prémédité, le patient se met à parler de lui, il raconte enfin ses émotions jusque les plus profondes, ses peurs, ses espoirs...

C'est le dernier stade du vjs : tout en restant dans la portée "témoignage", c'est aussi la visée "analyse" qui vient s'ajoutée; le sujet parle de lui à lui-même et donc en toute sincérité (bien que certaines peurs bien profondes sont dur à avouer même à soi-même), il se relit dès qu'il le veut, et surtout il essaye de comprendre.

Pourquoi a-t-il besoin de dire ces choses ? Qu'est-ce qu'elles signifient ? Représentent-elles ce qu'il est vraiment ? Qui est-il vraiment ?

u journal intime : mémoire, analyse et plus si trop grande affinités...

Toutes ces questions se choquent et s'entrechoquent, il les écrit en suivant le fil de sa pensée, ce n'est jamais très clair mais il fait tout pour retranscrire l'intérieur de sa tête. Et puis le lendemain, il le relit, il le comprend différemment, il se juge à nouveau et inscrit cette nouvelle manière de voir les choses.

A ce moment, entre les lignes, ce sont des événements qui sont racontés puis les émotions qu'il a provoquées et enfin l'explication de ces émotions.

Le sujet apprend alors dans sa maladie (car ce besoin peut être maladif) à réfléchir sur lui-même et à comprendre qui il est.

Lorsque le sujet se sent mal dans sa peau, dans sa tête, le journal devient un moyen d'extérioriser son mal, de l'appréhender différemment, de le relire encore et encore, de le remâcher dans tous les sens pour finalement mieux l'avalier.

Lorsque que l'on se connaît bien, on peut alors appréhender les autres plus facilement.

Un journal intime apporte tout ça, c'est un confident des moments difficiles ou heureux qui permet avant tout de réfléchir sur sa personne et de conserver dans un coin cette personne; mais si je le défini comme une sorte de maladie, c'est qu'il peut aussi entraîner un retour sur soi-même trop important (à force de trop réfléchir sur lui le patient a tendance à oublier les autres...), un état un peu dépressif (à trop ressasser ses problèmes on ne voit plus que ça...), ou même de l'anxiété (ce journal si cher dans lequel notre jardin secret est dévoilé noir sur blanc devient la cible numéro un à protéger des mauvais esprits).

C'est lorsque l'on se rend compte qu'on ne va vers son journal que pour y pleurer ou noter ses idées noires que l'on comprend que le cahier a des effets secondaires plutôt maladiques...

Pour s'en débarrasser, reste au sujet à se forcer d'écrire régulièrement et sur tous les sujets, de laisser voguer sa pensée, de continuer à réfléchir sur lui mais en pensant aussi aux merveilleux souvenirs que ces feuilles laisseront derrière elles...

Je pense que les personnes qui auront eu le courage d'aller jusqu'au bout de cet article sont celles qui tiennent elles-mêmes un journal intime, et qu'elles auront sûrement deviné que j'en tiens un moi aussi.

A toutes ces personnes qui se seront reconnues ou non je précise simplement que c'est ici mon histoire (élargie à une généralité) que je viens d'expliquer.

J'espère qu'elles ont aussi réussi à gérer les "retombées" (si je puis dire) de leur journal (si elles en ont fait les frais bien sûr) et je suis ouverte à tous les commentaires de tous ceux qui ont un avis sur le sujet !