

# Vidéo. Lormont : encourager les personnes âgées à écrire leur journal intime

A LA UNE LORMONT Publié le 08/10/2019 à 10h42 par **Quentin Guillon**.



Michelle Demarigny a animé une conférence destinée aux seniors sur les bonnes raisons d'écrire un journal intime Q.G

**Dans le cadre de la Semaine bleue, l'écrivain biographe Michelle Demarigny est intervenue à la résidence Victor-Hugo de Lormont pour encourager les seniors à écrire leur journal intime**

« Léonard de Vinci avait ses carnets. Vous êtes des petits Léonard de Vinci », sourit **Michelle Demarigny** devant une vingtaine de pensionnaires de la **résidence autonomie Victor Hugo de Lormont**, établissement réservé aux plus de 60 ans.

Lundi 7 octobre, dans le cadre de la Semaine bleue – la semaine nationale dédiée aux seniors – l'écrivain biographe Michelle Demarigny a animé une conférence, « Les carnets du quotidien », qui vise à encourager l'écriture d'un journal intime.

Parmi la dizaine de raisons exposées, se défouler, économiser des séances de psy, apprendre à se connaître. « Quand vous écrivez, d'autres idées vous viennent. **C'est assez magique**. Vous allez vous surprendre. **N'attendez pas 80 ans pour le faire !** » s'enthousiasme Michelle Demarigny, micro en main devant son Powerpoint.

## La rédaction vous conseille

Une après-midi dédiée aux lecteurs

Lormont : Villa Valmont, future maison des littératures

Un rire, au fond de la salle. « 80 ans, c'est passé pour moi » sourit une dame, foulard violet noué autour du cou. À ses côtés, un monsieur s'est assoupi. Une autre dame tricote. Mais la plupart des résidents sont à l'écoute, et prennent des notes.

Michelle Demarigny va animer trois ateliers d'ici la fin octobre. Elle distille quelques pistes. « Vous pouvez faire un travail sur vos souvenirs. Commencez chaque phrase par "Je me souviens" et laissez voguer votre imagination. Une fois, j'avais pu sentir les pots de confiture de ma grand-mère. Faites cela une fois par jour. **Vous allez vous offrir un très beau voyage** ».

### « Mon carnet porte les traces, sincères, de mes larmes »

Au premier rang, Monique prend la parole : « La mémoire oublie des choses. Quand on écrit, on se souvient. J'ai écrit pendant dix-sept ans des carnets de voyage quand je partais à l'étranger avec mon seul sac à dos. Quand je les relis aujourd'hui, **je revis des choses** dont je ne me souvenais plus ! »



Michelle Demarigny animera trois autres ateliers d'ici la fin octobre *CRÉDIT PHOTO : Q.G*

Michelle Demarigny poursuit : « Vous pouvez utiliser votre journal pour traverser des moments difficiles. N'hésitez pas, alors, à prendre une feuille et un stylo. Ce n'est pas le confessionnal, mais ça peut y ressembler. Vous allez écrire des choses que vous n'arrivez pas à dire aux autres, voire à vous-mêmes ».

Une dame se confie, alors. « C'est dans ce cas que j'écris le plus, quand un proche est malade ou ne va pas bien. Je finis par pleurer, invariablement. Mon carnet porte les traces, sincères, de mes larmes ».

## **Lien social**

L'écriture, **une thérapie de jour...et de nuit**. « Cela arrive souvent de ruminer la nuit. Écrivez alors ce qu'il vous passe par la tête va vous aider à vous endormir » encourage l'écrivain biographe.

« Je fais la vaisselle à 3 heures du matin quand je ne parviens pas à dormir » se marre une dame.

« Écrivez maintenant » ! lui rétorque dans un éclat de rire Michelle Demarigny.

Cette conférence permet aussi de générer du lien social. Une participante se lance, à la fin : « Mes enfants m'ont offert un livre de photos, qui retrace ma jeunesse jusqu'à mes 80 ans ». « Cela vous plairait d'écrire à propos de ces photos ? » questionne l'animatrice.