

VOUS AVEZ LA PAROLE !

Une critique, une remarque, une pensée, un commentaire, un coup de cœur ou un coup de gueule...
Cette rubrique est la vôtre, alors n'hésitez pas à nous écrire...

Marielle Gervais

– *Un parcours en création.*

Comment expliquer en peu de mots le parcours en création? Ne serait-ce pas un parcours pluriel? Nous sommes tous créateurs. De la tête et du cœur surgit une idée nouvelle, un mariage de couleurs, l'émerveillement dans la forêt bleue, un soupçon de sève de bonheur au creux... Et voilà que nous en faisons un tableau, une parodie, une mélodie, des pas de danse au rythme de percussions envoûtantes... Rêver, créer, expérimenter, innover est nécessaire à notre épanouissement; ces fonctions sont inscrites dans notre biologie. Mais comment percer le mystère de la rentrée en création, comment expliquer la rupture des eaux qui fait plonger et suivre le courant en écriture, en expression artistique?



MARIELLE GERVAIS,
AUTEUR DU NOUVEAU-BRUNSWICK

La dynamique de la création se révèle complexe. Je publierai bientôt un essai qui s'intitule provisoirement *De l'intention à l'intuition ou les triades en création*, où j'examine le processus faisant passer de la dualité qui nous tiraille, des forces opposées qui nous écartèlent, à leur intégration et transformation en une réalité nouvelle. Entre l'extérieur et l'intérieur, la réalité et le rêve, le conscient et l'inconscient se situe le travail créateur. En poésie, dans cet entre-deux s'épousent le matériau du langage et la puissance intuitive du poète, union d'où jaillit l'acte d'écrire.

Un mouvement triadique peut être décelé dans le roman initiatique *Mémoires d'Ellée* que j'ai publié en 2003 (deuxième édition en 2004). Le parcours initiatique d'Ellée vers la création est marqué par différentes étapes comprenant épreuves et moments d'éveil.

D'abord, le « Prologue » présente, en deux temps, l'espace mythique des origines amérindiennes d'Ellée et son héritage ancestral français. Ensuite, dans les récits de la première partie, « Histoire d'un temps », à la fois critique de société, Ellée traverse trois lieux clos dont elle aurait pu demeurer prisonnière (La Grande Tour de la Connaissance - emprise du monde rationnel -, Le Palais des arts d'artifices - manipulation des émotions - et Le Manoir au temps perdu - pouvoir de la psyché), puis, après la grande déchirure, elle s'approprie la parole dans la deuxième partie du roman intitulée « Dans l'entre-deux ». Elle se découvre ainsi par l'écriture jusqu'à la création du recueil de poésie « Manuscrit de la main morte », troisième et dernière partie de l'œuvre.

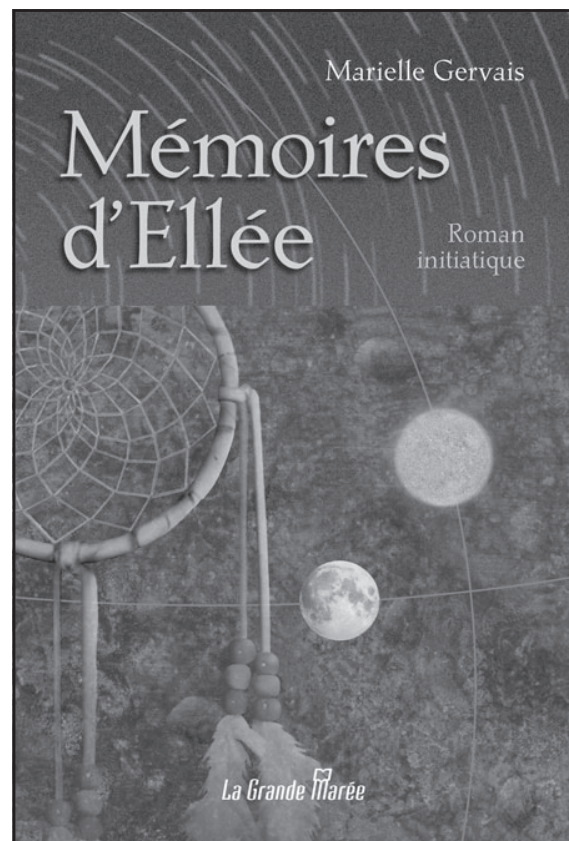
Sur le plan de la forme, je me heurtais à un défi, soit celui de faire fi des conventions littéraires et de suivre mon intuition qui me dictait, en cours d'écriture, non seulement une traversée des genres inusitée, mais aussi une mutation du discours narratif. Ainsi, le narrateur omniscient des récits de la première partie, racontés à la troisième personne, disparaît à la prise de parole d'Ellée dont le je s'efface de l'œuvre poétique finale.

Nous suivons le processus d'une création, plus précisément l'évolution d'une conscience en quête de son identité profonde. Mouvement d'un être qui traverse par étapes le temps et l'espace extérieurs, les transcende et se découvre finalement de l'intérieur où le temps avance au rythme de l'émotion créatrice authentique. Chez l'écrivain, cette quête de vérité est celle d'une correspondance-cohérence entre ce qu'il écrit, ce qui est manifesté et l'être profond qui unifie et dicte le tout. Pour avancer dans ce travail, il faut savoir écouter.

Ellée entend la voix du guide amérindien de son passé mythique, qui scande sa marche : *Ne pense pas... Écoute! / Écoute... et vois la route!*

Le travail de concentration nécessaire pour entrer en création, ce lieu inhabituel entre connu et inconnu, entre conscient et inconscient, cet entre-deux où l'on peut toucher ses souches profondes, exige un silence où se tait la voix du dehors et où l'on reconnaît celle qui parle vrai. On laisse alors couler ce verbe qui dévoilera une nouvelle réalité.

La création exige toujours labeur et labours, passion et patience, mais parfois, un passage coule



de source, comme celui-ci qui paraît au début de « Vers l'incrédible », la deuxième section de « Dans l'entre-deux » : « Quand roule le tonnerre / dans le monde ordinaire / embaumé des lilas / qu'hier tu me donnas / je voltige et me perds / en forêt imaginaire / où le rêve solitaire / entraîne et régénère... / Et là, je Te retrouve... » Ce passage fut d'ailleurs choisi intuitivement par le compositeur Richard Gibson qui feuilletait *Mémoires d'Ellée*. Il en créa une œuvre musicale qui fut interprétée en tournée canadienne par le Motion Ensemble.

L'activité créatrice se produit dans un élan naturel exigeant un travail d'intériorisation préalable. Une matière première se déverse d'une source qu'il faut laisser couler et à laquelle il faut être fidèle, comme si on était l'instrument d'une parole plus grande que soi. Puis, on cisèle cette matière, par exemple, le texte dans sa forme, pour la transparence de ce qui est transmis.

LE LIVRE « MÉMOIRES D'ELLEÉ » AUX ÉDITIONS
LA GRANDE MARÉE

• Capsule santé •

Par l'Agence de la santé publique du Canada

La Santé buccodentaire

Une bonne santé buccodentaire, c'est-à-dire de la bouche et des dents, nécessite, entre autres, de protéger ses dents des caries, et ses gencives des maladies.

Le saviez-vous?

Une mauvaise santé buccodentaire n'a pas que des répercussions dans votre bouche elle peut également affecter d'autres parties de votre corps. En fait, des recherches actuelles montrent le lien entre une mauvaise santé buccodentaire et d'autres affections systémiques, telles que le diabète chez les personnes de tous âges et les maladies respiratoires surtout chez les personnes âgées. De nouvelles recherches font également ressortir un possible lien entre une mauvaise santé buccodentaire et d'autres affections systémiques telles les cardiopathies, la prématurité et l'insuffisance pondérale à la naissance. Il est donc important de garder une bonne santé buccodentaire tout au long de sa vie.

Le brossage de vos dents

Votre brosse à dents est votre arme la plus puissante pour combattre la plaque, mais il est important de l'utiliser correctement afin de bénéficier des avantages du brossage. La plaque étant facile à déloger, choisissez une brosse à dents à soies souples. Prenez votre temps : le brossage de dents doit prendre environ deux minutes. L'élimination de la plaque une fois par jour empêchera l'apparition de caries et de maladies des gencives.

L'utilisation d'un dentifrice fluoré

Santé Canada recommande de se brosser les dents deux fois par jour en utilisant un dentifrice fluoré et de se rincer la bouche avec un peu d'eau après le brossage. Assurez-vous que vos enfants n'utilisent pas plus que la quantité de la grosseur d'un pois de dentifrice sur leur brosse à dents et apprenez-leur à ne pas avaler le dentifrice. Les enfants de moins de six ans devraient faire l'objet d'une supervision lorsqu'ils se brossent les dents et, dans le cas des enfants de moins de trois ans, un adulte devrait leur brosser les dents sans utiliser de dentifrice.

Rince bouche

Un rince bouche antimicrobien réduira la quantité de bactéries présentes dans votre bouche. Pour les personnes déjà atteintes de la maladie des gencives, il est encore plus important de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire. Consultez régulièrement un professionnel des soins dentaires pour faire vérifier vos dents et vos gencives. Ce professionnel nettoiera vos dents pour déloger les dépôts de tartre.

Utilisation de la soie dentaire

Comme la surface entre vos dents est l'endroit le plus propice à l'accumulation de la plaque, la soie dentaire est indispensable. Vous devriez utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour, que ce soit en vous levant le matin ou avant de vous coucher le soir. Apprendre à utiliser la soie dentaire correctement demande un certain temps et de la patience; mais une fois que vous aurez maîtrisé la technique, cette habitude ne vous prendra que quelques minutes chaque jour.

Maladies buccodentaires

Votre santé buccodentaire a un rôle important à jouer dans votre état de santé général. Bien que les chercheurs en aient encore beaucoup à apprendre sur les liens qui existent entre la santé buccodentaire et l'état de santé général, les maladies buccodentaires peuvent être source de douleur et causer la perte des dents et la mauvaise haleine. Il est important de comprendre les affections et les maladies buccodentaires, de savoir comment les reconnaître (caries, maladie des gencives, gingivite, affections parodontales, cancer de la bouche) et, qui plus est, comment les éviter. Il est toutefois recommandé de consulter régulièrement un professionnel des soins dentaires. En cas de problème de la bouche et des dents, consultez immédiatement votre dentiste.

La publication de cette capsule est financée par le



Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador
Pour une communauté en santé