



CLASSIQUES
GARNIER

TABET (Emmanuelle), « Table des matières », *Méditer plume en main. Journal intime et exercice spirituel*, p. 617-624

DOI : [10.48611/isbn.978-2-406-11419-2.p.0617](https://doi.org/10.48611/isbn.978-2-406-11419-2.p.0617)

La diffusion ou la divulgation de ce document et de son contenu via Internet ou tout autre moyen de communication ne sont pas autorisées hormis dans un cadre privé.

© 2021. Classiques Garnier, Paris.
Reproduction et traduction, même partielles, interdites.
Tous droits réservés pour tous les pays.

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	
Exercice spirituel et exercice de vie	17
Forme d'écriture, forme de vie	20
Vivre avec soi	24
« Perfectionner l'instant »	26
Régler sa vie	27
Rituels d'écriture	33
Écritures performatives	36
Déliérations	38
De la vigilance	40
Journal et auto-exhortation	42
L'écriture comme ascèse	44
La conversion à soi	48
Expérimentation et déprise de soi	51
ÉCRIRE LA VIE	55
Expérience de la pensée et expérience de vie.	
Le journal comme pensée en acte	55
Expérimentation de la pensée	56
Capter la pensée à sa naissance	61
La parole intérieure	63
À sauts et à gambades	66
Soubresauts de la pensée et ondulations de la rêverie	66
De l'art de la monotonie	69

Une poétique de l'existence	70
La chair du temps	72
Du temps qu'il fait	75
Une conversion à l'infime	77
<i>Genus humile</i>	82
Une éthique du temps présent	85
Le présent pur	85
Souci de l'instant et éthique de la vigilance	89
Le tragique de l'instant	91
Une écriture des Vanités	93
L'Irrémédiable	95
<i>Quotidie morior</i>	97
Bulles de savon et fragilité ontologique du monde	99
Vapeurs et fumées : l'ombre d'un songe	102
Des fantasmagories aux paradis artificiels : le songe d'une ombre	105
Vanité du monde et fragilité de l'écriture	106
Discontinuité du temps et variabilité de l'être.	
Les intermittences du moi	108
« Je m'échappe à moi-même »	109
Sentiment d'impermanence et instabilité existentielle	112
Morcellement du <i>moi</i> et discontinuité du journal	114
Le « présent d'incertitude ».	
Une écriture de la contingence	117
Journal et inachèvement	117
<i>Ars moriendi</i>	119
ÉCRIRE POUR VIVRE	123
Se réapproprier le temps.	
Le journal comme œuvre mémorielle	123
Poétique de l'inscription	124
Un corps à corps avec le temps	126
Écrire pour se relire : la « vocation de Trésor » du journal	133
Mélancolies de la relecture : soi-même comme un autre	138

« Dans l'insondable nuit ».	
Écriture journalière, deuil et mélancolie	142
Figures de la déréliction	144
Le « délaissement »	147
<i>Tristis usque ad mortem</i> : dire l'inguérissable	149
La « dérision de l'écriture » : sur la crête du silence	151
Deuil et ressassement	155
« Tirer les mots du vide »	157
Texte sanctuaire et œuvre testamentaire	160
Le « don mystérieux de l'absent à l'absente » :	
mort de l'autre et commémoration	161
Soigner les morts	164
Le sanctuaire des disparus	165
Écritures testamentaires	170
Journal et livre de raison	171
Thérapeutique des passions	
et travail alchimique de l'écriture	176
Apprivoiser les monstres	176
Observations cliniques de soi	179
Le journal comme « pharmacie de l'âme »	181
Purges et saignées	184
Clarification et mise à distance analytique	186
Entre soulagement et délectation morose	188
Du journal comme auto-consolation.	
Incantations et conjurations	192
Rhétorique de l'épître consolatoire	193
Une liturgie profane	196
L'écriture litanique	198
Le « vertige de la répétition » :	
entre envoûtement et exorcisme	201
Écriture diaristique et poésie incantatoire	204
Une méditation plume en main.	
Poétique de la <i>ruminatio</i> et de la <i>variatio</i>	206
Ressassement et décantation	207
Éternels retours :	
entre enfermement et approfondissement	210

DE L'INTIME À L'UNIVERSEL

Écriture et <i>logos</i>	213
<i>Ars memoriae</i> . Écriture de soi et mémoire du monde	213
<i>Lectio spiritualis</i>	214
De la lecture à l'écriture	216
Journal intime et pratiques compilatoires	218
Mémoire intime, mémoire littéraire	220
Journal intime et <i>hupomnemata</i> :	
l'aspiration à l'universel	222
Écriture intime et aphorisme	226
Temps calendaire, temps liturgique	
et temps symbolique	227
Célébrations et commémorations	228
Temps humain, temps absolu	230
Vivre de la vie universelle	232
S'harmoniser avec l'ordre des jours :	
écriture et eurhythmie	233
Le regard d'en haut	237
Prière de reconnaissance et conscience cosmique	239
L'œil intérieur	243
Rêverie analogique et poétique du miroir	246
Poétique de la rêverie et de la <i>contemplation</i>	247
« S'évanouir dans les choses »	248
Contemplation et fusion	251
Anamnèse et réimplication	253
Harmonie perdue : ravissement et nostalgie	256
La cloche fêlée : écriture et dissonance	257
VIVRE AVEC SOI, ÉCRIRE POUR SOI	261
Écriture journalière et retrait du monde	261
Écriture intime et sécession	261
La distance intérieure	265
<i>Exchoboresis</i> et inauthenticité de la vie extérieure	267
« Entrer dans la vie intérieure ». Une conversion à soi	269
La citadelle intérieure	269
« Se circonscrire »	271

Le fonds de l'âme	275
De la retraite philosophique à « l'infini de la solitude »	277
Journal intime et individualisme	277
Clôture et réclusion	281
Solitude et incommunicabilité	283
Auto-destination et deuil de l'autre	285
« Pour moi seul ». Autodestination et exercice spirituel	288
Un texte sans destinataire ?	289
Une promesse faite à soi	291
Dimension tragique ou mystique de l'auto-destination	294
Clôture et secret	298
Un refus paradoxal du lecteur	298
Ambivalences du secret	301
L'irrévélabile : pudeur et prétérition	304
Codages et cryptages	306
Écrire pour soi, écrire pour Dieu	308
Effacements et dévoilements	309
Autodafés réels et fantasmés	313
Une éthique de la sincérité	314
Non publication et pureté	315
Sincérité et authenticité	317
« <i>Per sfogarsi</i> » : élaboration littéraire et aspiration à la « spontanéité »	320
Entre soi et l'autre	324
Le journal comme conversion de soi à soi : auto-destination et dédoublement	326
Rhétoriques de l'interpellation	328
Le public intérieur : le lecteur comme horizon du texte	333
Dimension testimoniale du journal	337
ÉCRIRE POUR ÊTRE SOI	
Entre exigence éthique et exploration anthropologique	339
Écriture journalistique et réforme de soi	339
Écriture quotidienne et examen de conscience	340
Une éthique de la vigilance	344
Une arithmétique de soi	346

Maîtriser le temps	348
Hantises de la déperdition	351
Herméneutique de soi et « surveillance psychologique » . . .	353
L'âme en possession d'elle-même	355
Écriture quotidienne et fortification de la volonté	356
Écriture et hygiène du corps et de l'âme	360
<i>Gnothi seauton</i>	362
Une anatomie de l'âme	364
L'écriture comme laboratoire :	
expérimentation psychologique et observation de soi	369
De la connaissance à la réforme de soi	371
Miroirs obliques. Soi-même comme un autre	373
Illusions spéculaires	375
Les ruses de l'amour-propre :	
journal intime et herméneutique du soupçon	378
Des dangers d'une anatomie de l'âme	383
Les bas fonds de l'âme	384
Conscience réflexive et dédoublement :	
de la capatation spéculaire à la mélancolie	387
Examen de soi et auto-dévoration	390
Auto-critique et métadiscours	393
« Minutie » et complaisance morbide	395
Haine de soi et mélancolie	398
L'impénétrable mystère de l'âme humaine	401
« Les puissances ténébreuses de notre être »	403
L'indicible et l'irreprésentable	406
Profondeurs abyssales	408
Sonder la « vie occulte »	412
Les méandres de l'inconscient	412
Le Royaume de la Nuit	414
« Je ne suis pas tout à fait un être réel ».	
Apories du vouloir et écriture du désœuvrement	417
Les fluctuations de la pensée	418
L'impuissance de la volonté	420
Résignation et passivité	426
Indéterminations identitaires	429

DE L'EXERCICE À L'EXPÉRIENCE SPIRITUELLE	435
Écriture de soi et vertus passives	435
Désappropriations de soi	436
Expériences fusionnelles et sentiment océanique	440
De l'art de la passivité	445
Désintéressement et résistance	446
Une éthique de la gratuité	449
Exister	452
Prier par écrit	458
<i>Interior intimo meo</i>	459
Écriture et prière :	
« laisser la vérité se dire en soi-même »	463
Auto-prédications	466
<i>De profundis</i>	468
Expérience épiphanique et illumination	471
Fixer le bonheur	473
L'écriture comme consécration	477
Fractures	480
Les « infiltrations de l'invisible » :	
illumination mystique et épiphanie profane	483
Lumières intérieures	488
Successivité et simultanéité	492
<i>Sub specie aeterni</i>	493
Le temps immobile	496
Voix d'outre-tombe	499
« La présence d'une ombre ». Poétique de la trace	502
Le texte comme archive	503
<i>Per speculum</i> : la « trace des pas de l'Invisible »	507
Les voix du silence	514
L'oraison de silence	514
Aux confins de l'ineffable	519
« Parler à mi-voix »	525
Le chant de l'âme.	
Écriture journalière et expérience poétique	528
Le zéro et l'infini	530
Une poésie de pensée	531

L'instant et l'éternité :	
« l'éternel dans ce qui dure peu »	533
L'art de la suspension	539
« Juste de vie, juste de voix »	543
Écriture intime et lyrisme	544
Harpes éoliennes	547
Une intensité de présence	549
CONCLUSION	555
BIBLIOGRAPHIE	569
INDEX DES AUTEURS	605