



Un travail de visualisation nourri de mon goût pour les voyages, pour les grands espaces, pour l'écriture.



# J'ai créé une carte de visite à mon image

**Banc d'essai** | Créer sa carte de visite peut devenir un véritable exercice de développement personnel : l'occasion de donner à voir le meilleur de soi sur un petit rectangle de carton. Notre journaliste s'est prêtée à l'exercice avec l'aide d'une coach et thérapeute. Récit d'une démarche créative qui redonne de l'élan. PAR LAURENCE LEMOINE

J'ai tenté une expérience dont je n'aurais pas deviné la portée : créer ma propre carte de visite. Ça a été étonnamment simple. J'ai parlé de ma vie, de mes goûts, de mes projets, et Vanina Gallo, coach et thérapeute, a traduit tout ça en motifs, en couleurs, en textures, avec la souris de son ordinateur. Quelques clics plus tard en sont sorties ces petites photos imprimées sur carton irisé, avec mon nom et mes coordonnées inscrits en blanc. Je les contemple avec plaisir, elles ont pour moi la densité, la force d'aspiration d'un rêve. Car elles illustrent un univers intime auquel j'avais besoin de me reconnecter et qui me donne de l'énergie. Avant, j'oubliais toujours mes cartes dans un tiroir de mon bureau. Avec celles-ci, c'est différent. J'ai envie de les montrer, ne serait-ce que pour faire connaître les talents de cette ancienne graphiste et parler de ma belle expérience de... je dirais « résumé » ou « illustration de soi ». Et en même temps, j'éprouve de la timidité à le faire parce que, d'une certaine façon, elles me mettent à nu.

## « QUI ES-TU LAURENCE ? »

Vanina Gallo travaille dans un grand appartement qu'elle partage avec une amie coach. Un lieu majestueux, haut de plafond, avec parquet et moulures. Ici, on cultive la beauté, et le travail de création s'en trouve stimulé. Nous nous sommes vues deux fois deux heures. La première pour faire connaissance, choisir une typo et réaliser une première sélection d'images, la deuxième pour finaliser la maquette à partir de mes choix. Vanina Gallo me propose un café, m'installe sur un canapé moelleux et m'invite à me mettre à l'aise. Sa question me prend au dépourvu : « Alors Laurence, qui es-tu ? » Personne ne demande jamais ça. C'est plutôt « tu fais quoi dans la vie ? » Habituellement, je réponds « journaliste », c'est facile, ça dit tout et ça ne dit rien. Devant ce « qui es-tu ? », mon métier devient subitement un tout petit aspect de moi. J'énonce en vrac mon âge, mes origines, mon enfance nomade, mon goût pour le voyage, les rencontres, l'écriture, mon envie d'agrandir la famille, ma gourmandise, mes lectures, mes copines, mes désirs contrariés et ce que j'aimerais accomplir un jour... Ça fait beaucoup à mettre sur une petite carte. ▶

« **FERME LES YEUX...** »

Vanina Gallo me propose un exercice de visualisation qui va m'aider à mettre tout ça en perspective. « Ferme les yeux, respire profondément, lâche ta pensée, laisse venir les images... » Elle m'invite à remonter deux, trois ans en arrière, à regarder ma vie d'alors, les lieux, les gens, ce qui m'animait. Je revois mon fils tout petit, sa venue au monde dont je suis encore tout ahurie, le journal en pleine effervescence, nous préparons une nouvelle formule, les rôles sont redistribués, j'ai des choix à faire, des envies à affirmer, je deviens grand reporter, ce sont des années de métamorphose. Puis la coach me demande de revenir dans le présent, de regarder maintenant vers l'avenir. « Comment te vois-tu dans cinq ans, dans dix ans, où, avec qui, que fais-tu ? » Le vagabondage imaginaire dure près de cinq minutes. Je pars loin, je me vois écrivant dans une pièce claire, ouverte sur des arbres, un grand jardin, je suis en Californie, j'ai des visions d'océan, de désert, je survole les dunes, je ressens, physiquement, la plénitude du dépaysement, la chaleur du soleil, l'éveil des sens, je n'ai pas envie de rouvrir les yeux, je veux être là, dans cette vie-là, près du Pacifique, entourée de ma famille, travaillant à l'ombre du feuillage.

« **REGARDE BIEN CES CARTES...** »

Je m'assieds devant un grand recueil de cartes de visite. « Feuillette-le, me propose la coach, et dis-moi lesquelles retiennent ton attention. » Il y en a de toutes sortes, de simples cartons blancs imprimés de noir, des à-plats de couleur, des papiers-calque. Des cartes horizontales ou verticales, très graphiques, ornées de logos, de dessins, de photos, vaches, usines, voitures de sport... Je suis attirée par des représentations de crayons de couleurs, de stylos, de pinceaux. Je regarde longuement une photo en noir et blanc représentant une femme debout sur un toit, bras écartés dans le vent, j'aime l'impression de hauteur, de liberté, le souffle qui s'en dégage. Je dois avoir besoin d'air... Une autre carte m'arrête. Une composition surprenante : un homme lit le journal attablé dans une clairière. Les arbres sont éclairés par sa lampe de bureau, c'est la nuit. On dirait une photo

## La typo qui m'a plu

Vanina Gallo écrit mon nom avec des polices différentes. Je regarde les lettres comme autant de vêtements qui ne me ressemblent pas tous. J'élimine les lettres anglaises, trop classiques, trop guindées. Les caractères industriels, trop froids.

*Laurence Lemoine*

Laurence Lemoine

**Laurence Lemoine**

Je suis attirée par cette typographie inspirée de l'écriture manuelle, conviviale et sans chichis. Voilà l'impression que j'aimerais donner.

**LAURENCE LEMOINE**

des années 1940 ou un Magritte. L'image est paisible et inquiétante à la fois. L'homme m'évoque le personnage du journaliste façon vieux films ; les arbres, la forêt sombre des livres de contes. Je tourne quelques pages, je reviens en arrière. L'homme-au-bureau-dans-la-forêt m'appelle. J'y reconnais ce que j'aime, mon métier, les conditions dans lesquelles j'aime écrire – la nuit, la solitude, la nature – et peut-être aussi ce que m'inspirent les arbres, un peu du mystère, de l'obscurité, des inquiétudes que la psychologie éclaire.

« **JE VAIS ÉCRIRE TON NOM** »

Pendant ce temps, Vanina Gallo fait des pages d'écriture. Sur un document Word, elle écrit mon nom, dix fois, vingt fois, avec des polices différentes. Je regarde l'écran et me remémore l'époque où, vers 10-12 ans, je me cherchais une signature. J'essayais de donner du panache aux deux L majuscules, de pencher mon écriture pour lui donner un genre. Là, parmi les essais, j'élimine au contraire les capitales trop calligraphiées, les caractères italiens, les lettres trop serrées. Il me semble que la typographie va dire quelque chose de moi, et je ►



► voudrais que ses évocations soient agréables. Je choisis des caractères épurés, légèrement arrondis et espacés, je voudrais qu'il y ait une sensation de simplicité et de chaleur. C'est étonnant, la charge affective d'une écriture automatisée. Vanina Gallo, qui ajuste de plus en plus ses propositions à mes attentes, me montre alors une police imitée de l'écriture manuelle. Mon nom apparaît sur l'écran comme tracé au feutre. Voilà. C'est convivial et sans chichis. Comme des coordonnées qu'on griffonne sur un coin de nappe. « Bon, qu'est-ce que l'on écrit ? » demande la coach. J'opte pour mon nom, mon métier, mon numéro de portable et mes coordonnées au journal. Je me demande ce que d'autres pourraient bien vouloir écrire. Puis je décide de mettre mon nom en grand et celui du journal en petit. Ça me fait rire et ça me fait plaisir. Après tout, c'est « ma » carte.

#### QUELQUES JOURS ONT PASSÉ...

Je sors de ce premier rendez-vous toute joyeuse. J'ai été bluffée par la puissance de la visualisation. Je me sens rechargée comme après un fou rire, un bon massage ou un bain de mer. L'idée, m'a expliqué Vanina Gallo, est de retrouver, en deçà des mots, les sensations et les images qui attisent mon désir de vivre. Puis de les condenser sur un petit carton pour me les rappeler au quotidien,

les intégrer à mon regard sur moi, sur ma vie. « Pourquoi attendre ? Donne à voir aujourd'hui celle que tu veux être demain, et tu te donnes les chances d'y arriver plus vite. » Pour le moment, j'ai sélectionné des images (la photo de l'homme-au-bureau-dans-la-forêt, mais aussi des images de désert et un dessin de bureau) et choisi une police de caractères. Reste à assembler le tout dans une composition personnelle. Avant notre deuxième rendez-vous, mes envies se précisent. Je voudrais une carte avec des photos. Deux photos qui se répondent au recto et au verso. La première qui représenterait l'écriture dans ses conditions idéales : un bureau ouvert grâce à une baie vitrée sur un paysage arboré. La deuxième qui l'évoquerait de manière plus métaphorique, l'écriture comme un chemin, un accès à des horizons lointains, une quête de beauté, de liberté. C'est drôlement grandiloquent, je me demande comment je vais en parler à Vanina.

#### J'AI RÊVÉ MA VIE EN MIEUX

Deuxième rencontre. Non seulement ma coach ne se moque pas de mon idéal de vie, mais elle m'ouvre un accès en ligne à une banque d'images dans laquelle je trouve rapidement une pléthore de photos de bureaux dans la nature et d'horizons lointains. Nous essayons plusieurs assemblages jusqu'au coup de cœur. Tout y est, la table, les arbres, le désert californien, la nuit éclairée, le chemin, le vent de liberté... Elle recadre, joue avec les couleurs, appose mes coordonnées, les déplace sur l'image, ajoute un +33 devant mon numéro de portable, « c'est mieux quand on voyage, non ? » Je suis touchée par son écoute, la manière dont elle accueille mes rêves, et les moyens qu'elle met à ma disposition pour que je puisse les coucher sur le papier et les revendiquer. L'espace de quatre heures, Vanina Gallo m'a autorisée à rêver ma vie comme je ne l'avais plus fait depuis mon enfance, avec grandeur, avec excès. Elle m'a aidée à me remettre dans une démarche d'invention de ma vie. En écrivant cet article, je regarde ma carte comme un cadeau. C'est précieux, de temps à autre, de pouvoir regarder ses rêves en face en présence de quelqu'un qui nous dise : « Oui, ça c'est toi, ce que j'illustre est en toi, et tu peux y arriver. » Je me demande si ma vie, dans cinq ans, sera proche de ce que cet exercice m'a aidée à mettre en images. Et ce que je mettrai alors, sur ma prochaine carte de visite, pour mieux m'en approcher. L.L. ●

## Créatrice en identité visuelle



Vanina Gallo<sup>1</sup> est coach et thérapeute. Graphiste de formation, elle a développé une compétence de « créatrice en identité visuelle » : elle aide les personnes qu'elle accompagne à trouver une cohérence entre ce qu'elles sont – ou aspirent à devenir – et ce qu'elles donnent à voir par leurs vêtements, leur logo, leur papier à en-tête ou leur carte de visite. Sa clientèle est composée de travailleurs indépendants, créateurs ou entrepreneurs, mais aussi de tous ceux qui, à un moment de leur vie, ont besoin de faire évoluer leur image (salariés en reconversion, jeunes retraités...).

1. [www.vaninagallos.fr](http://www.vaninagallos.fr)