



# Écrire pour faire peur

Astuces en littérature. Quelques pistes à développer à ta façon.

La peur est un thème riche pour les récits narratifs. Elle permet d'explorer les émotions, de jouer avec le suspense et de raconter des événements marquants.

## 1 – Écris avec les cinq sens

La peur est une émotion viscérale, qui prend aux tripes. Pour rendre une telle scène vibrante, décris ce que ressent ton personnage dans sa chair, avec tous ses sens (sueur, frisson, hallucination). Le principe du *Show don't tell* est redoutable et efficace : montrer et rapporter les sensations physiques du personnage plutôt que commenter son sort, chercher à le justifier.

## 2 – Joue sur ce qu'on ne voit pas

Ajoute à ce que voit ton personnage ce qu'il entend, ce qu'il touche, ce qu'il sent, ce qu'il perçoit, ce qu'il en déduit. Laisse aussi travailler l'imagination du lecteur.

## 3 – Dose le rythme

Fais monter le suspense graduellement jusqu'à un point insoutenable. Commence par ce qui est naturel et normal ; continue par le trouble, puis la crainte, la peur et l'angoisse. Sans oublier d'alterner les passages tendus avec des moments de répit et laisser souffler ton lecteur.

## 4 – Utilise le décor

Le cadre d'une histoire interviendra dans les limites ou le piège tendu : un lieu sombre empêche de voir ce qui entoure, une maison fermée à clé interdit de s'enfuir.

Pense à la valeur symbolique d'un lieu : un château abandonné, un cimetière profané, une rivière à traverser, une salle d'opération déserte, une forêt où les arbres grincent.

Les contrastes sont propices à la peur : un environnement agréable où se déroule un événement effrayant le rendra d'autant plus dérangeant.

## 5 – Laisse planer le doute

Le personnage du *Horla* de Maupassant se sent poursuivi par une créature invisible ; son instinct lui souffle qu'il est lui-même cette créature... mais comment en être sûr ? N'est-il pas fou ?

Ce procédé fonctionne bien dans les histoires d'épouvante, parce que le thème de la folie titille quelque chose en nous.