

## **POURQUOI FAIRE ÉCRIRE SON HISTOIRE ?**

Notre vie est cadencée par la vie familiale, la vie sociale, la vie professionnelle. Quelquefois, nous avançons avec « la tête dans le guidon », nous sentons bien que nous devrions nous arrêter quelques instants pour nous ressourcer et contempler le paysage.

Vous êtes une personne individuelle, un couple, un petit groupe familial. Ou peut-être travaillez-vous dans une association, une institution, une entreprise. Je vous propose cette **pause active** qui, nous allons le voir, pourrait bien offrir des bénéfices insoupçonnés...

Se raconter, faire écrire son récit, puis le lire et (peut-être) le donner à lire, c'est avant tout s'arrêter quelques instants, prendre du recul et contempler sa vie.

Ceux et celles qui ont un jour rédigé un journal intime savent combien il est salutaire de coucher sur le papier ce qui est trop lourd, combien se raconter peut être, en fin de compte, source de joie, de sérénité et de légèreté. Se raconter, c'est aussi une manière exceptionnelle et agréable de se partager ! Notre esprit, notre mémoire ainsi dégagés, nous pouvons alors **regarder plus sereinement notre vie** et envisager l'avenir, faire des projets, prendre des décisions.

En outre, se raconter **à une autre personne**, neutre et sans jugement, utiliser l'intermédiaire d'une oreille attentive et d'une plume respectueuse, permet d'**aller beaucoup plus loin**. Je considère votre vie avec un regard bienveillant, étonné, apaisant, relativisant. Si vous le souhaitez, je vous encourage à rassembler vos souvenirs et à analyser ce qu'ils représentent dans le fil de votre existence. J'organise ensuite vos paroles en un récit que vous pourrez relire.

*Si vous êtes responsable d'une institution ou d'une entreprise, je vous propose de tracer ensemble le fil de votre histoire, de le questionner, de mieux le comprendre. Par exemple, en rencontrant les membres de votre équipe, individuellement et/ou en petits groupes. Sans doute se profileront alors, à partir de cette démarche de mémoire et d'analyse, des possibilités de changements dans votre travail, des projets nouveaux.*

Peut-être, si le désir ou le besoin s'en font sentir, pourrez-vous faire lire ce récit à d'autres, pour le **transmettre autour de vous** ou pour en faire profiter un plus large public.

Nous pourrions donc résumer ainsi les multiples bénéfices de la mise en récit de notre vie par une personne compétente, formée et bienveillante :

- un regard neuf et un éclairage sur notre parcours de vie
- une mise à distance de certains événements, une prise de recul par rapport à nous-mêmes, à notre façon de vivre ou de travailler ensemble
- une meilleure compréhension du passé, du présent, et une vision plus claire, plus sereine, de l'avenir
- le sentiment d'un allègement, d'une libération
- l'ouverture des possibles
- la transmission d'une trace lisible et accessible de « notre essentiel », par exemple sous forme d'un livre imprimé en un ou plusieurs exemplaires.

### THÉRAPEUTIQUE ?

Oui et non.

Je n'ai pas pour intention de soigner, de guérir.

Nous ne partons pas de votre douleur, de vos problèmes, mais de votre désir de vous raconter.

La narration de votre récit n'est pas un outil thérapeutique mais un objectif.

Cependant, il va de soi pour moi que l'acte de se raconter peut avoir une portée très vaste, que l'on ne soupçonnait pas nécessairement au départ.

Une belle expérience, une vie heureuse, un projet d'équipe qui marche, sont des histoires qui méritent d'être dites, savourées. A la clé, il y a le bonheur de reconstruire ce que l'on a vécu, peut-être pour le faire connaître ensuite autour de soi.

Chez une personne individuelle ou au sein d'un ensemble de personnes amenées à vivre un projet commun, il arrive aussi que des blessures, des événements douloureux que l'on n'a pas dits soient à l'origine de toute une histoire. Cette histoire prend une dimension nouvelle lorsqu'elle est racontée : cela fait souvent du bien de mettre en mots, de dire. Mais aussi et surtout, cela fait du bien d'être entendu : lorsque notre histoire est écoutée et comprise par l'autre, dans la confiance, lorsque des questions et des réflexions bienveillantes nous sont renvoyées, quand nous pouvons la relire, dans tous les sens du terme, nous pouvons atteindre l'essentiel en trouvant l'apaisement. Et, qui sait, envisager plus sereinement l'avenir ?

Et si, pour certains d'entre nous, raconter notre histoire était donc *aussi* un moyen

d'améliorer quelque chose de notre vie ?

Votre récit fait du bien :

### 1) À vous-même

La bienveillance dans laquelle nous retrouvons et agençons le fil de votre vie, la chaleur dans laquelle votre intelligence effectue ce travail vous amènent à renforcer votre identité.

En racontant votre récit, vous ne cherchez pas à tout prix à retrouver des faits objectifs ou une vérité absolue, mais simplement à vous réapproprier le fil de votre histoire personnelle ou celle de votre couple, de votre famille, du groupe (professionnel ou non) auquel vous appartenez.

Certains peuvent y retrouver une meilleure estime d'eux-mêmes, donner une valeur plus profonde à leur vie.

D'autres y verront le moyen de garder la maîtrise lorsque, ayant perdu une partie de leur autonomie, ils retrouveront tout ce qui fait d'eux des personnes dignes et de qualité.

Lorsque l'on vieillit, par exemple, le récit est un moyen extraordinaire de mettre de l'ordre dans sa vie.

### 2) À vos proches

En transmettant votre histoire à vos proches, famille et/ou amis, entourage ou relations professionnelles, vous leur offrez l'essentiel de votre vie. Vous inscrivez votre vie dans la lignée de toutes les vies, vous établissez des liens entre vous et ceux qui vous entourent, vos parents, vos enfants, vos amis, vos collègues...

Le récit de vie peut d'ailleurs être d'emblée envisagé comme un maillon entre vous et votre entourage, avec pour but principal la transmission.

Pour votre équipe de travail, c'est aussi avec pour objectif d'améliorer votre communication (web ou papier) que je vous aide à retrouver le fil de votre histoire, vos valeurs propres, votre identité.

### 3) Aux autres

Votre histoire, si banale ou individuelle puisse-t-elle vous paraître, peut aussi être reliée à bien d'autres histoires. Elle devient alors un outil formidable pour les chercheurs, par exemple sociologues ou historiens. Si vous exprimez votre accord, elle peut être utilisée en votre nom propre ou de manière anonyme.