

# (Se) Raconter pour transmettre

Question  
SANTÉ



EDUCATION PERMANENTE



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

« Je viens de m'apercevoir que je ne suis pas exceptionnel, mais, en même temps, je suis exceptionnel parce que je suis unique (...). J'amène quelque chose de finalement particulière par rapport aux autres qui sont aussi particuliers et différents de moi. »

[Kamille Duvivier, psychologue clinicienne et animatrice EVRAS, invitée de l'émission radio « Ceci n'est pas un Selfie » (La Première/RTBF, 06.08.2024) ]

**Réalisation** Question Santé asbl - Service Education permanente  
**Texte** Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé  
**Graphisme** Carine Simon/Question Santé  
**Remerciements à** Virginie Eeman (Manager et productrice chez Simone Stories, maison de production et d'édition de récits de vie), Alain Cherbonnier (Animateur bénévole d'ateliers d'écriture), Sylvie Lerot (Coordinatrice et chargée de projets chez Ages et Transmissions asbl). Et un merci particulièrement chaleureux aux témoins qui ont bien voulu partager avec nous un peu de leur histoire pour construire cette publication : Caroline\* (pour le récit de vie de sa grand-mère, Adèle\*, réalisé avec Simone Stories), Claudine Lepas (Participante à un atelier d'écriture), aux participants des groupes « Nous écrivons notre vie » et « Nous racontons notre vie » – deux projets menés par l'asbl Ages et Transmissions – et qui se sont très vite mobilisés pour prendre part au groupe de discussion organisé par Ages et Transmissions au printemps dernier : Michelle, Dominique, Jeannine, Michel, Elisabeth, Bernadette, Lidia, Erik, Mireille, Agnès, Patricia, Marguerite. Un tout grand merci également à Amélie\*, pour le récit de vie de sa grand-mère, Joséphine\*, et celui avec sa sœur, Lucie\*  
(\* : Prénom d'emprunt)  
**Avec le soutien** de la Fédération Wallonie-Bruxelles  
**Editeur responsable** Bernard Guillemin – 51, rue du Pinçon - 1000 Bruxelles  
D/2024/3543/6

# Alea jacta est

Les récits, il y en a beaucoup autour de nous. L'avez-vous (également) remarqué ?

Des récits, quels récits ?...

Des récits, à peu près sur tout, partout : dans nos échanges, dans les magazines, les livres, les médias, les réseaux sociaux...

Des récits, il y en a plein, tout le temps en fait, notamment des récits de vie.

Tenez, l'autre jour par exemple à la radio, de quoi parle l'invitée d'une émission ?

D'une association qui aide ceux et celles qui le veulent à écrire leur histoire. Pour la partager avec d'autres : des enfants, des petits-enfants, des (très) proches...

Pourquoi vouloir raconter sa vie ou une partie de son histoire et vouloir la partager et/ou la transmettre à d'autres ?

Qu'est-ce qui anime ceux et celles qui souhaitent le faire ou l'ont déjà fait ?

Y a-t-il vraiment quelque chose à dire (d'intéressant) autour des récits de vie ?

Peut-on échanger, partager, débattre autour d'histoires personnelles ?

Autour de nous, il existe de nombreux récits de vie.

Beaucoup de gens couchent sur papier leur histoire ou des bribes de celle-ci.

Pourquoi ? Quelles sont les raisons qui les animent ?

Ces raisons sont diverses. Cependant, beaucoup disent qu'ils ou elles le font dans le but de transmettre... A qui et pourquoi ?

Au-delà des proches, l'histoire des autres peut-elle présenter un intérêt pour le plus grand nombre ?

Peut-elle nous être utile ?

Les récits de vie peuvent-ils être créateurs de liens entre individus ?

# Sans transition, dans le vif du sujet

Qu'est-ce qu'un récit de vie ?

Alain Cherbonnier, animateur d'ateliers d'écriture :

*« J'ai l'impression que le stéréotype du récit de vie que les gens peuvent avoir en tête, c'est une personne vieillissante, qui a peut-être des petits-enfants, et qui se dit : "Je n'en ai plus que pour dix ou quinze ans. Ce serait peut-être intéressant que je raconte ma vie et que je laisse ce récit à destination de mes petits-enfants, et peut-être même de mes enfants". Parce que, finalement, les enfants ne connaissent pas bien l'histoire de leurs parents. Mais les récits de vie ne sont pas que le fait de personnes vieillissantes, ils sont plus variés qu'on ne pourrait le penser à première vue ».*

Les trois exemples qui suivent montrent des récits de vie différents et qui ont été réalisés de manières différentes.

Les récits de vie peuvent être publiés par un éditeur qui a plus ou moins pignon sur rue. Les éditions Couleur Livres par exemple disposent d'une collection « Je » qui est consacrée aux récits de vie.

Lili Sorel a publié son récit chez cet éditeur, dans la collection dédiée. Son livre s'est bien vendu, mieux que ce qu'elle et son éditeur imaginaient au départ. Intitulé *Dans mon pays, loin de mon pays – Le métissage en héritage*, le livre parle de son enfance en Belgique. **L'histoire est celle d'une jeune métisse**. Elle commence avec son père belge qui se rend au Congo et se met en ménage avec une Congolaise – à l'époque, ce n'était pas rare –, puis l'épouse, une réalité beaucoup plus rare dans ces années-là. La famille va rentrer en Belgique, laissant la mère sur place. Lili et son frère Pierre ne la verront plus et n'auront plus de ses nouvelles, leur famille belge ayant coupé tous les liens avec leur mère et la famille de leur mère.

## Des enfants métis séparés de leur mère noire

« J'ai voulu parler du métissage et de la souffrance infinie subie lorsqu'un enfant est arraché à un de ses parents. Aucune culture ne doit l'emporter, aucune ne doit être oubliée.

Maman, tu nous as tant manqué à petit Pierre et à moi, ta fille Lili. J'ai tenté de toutes mes forces de te remplacer auprès de lui comme tu l'as sans doute souhaité de toutes tes forces là-bas. Il avait un an et demi quand tu es partie, j'en avais quatre. »

[Extrait du livre de Lili Sorel, *Dans mon pays, loin de mon pays – Le métissage en héritage*, collection « Je », Couleurs livres, 2013, p. 125]

Jean-Marie Dubetz a lui aussi publié son récit de vie en relation avec le Congo. Dans son livre intitulé *Le rire du jeune crocodile – Une enfance au Congo belge de 1950 à 1960 – Récit d'une odyssée*, il parle de ses **souvenirs de jeune enfant**. Il avait envie d'écrire sur cette période de sa vie, et pas spécialement dans le but de laisser une trace pour ses petits-enfants. Ce récit a été publié par les Editions Traverse, dans la « Collection Mémoires d'aujourd'hui ».

Le troisième récit de vie n'a pas été publié par un éditeur dont les récits de vie sont une spécialité, mais par BruxellesFabriques asbl - Brusselfabriek vzw, une structure qui se présente comme la « Sentinelle du Patrimoine Industriel et social bruxellois ».

*« J'ai rencontré l'auteur par l'intermédiaire de son fils, explique Alain Cherbonnier. Son père avait un manuscrit qu'il voulait faire relire et terminer. C'était un conteur-né. Les deux premiers tiers ne demandaient pratiquement aucune modification : le texte était très bien construit ; le style simple, direct, non dépourvu d'humour. Dans le derniers tiers, le manuscrit était plus touffu, j'ai dû travailler un peu plus. Comme l'ensemble formait un texte continu, il était difficile de le découper en chapitres. Alors, j'ai proposé des sous-titres, qui ont beaucoup plu à l'auteur. »*

Ce dernier récit raconte **l'histoire d'une entreprise familiale qui travaillait sur les quais du port de Bruxelles** : *Léon Smet, cinquante ans sur les quais de Bruxelles*. L'idée lui a été soufflée par une historienne, Geneviève Origer, qui pensait que cela pouvait être intéressant d'écrire sur son histoire familiale, étroitement liée à l'histoire industrielle bruxelloise. Comme on peut lire sur la quatrième de couverture de cette publication, ce récit est un témoignage exceptionnel qui couvre cent ans de l'histoire du port de Bruxelles. Pas moins de quatre générations se sont succédé à la tête de l'entreprise familiale depuis le début du XXème siècle jusqu'au suivant...

### Une famille sur les quais de Bruxelles

« Cet écrit débute bien avant mes premiers pas sur les quais du port de mer de Bruxelles. En effet, après avoir commencé comme employé durant trois ans, je fus nommé administrateur de la SPRL Léon Smet & Fils, et ainsi ma vie professionnelle a été étroitement liée à celle de la société. Celle-ci comportait trois départements : l'arrimage, l'affrètement et l'armement . Mon père et moi nous occupions de l'arrimage, mon frère avait en charge les deux autres départements ainsi que l'administration. Nous nous sentions très solidaires, chacun soutenait l'autre dans ses décisions et ses initiatives. C'est pourquoi, dans tout ce récit, je mentionne, pour autant que j'ai pu le faire, le pronom "nous" (...) Pour bien connaître les origines de la société, il me faut décrire la vie de son fondateur. Une grande part du récit de sa vie m'a été narrée par mon père, mes tantes et mes oncles. »

[Extrait tiré de *Léon Smet, cinquante ans sur les quais de Bruxelles*, BruxellesFabriques-Brusselabriek, 2017, Belgique, p. 13]

Trois récits différents, dont deux liés au Congo, avec des points de vue différents (d'un côté, les souvenirs d'une jeune belgo-congolaise et, de l'autre côté, les souvenirs d'un homme blanc), et un récit relatif à une histoire familiale liée à celle de Bruxelles. **Deux des auteurs sont passés par un atelier d'écriture et par un éditeur. Ces trois publications sont disponibles pour le grand public**, et elles n'ont donc pas été réservées à un cercle de (très) proches.

Chacun peut avoir envie d'un récit de vie.

Cependant pour en produire un ou pour rédiger son histoire  
ou une partie de celle-ci,  
faut-il passer par un atelier d'écriture ?

## Passer par un atelier d'écriture, cela aide-t-il ?

Il existe de nombreux ateliers d'écriture et seuls certains d'entre eux sont spécialisés dans les récits de vie. Cependant, même ceux qui ne le sont pas touchent parfois aux récits de vie. Tel celui que propose et anime Alain Cherbonnier dans une maison de quartier à Watermael-Boitsfort. Cet atelier d'écriture a démarré il y a une treize ans. Les séances regroupent généralement huit à dix personnes et chaque séance dure environ trois heures. Le groupe se retrouve tous les quinze jours et les thématiques qui y sont traitées sont larges. Trois personnes sont là depuis les débuts. Claudine Lepas, elle, y est présente depuis six ans. Son témoignage est une belle illustration de la manière dont une personne peut arriver à produire autrement un récit de vie.

*« Il y a cinq ans, Alain nous a proposé de travailler sur "Les piliers de l'identité". Il y en avait sept : la langue maternelle, le nom de famille, le sexe, le prénom, la nationalité, l'origine sociale et le métier/la profession. La consigne était de travailler les piliers qui nous intéressaient. En réalité, nous étions libres de les choisir ou pas. J'ai choisi quelques piliers parmi les sept, et encore je n'ai pas vraiment respecté ce qu'il proposait. Aux piliers "Prénom et nom de famille", "Métier/profession", j'ai ajouté : "Le signe zodiacal" et "La place dans la fratrie", deux éléments qui me définissaient bien. J'ai donc rédigé mes textes dans l'atelier d'écriture et j'éprouvais du plaisir à le faire. Généralement, après le quart d'heure consacré aux consignes, les membres du groupe ont environ une heure ou un peu plus pour écrire. Puis, chacun lit son texte au reste du groupe et a un feed-back... ou pas ».*

Après plusieurs séances d'écriture, Claudine se retrouve en possession de cinq textes où dit-elle : « Je m'étais bien laissé aller ». Six mois après avoir participé à cet atelier, elle se dit que ce serait intéressant d'en faire une petite publication qu'elle pourrait distribuer à sa famille et à des amis très proches.



*« Au départ, je ne me suis pas dit que j'allais rédiger un récit de vie, les circonstances ont fait que. Comme c'était l'année de mes 70 ans, je me souviens m'être dit que c'était quand même un âge assez symbolique : pourquoi ne pas faire un opuscule avec mes textes ? Je suis très bricoleuse (j'ai appris beaucoup de techniques) et j'ai donc tout fait moi-même : tapé et imprimé les textes. Comme je peins également, j'ai choisi une couverture avec une peinture personnelle. J'ai fabriqué une petite reliure avec de la ficelle et des perles... C'est devenu un beau petit objet que j'avais du plaisir à distribuer à ma famille et à mes amis. »*

Comment avec des éléments tels que « Les piliers de vie » arrive-t-on à construire un récit de vie ?

Claudine Lepas parle de **souvenirs qu'on déplie**.

*« C'est venu comme ça, les souvenirs affleuraient. Et c'était un chouette moment aussi de l'écrire, cela me faisait du bien. »*

**Écrit-on ou parle-t-on de soi plus facilement quand cela permet de se sentir mieux ?**

*« Je suis quelqu'un de plutôt positif. C'était ma première année dans ce groupe d'écriture et je pense aussi avoir voulu montrer un aspect assez joyeux et optimiste de moi. Cela explique peut-être que tous mes textes reflètent plutôt ces aspects : il n'y a rien de tragique, rien de difficile, je n'ai pas eu une enfance difficile non plus. J'ai raconté beaucoup de choses plutôt humoristiques, positives. C'était très gai. Et la décision a été facile à prendre et de me dire que j'allais rassembler mes textes en un fascicule que j'allais distribuer. »*

Que peut-on rapporter d'humoristique sur soi, avec ses nom et prénom par exemple ?

*« Mon père avait beaucoup d'humour et je raconte des circonstances où il nous a fait rire avec notre nom de famille qui est "Lepas". Je raconte par exemple qu'un jour alors que j'étais petite, mon père est arrivé dans la salle à manger en s'étirant, étendant les mains vers le haut. Il nous a demandé – à ma mère, ma sœur et moi – : "Quel pays est-ce que je représente ?". Comme il faisait souvent des blagues comme ça, nous avons vaguement*

*cherché, sans plus. N'y tenant plus, il nous alors dit : "C'est le Pakistan". C'est-à-dire, notre nom de famille "Lepas qui se tend". Je raconte aussi d'autres anecdotes relatives au courrier que je reçois et où il est parfois indiqué "Lepot" ou "Lepard", les gens se trompent. Si j'aime le côté humoristique, il y a parfois aussi un côté plus sensible qui peut transparâtre dans mes textes. Je suis dans une famille où mon frère n'a pas eu de fils et je termine mon texte sur le nom et le prénom en disant que notre nom de famille va s'éteindre. »*

Jusqu'à quel point les récits qui parlent de nous reflètent-ils notre personnalité, ce que nous sommes ?

D'autres peuvent-ils se retrouver à travers ce que nous pouvons raconter ?

# Plutôt sa propre histoire ou celle d'un ou d'une proche ?

Il n'y a pas que les participants à un atelier d'écriture qui font le pas de passer à l'étape « Récit de vie ».

Dans l'atelier d'écriture animé par Alain Cherbonnier durant l'été, la proposition est de travailler sur le même sujet/thématique pendant quatre séances. Il y a trois ans, le cadre proposé était « Les souvenirs d'enfance ». Pourquoi ce thème-là ?

*« Tout le monde a des souvenirs d'enfance et, avec ce cadre, il y a peu de risque d'avoir l'angoisse de la page blanche, explique l'animateur. J'ai participé et j'ai donc écrit aussi. J'ai commencé, je me suis pris au jeu et j'ai continué. Au total, cela m'a pris deux mois et demi, au bout desquels j'ai produit un récit que j'ai intitulé, avec une folle originalité, "Souvenirs d'enfance". Il fait vingt-une pages et a été enrichi de photos de famille, de classe, etc. »*

Ces souvenirs d'enfance n'ont pas été rédigés dans un but de transmission, puisqu'Alain n'a pas d'enfants et, qu'avec le temps, sa famille s'est considérablement réduite. Mais il a tout de même envoyé des exemplaires à ses neveux, cousines et son ami d'enfance.

## Le quartier de Scheut au milieu du XXème siècle

« Dans les années 50, le quartier avait encore un air d'entre-deux-guerres, comme dans les photos de Doisneau. La circulation automobile était réduite et, régulièrement, on voyait sur la chaussée une voiture tirée par un cheval : je crois que c'était celle du laitier. Un rémouleur passait aussi de temps en temps, son véhicule était vélotracté. Quand il s'arrêtait près de la maison, on entendait le crissement de la meule sur laquelle il aiguisait les couteaux et autres instruments tranchants. C'est en voiture automobile, par contre, que circulait, à faible vitesse, le ferrailleur. Un porte-voix électrique était juché sur le toit et on entendait résonner le rituel « vieux fer, vieux cuivre, vieux zinc... ». Un son plus mélodieux provenait, trop rarement, d'un orgue de barbarie. Ce souvenir m'est revenu un jour que j'entendis dans la rue du Viaduc, à Ixelles, où je travaillais, le même son qui me surprit, me rendit un peu nostalgique et mit un sourire à mes lèvres. Le temps de descendre et de sortir, le musicien des rues était déjà loin. »

[Extrait tiré de Souvenirs d'enfance, 2023, p. 8]

## Les récits de vie, un pont entre les générations

Dans ses souvenirs d'enfance, Alain Cherbonnier parle du quartier où il a grandi, le quartier de Scheut, à Anderlecht. En écrivant, il s'est rappelé que son père avait également vécu une partie de son enfance dans le même quartier et dans la même maison. Il s'est aussi souvenu que, des années auparavant, il l'avait interrogé et enregistré. En effet, son père, Nestor, racontait souvent des anecdotes du passé, par ci, par là. Alain s'était dit alors qu'il serait intéressant de l'enregistrer pour en faire un récit. A l'époque, le travail de transcription qui avait suivi s'était révélé laborieux car son père passait sans arrêt d'un sujet à l'autre. Devant l'ampleur de la tâche, le projet d'en faire un récit a été mis entre parenthèses... Jusqu'à ce qu'Alain commence à rédiger ses propres

souvenirs. Il va ressortir la transcription de l'entretien réalisé avec son père et retravailler la partie sur le quartier de Scheut qui l'intéresse pour l'intégrer à son propre récit. Il se dit ensuite que s'il a réussi à en tirer deux pages, il peut aussi bien continuer à travailler sur toute la transcription...

Dans le récit de vie concernant Nestor, il est question de son enfance dans les années 1920-1930, de son adolescence qui s'est déroulée pendant l'Occupation, de son mariage en 1950, très peu de temps après la guerre, etc.

*« Je ne vais évidemment pas dire que ce récit a un intérêt historique, souligne Alain. Mais il permet de voir l'histoire par le petit bout de la lorgnette : l'histoire d'un Bruxellois de la petite classe moyenne et un peu aussi celle du quartier de Scheut à Anderlecht. Cela a peut-être un intérêt pour quelqu'un qui s'intéresse à Bruxelles, particulièrement à ce coin-là. »*

### La maison de Nestor dans le quartier de Scheut

« Alors M. Limbourg, un entrepreneur que mon père connaissait, nous a loué un rez-de-chaussée rue de l'Orphelinat. Là il y avait deux chambres à coucher et, le long de la façade, une terrasse vitrée où on pouvait ranger des choses. Et derrière la cour, il y avait encore un bâtiment, où en principe on pouvait se baigner mais, comme il ne faisait pas tellement chaud là-dedans, on n'allait pas souvent prendre un bain ! Une fois par semaine peut-être... Le matin, on se lavait les mains et la figure à l'évier de la cuisine. Maman disait quelquefois : "Bande de saligauds, vous allez vous laver les pieds avant d'aller dormir, hein, parce que j'ai mis des propres draps !" »

[Extrait tiré de Souvenirs de Nestor, p. 17]

L'histoire des autres nous parle-t-elle ?  
Que pouvons-nous en retirer ?

## Prêt à parler de soi à ses enfants ou ses petits-enfants ?

On peut vouloir parler de soi parce qu'on participe à des ateliers d'écriture qui proposent des exercices d'écriture, que ces ateliers soient ou non spécialisés dans les récits de vie. On peut aussi vouloir parler de soi après une expérience qu'on a envie de partager : un voyage (par exemple, un tour du monde avec sa famille pendant quelques temps), une expérience professionnelle à l'étranger, une expérience de résilience, etc. C'est un peu dire : « J'ai quelque chose à exprimer, à partager avec vous, avec d'autres ». « Je » est à la manœuvre. Cependant, il est aussi possible que d'autres vous demandent de parler de vous. Que fait-on dans ce cas ?

Simone Stories est une maison de production et d'édition de récits de vie qui est née pendant la crise sanitaire. Derrière ce nom se cachent les fondatrices, une mère et sa fille, Béatrice Demol et Virginie Eeman. Confinées ensemble parce que l'appartement de l'une était en travaux, elles ont l'idée de lancer cette structure qui se consacrera aux récits de vie. Elles sont complémentaires et ont déjà eu l'habitude de travailler ensemble lors de reportages à l'étranger. En mots ou en photos, il s'agissait déjà de raconter. Béatrice est journaliste, écrit depuis toujours la vie des autres et Virginie sort d'une expérience en gestion d'équipe et de projets. Elles créent l'association avec une mission évidente : encourager la transmission.

Comme l'indique le site de la structure, cette dernière « s'adresse à toutes celles et tous ceux qui ont envie de transmettre des clefs, de se souvenir. Tout le monde a quelque chose à raconter ! Vous êtes les personnage principal de votre histoire. Vous racontez, Simone réalise votre récit personnalisé ». Et la formule séduit car des gens viennent frapper à la porte de Simone grâce au bouche-à-oreille.

Simone aide et accompagne ceux et celles qui veulent faire un récit de vie, que celui-ci prenne la forme d'un livre ou celui d'un podcast. Dans la pratique, comme l'explique Virginie Eeman, co-fondatrice de Simone Stories, la demande peut émaner d'un enfant ou d'un petit-enfant. L'initiative peut aussi venir de ceux ou celles qui décident de raconter leur vie.

*« Raconter permet de **décider de la trace que l'on veut laisser**. Cela permet aussi parfois de déposer des secrets de famille. Nous avons ainsi deux livres qui sont déposés dans un coffre en banque : nous savons qu'il renferme des secrets de famille. En temps voulu, les petits-enfants découvriront leur histoire. Certaines personnes utilisent vraiment le livre un peu comme exutoire. Il y a aussi **ce côté libérateur de pouvoir se raconter en entier**, c'est un exercice que l'on a rarement l'occasion de faire. Il y a clairement **une dimension thérapeutique**. Même si, comme nous le rappelons toujours, nous ne nous substituons pas à des thérapeutes, le fait de se raconter en entier vient libérer beaucoup de choses. »*

Simone n'est pas un éditeur classique. Les personnes qui s'adressent à la maison de production et d'édition racontent leur histoire pour elles et/ou pour leurs proches. Si elles souhaitent un jour que leur histoire se retrouve dans les librairies, elles doivent prendre leur récit et se rendre chez un éditeur classique qui travaillera à la diffusion.

### Tous capables de raconter ou d'écrire son histoire ?

Virginie Eeman : « **Cela demande quand même un peu de courage de se livrer**. Cependant, **nous faisons avec ce que les gens nous donnent**. Certains acceptent la démarche et il y en a d'autres pour qui le processus est moins facile... **Pour qu'un récit soit agréable à lire, il faut qu'il y ait un peu de relief, la personne doit jouer le jeu de se livrer**. Toutefois, certaines personnes restent fort dans le contrôle, dans leur version de leur vie, mais cela fait partie du personnage. Nous faisons avec ce que les gens décident de partager. Donc, je pense que **beaucoup de gens sont capables de parler d'eux-mêmes, dans une certaine mesure**. »

En quoi va consister le travail d'une structure comme Simone Stories qui va accompagner, aider à faire un récit de vie ? A faciliter la prise de parole, d'aider la mémoire à se remettre en route.

« *Nous sommes là pour faciliter la mise en confiance et le fait que les gens se livrent, poursuit Virginie. Nous allons tirer sur le fil de leur mémoire, les encourager à ouvrir des portes, à se confier, quitte à ce qu'ils décident après que certains éléments du récit ne soient pas publiés. Ils décident de chaque mot qui sera imprimé, ils ont le "final cut", le dernier mot.* »

La personne qui va faire son récit de vie sera rencontrée plusieurs fois. Généralement, les séances d'entretien ou d'interview s'étalent sur plusieurs mois. Simone travaille avec des journalistes formés aux récits biographiques. Pour chaque récit, la personne qui se raconte et l'auteur ou l'auteure décideront du rythme des séances d'entretien. La personne raconte et le ou la journaliste va aider à construire un récit à partir du matériel ainsi récolté.

Comme l'indique encore la manager et productrice de Simone, **il s'agit de récits auto-biographiques.**

« *Nous essayons de nous mettre à la place de la personne. L'idée en recevant le livre qui renferme le récit de votre grand-mère est que vous la reconnaissiez : **il est important de reconnaître la "patte" de la personne qui se raconte.** Nous produisons un récit qui sera professionnel, c'est-à-dire agréable à lire et adapté à la personne ou aux personnes à qui le récit sera aussi destiné.* »

Simone propose aussi de laisser une trace de vie sous forme de souvenir sonore. Un récit de vie plus court, comme un podcast privé, pour soi ou pour partager. Dans ce cas, c'est le souvenir de la voix qui prime sur le papier. Une autre façon de se raconter.



Enfin, pour continuer d'encourager la transmission et, parce qu'à chaque étape de vie, raconter peut contribuer à apaiser, Simone a créé l'initiative « Souviens-moi » soutenue par les Fonds des Amis de Simone, hébergé par la Fondation Roi Baudouin. Il s'agit d'offrir aux personnes hospitalisées, gravement malades ou en fin de vie, l'opportunité de laisser un témoignage. Pour rendre cette initiative possible, Simone fait des appels aux dons, aux mécènes et organise même des dîners-récits, des dîners où un convive témoigne de son histoire de vie. Ces dîners s'appellent les Simonades. Toujours dans l'idée de transmettre, raconter et partager un bout de son existence.

Pensez-vous bien connaître vos proches ?

Connaissez-vous leur histoire ?

Le récit de vie peut-il mettre en lumière des enjeux de société ?

## Le témoignage de « Caro »

Un jour, Caroline (\*), jeune quadragénaire, est venue frapper à la porte de Simone Stories. Sa demande ? Que la structure aide sa grand-mère de 92 ans à faire son récit de vie. Effectuer cet exercice était important parce qu'il y avait **la volonté d'assurer une transmission de la mémoire familiale**, chose qui tenait aussi à cœur sa grand-mère, Adèle (\*).

*« Cette dernière avait toujours beaucoup d'histoires à raconter, explique Caroline. Elle était fort dans le partage, très présente dans la vie de ses enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. Cet accompagnement par Simone était **un cadeau pour elle, mais aussi pour nous, nos enfants et ceux à venir** qui pourraient ne pas la connaître.*

*La **génération de ma grand-mère**, celle des personnes qui ont actuellement 80-90 ans, qui sont donc nées dans les années 1930-1940 est une génération qui a **connu** différents événements : certains tragiques, comme **la Seconde Guerre mondiale**, l'après-guerre, les **Sixties**, etc. Ces personnes ont vraiment vécu des années marquantes et assez incroyables. Notre famille trouvait cela merveilleux de garder un témoignage familial, d'avoir ce livre qui renferme le **récit de vie de ma grand-mère** qui est **bien évidemment subjectif**. Il est important de l'avoir en tête et, parfois, cela peut-être un peu approximatif pour certains moments de sa vie. **Mais ce qu'elle a mis dedans** est en réalité ce qui était important pour elle, **ce qu'elle estime être important à transmettre aux générations suivantes**. Et je trouve cela incroyable ! »*

## Que raconte l'histoire d'Adèle, la grand-mère de Caroline ?

Son histoire peut être lue par exemple comme celle de l'émancipation d'une femme. Il y est question d'un divorce, alors qu'à cette époque-là – les années 1950 –, cela ne se faisait pas. Un événement personnel qu'il faut replacer dans son contexte. En lisant le récit, Caroline avoue avoir appris beaucoup et aussi des moments que sa grand-mère a vécus.

*« Quand j'ai terminé le livre, je me suis dit : "En fait, ma grand-mère était une féministe !". Toute sa vie, elle s'est battue pour son indépendance. Elle a été très dépendante des hommes, que ce soit son père, son frère, son premier mari, puis un second mari. Mais, chaque fois, elle a repris son indépendance et son bâton de pèlerin, et elle a avancé. C'est une force en elle que je n'avais pas vu auparavant, mais que je vois à la lecture de son livre. Je trouve que voir une partie importante de la vie d'une proche dans un livre, c'est "Waouh". Cela vous donne un peu une vision "hélicoptère" : vous prenez du recul et des éléments de la vie de cette personne vous apparaissent. »*

Adèle a mis l'accent sur certains moments de sa vie, essentiellement les années qui ont précédé les années 1980. Mais elle a aussi été assez secrète sur certains pans de sa vie dont elle ne veut pas spécialement parler. Sa petite-fille, Caroline, sait par exemple que le père d'Adèle était Juif :

*« C'était une source de très grande angoisse quand elle était enfant, dans le contexte du nazisme. Pas une seule fois dans le livre, elle n'a voulu dire que son père était Juif, que toute sa famille paternelle a été emmenée dans les camps et gazée. Il n'y a quasiment pas eu de survivants dans sa famille paternelle. Elle ne veut pas le dire, elle ne le peut plus. Elle ne sait plus aborder ce pan de son histoire qui a été un gros traumatisme ».*

Le travail d'Adèle avec Simone a démarré en mars 2022 (dix interviews étalées sur dix mois, parfois interrompues par des soucis de santé d'Adèle) et le livre lui a été offert début 2023 à l'occasion d'une soirée avec toute la famille au restaurant. Le livre fait cent-quinze pages, avec une

vingtaine de photos à la fin. Il a été tiré à 25 exemplaires et distribués aux membres de la famille. Des exemplaires ont été mis de côté pour les petits-enfants à venir. A la fin du récit, Adèle a fait une dédicace à sa famille.

### De la force, de la résilience et un message sur le vivre ensemble

« Voilà, j'ai raconté ma vie, mes vies comme j'ai pu. Sacré morceau ! Il y a tant de beau, et du très sombre aussi. Ramener ces souvenirs-là à la surface de ma mémoire vacillante est douloureux, mais salutaire. Je me sens désolée pour les oublis, et les éventuels oubliés. Cela me fait tant de bien de partager, de transmettre, de libérer des émotions fortes jusqu'ici profondément enfouies. Raconter mon histoire me permet de renouer le fil de ma vie à mes racines chiliennes. D'y attacher solidement un ancre que pour permettre aux miens d'y poser leurs amarres quand ils en auront besoin. Cela me permet aussi de prendre la mesure de ce que j'ai traversé, de choyer la femme forte que je suis devenue, gagnant ma liberté et mon indépendance avec courage et endurance. Et si j'ai connu des injustices et des colères, aujourd'hui le message que je veux transmettre est un message de tolérance et d'indulgence. Puissiez-vous restez dans l'intelligence du dialogue, puissiez-vous à jamais sentir mon amour pour chacune et chacun de vous. »

[Extrait du récit d'Adèle]

Existe-t-il d'autres manières  
de transmettre des récits de vie ?

# La solidarité et la transmission comme fers de lance

Ages et Transmissions est une association d'éducation permanente qui promeut l'engagement des aînés pour une société ouverte à toutes les générations et cultures. La maxime que s'est choisie la structure résume bien cet engagement des aînés : « Des aînés tisseurs de solidarité entre générations et cultures ».

Depuis longtemps, Ages et Transmissions mène le projet « Passeurs de mémoire », des histoires de vie qui éclairent le présent et aident à construire l'avenir. Ce projet se subdivise en cinq : « Mémoires pour demain », « Nous écrivons notre vie », « Nous racontons notre vie », « Recueils » et « Carrefour des mémoires ». Nous ne parlerons pas de tous ces projets, mais de deux d'entre eux en particulier.

Le projet « Nous écrivons notre vie » se présente sous la forme d'un **atelier d'écriture autobiographique** qui réunit des seniors. L'écriture se fait généralement à domicile à l'aide de questionnaires. Une séance sur deux, les participants sont invités à arriver avec un texte sur un thème particulier. Pour commencer, leur(s) prénom(s), leur enfance et adolescence, l'école... Viennent ensuite d'autres propositions comme « Être femme, être homme », « Le travail », « Ce en quoi je crois », « Les changements dont je suis témoin », etc. Des séances de débats et d'écriture alternent avec les séances de partage autobiographique pour faire le lien avec le monde d'aujourd'hui et poser un regard critique sur l'évolution de la société.

« Même si nous sommes conscients qu'une partie de notre public écrit pour des raisons de développement personnel, nous essayons d'apporter une dimension plus collective et sociétale, explique Sylvie Lerot, coordinatrice et chargée de projets chez Ages et Transmissions. Il s'agit d'amener les gens à prendre conscience que leur récit de vie s'inscrit dans une histoire plus large, un contexte socio-historique qui a été jalonné d'événements sociaux, historiques, etc. Au démarrage d'un groupe, je propose toujours assez vite une séance intitulée "Petite histoire - Grande histoire". Au cours de celle-ci, les participants sont invités à identifier toute une série d'événements marquants de leur histoire personnelle qu'ils vont relier à des événements de la Grande histoire, par exemple la chute du mur de Berlin. Cependant, cela peut être aussi un événement à l'échelle d'une communauté ou d'un village, un événement culturel, etc.

*Il faut non seulement essayer de planter un décor, mais aussi tenter d'introduire des éléments d'analyse : comment les choses ont-elles évolué ? Par exemple, quelle est votre opinion sur l'évolution de l'éducation ?... C'est le type d'ancrages que nous proposons parce qu'il y a une multitude de manières d'écrire sa vie. »*

## Transmettre, pour quoi faire ?

S'ils reçoivent un questionnaire pour pouvoir rédiger leurs textes, les participants ne doivent toutefois pas répondre à chaque interrogation : « Ce serait d'ailleurs trop scolaire et inintéressant ». Le questionnaire se veut uniquement être un stimulant à l'écriture. Ils vont lire et piocher ce qui les intéresse et commencer à rédiger à partir de ce qu'ils auront choisi.

Les participants écrivent chez eux, puis viennent à la séance suivante où chacun lit son texte aux autres. Si chacun rédige à domicile, il arrive aussi que les participants écrivent au sein de la bibliothèque Hergé (partenaire du projet) où ils ont l'habitude de se réunir.

« Ils arrivent avec leurs textes et chacun partage son récit, ensuite le reste du groupe réagit, poursuit Sylvie Lerot. *La transmission se situe déjà au niveau du groupe puisque celui-ci représente un premier public pour leurs écrits.* Ceux qui lisent voient directement les effets sur ceux qui écoutent. Parfois en cas d'incompréhension, cela les aide à clarifier leur texte. *Ce partage amène des débats générationnels, voire intergénérationnels* parce que nous acceptons aussi des personnes plus jeunes dans nos groupes. *Beaucoup de seniors participent à nos activités parce que celles-ci se déroulent en journée, mais nous avons également des participants plus jeunes ;* cette mixité amène aussi une dynamique qui est particulièrement intéressante. *On ne doit pas nécessairement être âgé·e pour transmettre.* Il est certain qu'avec l'âge, on a plus le temps et davantage de recul. Cependant, des plus jeunes peuvent également avoir envie de transmettre, même si les motivations à l'écriture peuvent ne pas être les mêmes. »

## Un récit pour parler des questions de genre ?

Maman, en réaction à sa vie et son expérience de fille et de sœur aînée, n'a jamais voulu que je ne l'aide en rien. Elle disait ne pas vouloir faire de différence entre mes frères et moi pour la seconder.

(...) Petite, j'entendais les grands dire de moi que j'étais un véritable garçon manqué ! Intrépide, je n'avais peur de rien, je ruais dans les brancards, je jouais au foot, je détestais le rose... Je voulais faire comme les garçons, être un garçon ! (...) Mais pourquoi voulais-je être un garçon ? Je ne le découvrirais que bien plus tard.

Si maman ne fit aucune différence entre-nous pour notre implication dans le ménage, elle et papa faisaient d'énormes différences entre nous pour les loisirs (...) Chaque fois que je demandais pourquoi toutes ces différences, invariablement on me répondait parce que tu es une fille et que lui c'est un garçon ! Cela me révoltait.

(...) Ce n'est qu'à l'âge adulte, qu'effectuant un travail sur moi-même, je découvris que ce désir d'être un garçon dans l'enfance, venait uniquement du besoin de me sentir l'égal de mon frère. (...) mes parents ... avaient simplement une attitude de beaucoup de petits bourgeois de l'époque concernant l'éducation des garçons et des filles. Il fallait protéger les filles de tous les dangers et surtout celui de tomber enceinte avant le mariage.

Les temps ont bien changé. Aujourd'hui, en 2022, je suis sidérée par le nombre de jeunes qui veulent changer de sexe. (...) J'ai appris par les médias qu'à la clinique des genres de Gand, il y a 5.000 jeunes en attente d'être pris en charge pour changer de sexe. Il n'y a pour le moment que trois cliniques qui ont ce département en Belgique. A Gand, Genk et Liège. Devant le nombre croissant de demande, l'Hôpital Brugmann, à son tour va ouvrir ce service, qui sera en place en 2023...

[Extrait de *Enfant, je voulais être un garçon* (08.03.2023) par Christiane J., sur [Enfant, je voulais être un garçon \(Christiane J.\) - Ages et transmissions](#)]



# Tisser des liens entre les générations et les cultures

Parallèlement à « Nous écrivons notre vie », Ages et Transmissions mène aussi le projet « Nous racontons notre vie ». Le projet est parti d'un constat, à savoir qu'à Bruxelles par exemple, plus d'un habitant sur deux est d'origine étrangère. Trop souvent, comme le rappelle l'association, nous ne nous connaissons pas. A travers les groupes « Nous racontons notre vie », l'objectif est de pouvoir connaître l'autre, son histoire, de voir les différences mais aussi les points de convergence. Voilà pourquoi, dans la constitution des groupes, Sylvie Lerot, qui est responsable des projets relatifs aux récits de vie, est attentive à leur hétérogénéité d'un point culturel et social. Si les personnes n'ont pas le français comme langue maternelle, elles doivent toutefois être suffisamment à l'aise avec le français oral. Parce que s'il n'est pas question de rédiger dans ces groupes, les uns et les autres sont invités à se raconter et à échanger avec les autres. L'objectif premier est ce qui va se vivre durant le temps du groupe.

Sylvie Lerot :

*« Ecouter les récits des autres est une extraordinaire manière de se rencontrer, de dépasser des préjugés. On le voit aussi dans les groupes "Nous écrivons notre vie", même si ce n'est pas là le premier objectif. C'est une réalité qu'on voit apparaître petit à petit. Quand on est amené à parler de soi, de façon si intime, il y a des liens forts qui se nouent entre les personnes. Dans les deux groupes, les personnes continuent de se voir, des affinités se créent... »*

*En réalité, se raconter dans ces groupes permet de rentrer dans des histoires très différentes de ce que nous connaissons : des histoires vécues dans d'autres pays, dans d'autres milieux sociaux. Ceci rencontre un autre objectif important, amener des personnes qui, au départ, n'ont aucune raison de se rencontrer de le faire. Parce que de manière générale,*

*nous sommes quand même très cloisonnés dans nos bulles d'appartenance. Rencontrer les autres ou l'Autre, c'est ce que recherchent les participants. Et au niveau des stéréotypes qu'on peut avoir sur l'Autre – et nous en avons tous –, ces rencontres et échanges sont très riches. »*

Lors des groupes « Nous racontons notre histoire », des notes sont prises et un procès-verbal est rédigé. Celui-ci sera soumis aux participants et une fois celui-ci validé, il servira de base à une publication qui sera diffusée afin d'augmenter la portée d'action de l'association et permettre à d'autres personnes d'avoir envie de participer à un tel groupe. Souvent, une lecture publique d'extraits de ce cahier est réalisée par les participants en fin de parcours. Si la publication est disponible à la vente, **de nombreux témoignages sont disponibles gratuitement sur le site, au niveau de « Carrefour des mémoires »<sup>6</sup>**, une bibliothèque interactive de témoignages, issus également des groupes « Nous écrivons notre vie ».

### « Nous racontons notre vie » dans un groupe multiculturel

Dans le neuvième groupe « Nous racontons notre vie » initié par Ages et Transmissions et qui a démarré en octobre 2022, neuf personnes d'horizons culturels et sociaux variés ont accepté de raconter leur vie durant dix séances. Certaines d'entre elles étaient membres d'Ages et Transmissions tandis que d'autres suivaient des cours d'alpha au CEDAS. Le Centre de Développement et d'Animation Schaerbeekois (CEDAS) est une association située dans le quartier nord de Schaerbeek depuis 1992, à deux pas de la gare du Nord et de la place Liedts.

Latifa : « Quand j'étais petite dans les années 1960, à Nador au Maroc, je vivais à la campagne avec mon grand-père. Il souhaitait que, lorsque ses enfants se marient, ils habitent à côté de lui. Ma mère, elle, aurait aimé habiter en ville. Quand mon grand-père est

mort, ma mère a insisté auprès de mon père pour aller y habiter. Au début, il n'était pas d'accord. Mais ma mère l'a convaincu en lui parlant de l'école car, à la campagne, seuls mes frères pouvaient aller à la mosquée apprendre le Coran, alors que les petites filles, elles, ne pouvaient pas... »

Serge : « Mes parents travaillaient tôt et terminaient tard, vers 18-19h. Ce qui fait que les mercredis, mon professeur s'occupait de moi. Ce professeur était parfois violent avec les enfants. Il nous tirait les oreilles. Et les parents étaient toujours de son côté. Pour ce professeur, j'étais l'élève le plus important de la classe. Il m'avait interdit de fréquenter certains élèves, susceptibles de mal m'influencer. Un jour, il m'a surpris en train de discuter avec un élève marocain, Abdellah. Il m'a mis zéro en conduite. Mon père a explosé en prétendant que j'avais menti (...) Il était furieux. J'ai été fouetté. Après cela, ma mère a dû me mettre de la pommade (...) A l'école le lendemain, l'instituteur m'a pris sur le côté et s'est excusé, car il ne pensait pas que ça allait se passer comme ça. »

[Extraits de Nous racontons notre vie – Dans un groupe multiculturel (2022-2023), Ages et Transmissions et CEDAS, 2023, p. 10 et p. 11]

Malgré les différences dans les parcours de vie,  
l'origine culturelle, le groupe socio-économique, etc.,  
les récits de vie peuvent-ils offrir des points communs ?

# Écrire son histoire : pour les autres... ou pour soi ?

La question a été posée à ceux qui ont participé à la construction de cette publication.

A Etterbeek, dans l'atelier d'écriture autobiographique proposé par l'association Ages et Transmissions

« *Pour la famille. Eventuellement, pour les amis qui pourraient être intéressés puisque nul n'est éternel. Et quand vous n'êtes plus là, il n'y aura plus de transmission non plus.* »

[Agnès]

« *J'écris aussi pour moi. Parce que l'écriture m'accompagne depuis longtemps et me permet de clarifier des choses dans ma vie, de peaufiner, de m'apaiser et aussi j'aime écrire. Du côté de la famille, je pense à ma nièce et à un filleul de cœur. Cependant, je rêve aussi d'une édition, je rêve de toucher plus largement parce que j'ai aussi envie de partager comment j'ai rebondi après des épreuves que nous traversons tous. Si cela peut contribuer à donner un peu d'espérance... »*

[Mireille]

« *J'écris pour moi-même, car je ne suis pas sûre que cela va intéresser mes enfants. J'ai vécu beaucoup de choses : j'ai 82 ans, j'ai perdu mon mari il y a plus de trente ans, j'ai donc effectué tout un chemin. J'ai envie de retrouver un fil dans ce que j'ai vécu et clarifier certaines choses. J'aime aussi écrire, mais je ne suis pas sûre que cela va servir à quelqu'un. Peut-être qu'un jour mes enfants s'y intéresseront quand ils seront plus âgés ou à la retraite*

*parce qu'actuellement ils sont tellement pris par leur vie, etc., ils n'ont pas le temps. Ecrire me permet de rendre les choses plus claires dans ma tête, aussi parce que j'oublie beaucoup. Et le faire ensemble, avec des thèmes précis, aide : c'est un support pour rechercher dans sa vie des moments qu'on a vécus. »*

[Marguerite]

*« ... j'ai vécu quinze ans au Royaume-Uni. Pour diverses raisons, j'étais assez isolé et j'ai perdu pas mal de contacts en Belgique. En y revenant, j'étais très content de trouver un groupe où on peut s'exprimer et **refaire des liens** (...) **J'ai toujours écrit**. J'essaye de **donner un sens à ma vie**. Et pour diverses raisons, **je crois être relativement marginal** et en avoir toujours gardé un peu de honte. **Ici, je peux l'exprimer ouvertement, sans sentir de jugement ou d'étiquette**. J'apprécie énormément l'ouverture d'esprit que je découvre dans ces ateliers. »*

[Michel]

Enfin, écrire ne participe-t-il pas aussi au **développement personnel** ?

**Ecrire sur soi, est-ce ou pas une thérapie ?...**

*« Il se passe un phénomène très particulier dans les ateliers d'écriture. Ce n'est pas de l'ordre de l'intellect, mais bien de l'ordre du ressenti. J'ai trouvé très facile de m'exprimer, car j'ai tout de suite senti l'écoute et l'immense respect de la part de tous. Cela demande un peu d'audace au début. Ensuite, une fois mis en confiance, il y a l'envie d'être transparent. Plus on écoute d'autres témoignages, **plus on se rend compte que, malgré une différence d'origine, d'éducation, de milieu, à la base, nous sommes tous très similaires**. L'espoir, la peur, l'amour sont les mêmes moteurs. Ce qui nous réunit est le souhait de faire cette démarche. J'ai toujours tenu un journal. Mais, en travaillant ensemble ici, bien que nous n'ayons **jamais utilisé le terme "thérapie"** parce que **ce n'est pas le but recherché** à mon avis, **c'en est néanmoins un des effets**. Personnellement, ces ateliers m'ont révélé certaines choses à moi-même. »*

[Michel]

Chez Ages et Transmissions, on insiste bien sur le fait que **leurs ateliers d'écriture autobiographique ne sont pas une thérapie.**

*« Dans une thérapie, la personne qui vient est en attente d'être soignée ou, en tout cas, de sortir de la problématique dans laquelle elle se trouve, explique Sylvie Lerot. Nous ne sommes pas garant de cela et, dès le départ, cela est expliqué aux participants. De plus, l'annoncer comme une possibilité, c'est créer des déceptions. »*

**Les ateliers autour des récits de vie ne conviennent pas aux personnes qui sont trop mal dans leur corps et/ou dans leur tête.** « Dans ces cas-là, ces personnes ont plutôt besoin d'une aide ou d'un soutien d'un ou d'une psychothérapeute. »

### L'écriture peut-elle être thérapeutique ?

A la question « Que faut-il pour être un grand écrivain ? », Ernest Hemingway répondait « Avoir eu une enfance malheureuse » ... Les ateliers d'écriture thérapeutique ne cherchent pas à former de grands écrivains, mais des personnes libérées de leur enfance malheureuse et de toute effraction pénible dans leur vécu (traumas, troubles personnels, problèmes relationnels, difficultés professionnelles, vécu familial compliqué...)

[Extrait de « Mettre en place et animer un atelier d'écriture thérapeutique », sur [www.institutnarration.net/store/p61/METTRE\\_EN\\_PLACE\\_ET\\_ANIMER\\_UN\\_ATELIER\\_D%E2%80%99ECRITURE\\_THERAPEUTIQUE.html](http://www.institutnarration.net/store/p61/METTRE_EN_PLACE_ET_ANIMER_UN_ATELIER_D%E2%80%99ECRITURE_THERAPEUTIQUE.html)]

« Le fait déjà de s'exprimer, que cela soit par écrit ou oralement, **de sortir des choses de soi en-dehors de soi, a un aspect thérapeutique** évidemment. Resté coincé·e avec ce qu'on a vécu, c'est plutôt quelque chose qui nous met dans un état difficile. Tandis que **le sortir par écrit ou oralement, cela a quelque chose de libérateur**, d'autant que cela déclenche également des réactions : les réactions des autres alimentent aussi notre réfléchi et notre sensibilité ».

[...]

« Je me rends compte, grâce à ces ateliers d'écriture et aux échanges que nous avons au sein du groupe, que j'écrivais déjà quand j'étais **adolescente**. J'étais **très dépressive**, j'écrivais des choses très sombres. **L'écriture m'aidait déjà à extérioriser** cela, à défaut d'en parler à quelqu'un. »

[Dominique]

« **Entendre d'autres témoignages développe aussi une résilience**<sup>7</sup>. Cela pousse aussi à se dire : "Puisque les autres arrivent à dépasser les difficultés, je peux également le faire". Cela permet de continuer à vivre, à déposer les choses, à écrire ce que je veux écrire et à continuer mes projets. »

[Marguerite]

Se raconter, s'écrire, n'est-ce pas aussi une façon de prendre soin ?...

... De soi, des autres ?

# Parce que les mots s'envolent et que les écrits restent

Dans quelle mesure, un récit de vie peut-il permettre  
d'aller mieux, d'aller de l'avant ?

On peut rédiger ou initier un récit de vie, le sien ou celui d'un proche. On peut aussi en initier plusieurs. Amélie (\*) a initié des récits de vie sur deux de ses proches, un sur sa grand-mère (Joséphine\*) et un autre sur les derniers moments passés avec sa sœur (Lucie\*).

*« La santé de ma grand-mère ne s'améliorait pas, raconte Amélie. **Nous sentions tout doucement qu'elle était vers la fin de sa vie.** J'ai proposé à ma famille de m'adresser à un professionnel. Il était justement en train de créer une association basée sur la transmission des récits de vie. Je suis allée avec lui interviewer ma grand-mère. Cette dernière avait aussi compilé quelques souvenirs de sa jeunesse dans un petit carnet. Julien Knoepfler<sup>9</sup>, ce professionnel en récits de vie, a également utilisé ce carnet : il a tout compilé et en a fait un récit. Nous en avons fait une petite publication où le récit a pris la forme d'une conversation entre ma grand-mère et moi. »*

Pourquoi demander à un ou une proche de se raconter ?

*« Le récit de ma grand-mère parle principalement de son enfance et de sa jeunesse parce qu'après elle n'avait plus de souvenirs. Son récit s'arrête au moment où elle a rencontré mon grand-père et s'est mariée. Son récit reprend ses souvenirs d'enfance et d'adolescence qui étaient les plus douloureux. Elle avait vraiment besoin de raconter tout ce qui était dur. Tout ça était resté dans une espèce de coffret quelque part dans sa mémoire. Et c'est ce qui est sorti. Tout a commencé à la mort de mon grand-père qui s'est suicidé ; elle a commen-*



*cé à écrire dans un petit carnet, à raconter son enfance, la relation avec ses parents, etc. Puis, elle a arrêté, le carnet est resté ainsi. Je me suis dit **avant qu'elle ne meure, ce serait bien d'avoir une trace, de lui permettre de transmettre son histoire. Que notre famille la connaisse, qu'elle sache d'où elle venait.** »*

Joséphine, la grand-mère d'Amélie, parle de ses parents qui étaient maltraitants. Elle parle également d'une tante et d'un oncle qui l'ont souvent recueillie et qui lui ont finalement donné l'amour qu'elle n'a pas reçu de ses parents.

*« Comme son oncle et sa tante étaient boulangers, explique Amélie, cela a donné à mon père l'idée du titre : "Pain gris, pain blanc...". C'est une expression qui veut dire : après le pain gris vient le pain blanc. Le pain gris représente la période plutôt sombre que ma grand-mère a connu dans son enfance. Au moment où elle a rencontré mon grand-père, cela a davantage commencé à être le pain blanc. Mais c'est également une métaphore de cette tante et cet oncle qui lui ont donné du pain, qui l'ont nourrie dans son enfance. C'est ce qui lui a permis d'être résiliente et de s'en sortir. »*

Le récit de vie de Joséphine a été publié sous la forme d'un cahier, avec une annexe de photos. Amélie a écrit le prologue, tandis que sa mère, la fille de Joséphine, a rédigé l'épilogue.

*« Lorsque la première maquette a été prête, ma grand-mère était à l'hôpital, poursuit Amélie. Toute la famille est allée la voir, accompagnée de Julien Knoepfler, pour lui remettre la maquette. Elle n'avait plus toute sa tête parce qu'elle était notamment sous oxygène. Mais, elle a réalisé que c'était pour elle et que ce livre parlait d'elle. Elle s'est vraiment sentie entourée, honorée, elle a regardé les photos : c'était un très beau moment. La nuit qui a suivi, elle est partie. J'ai craint qu'elle ne puisse pas l'avoir en main avant de partir, **c'est un peu comme si elle avait attendu.** »*

Comment un récit de vie peut-il faire du bien, réparer les individus ?

Comment peut-il jeter des ponts entre hier et aujourd'hui ?

Quels liens un récit de vie peut-il créer entre les membres d'une famille ?

## Ecrire... Pour se soigner et avancer ?

Amélie est aussi à l'initiative d'un récit de vie où il est question de sa sœur Lucie, décédée au printemps 2022.

*« Cela a été un très gros choc quand fin mars 2022, on nous a donné le diagnostic, une des formes les plus agressives de tumeurs cérébrales, raconte Amélie. Ma vie a été complètement bouleversée, c'est comme si j'avais été propulsée dans un autre monde du jour au lendemain. J'ai travaillé tout le mois d'avril, mais toute ma vie à cette époque-là était centrée sur ma sœur et je l'ai accompagnée jusqu'à la nuit où elle est décédée, c'était début mai. Il y a eu de très beaux moments de solidarité autour d'elle, des proches et des amis se sont succédés à son chevet les journées. Elle a été très bien entourée par ses amis. Et comme sa santé déclinait, j'ai dormi à ses côtés à l'hôpital. C'était très bizarre, nous n'avions plus la notion du temps, c'est comme si tout était un peu dilaté. Mais pendant cette période, il s'est passé des choses extraordinaires, d'une intensité impossible à décrire. Je ne m'étais jamais sentie aussi proche de ma sœur... »*

Peu de temps après que Lucie soit partie, Amélie a vraiment ressenti le besoin de garder une trace de ces moments-là. Vers la fin de sa vie, Lucie ne parlait plus et beaucoup de choses sont passées par le non-verbal, accompagnées de musique.

*« Je voulais garder une trace de l'intensité de ces moments-là, et aussi de la beauté de ces moments qui étaient du pur amour : c'était revenir à l'essentiel. »*

Les deux sœurs étaient en effet fort proches, mais elles s'étaient éloignées du fait de leurs vies respectives. Parlant de ce temps passé à côté de sa sœur à l'hôpital, Amélie se souvient :

*« C'est comme si toute notre complicité était ressortie d'un coup ».*

« **Le fil rouge** de ce récit est effectivement **la relation avec ma sœur et l'histoire de ma sœur**. C'est un hommage aussi et, plus largement, **un hommage à la sororité**. En même temps, au fur et à mesure que j'écrivais, ce qui sortait, c'était aussi **tout ce qui se passait dans la société** à ce moment-là. Comment ce qui se passait dans la société exerçait une influence sur ce qu'elle vivait, sur ce que nous vivions tous. J'ai également mis une place pour le contexte, pour ouvrir un peu le champ de l'individuel vers le collectif. Je voulais un lien entre les deux. »

## Quelle liberté quand son récit touche à l'histoire familiale ?

Juillet 2024 : Où en est Amélie

*« Le travail sur ce récit de vie n'est pas tout à fait terminé. Je l'ai donné à relire à une professionnelle. Et je réalise aussi que je ne peux pas envisager une quelconque publication si je n'ai pas l'accord de ma famille et des amis proches de ma sœur. Il faut que j'aie leur feu vert, le but n'est pas de créer des tensions dans la famille. D'autre part, trois amies qui m'ont beaucoup soutenue lors de la maladie de Lucie, ont accepté d'illustrer le récit... »*

*Une des choses que je retire de cette expérience c'est que dans les ténèbres, il y a toujours en même temps de la lumière. Paradoxalement, plus la fin approchait pour ma sœur, plus il y avait de l'humour et des moments de joie, de partage dans le moment présent. Les amies qui ont lu le récit m'ont fait le même retour : le début est plutôt sombre, mais vers la fin la lumière revient. Ce qui n'empêche pas toute la tristesse, etc. Mais je me suis surprise à découvrir qu'il y avait aussi de la joie et de l'humour dans ce que j'écrivais en me remémorant certains moments. »*

Ecrire ce récit sur sa sœur a fait du bien à Amélie, elle se sent plus apaisée.

Sommes-nous tous capables de passer par un récit de vie pour partager des moments (forts) de notre existence ?

## Pour conclure

Autour de nous, il existe beaucoup de récits de vie. De nombreuses personnes passent par l'écriture pour raconter leur histoire ou des moments de leur vie. Certaines s'inscrivent à un atelier d'écriture. Au-delà de la façon de faire (passer ou pas par un atelier d'écriture), une des questions est de savoir, pourquoi les gens veulent écrire leur histoire ou celle d'un proche ?

Les motivations sont diverses : certains écrivent pour soi – et le font avec plaisir le plus souvent comme l'ont confié nombre de témoins dans cette publication –, d'autres pour des proches, d'autres encore pour le tout public. Beaucoup le font donc aussi dans le but de transmettre quelque chose.

Si on peut écrire pour soi par plaisir, on peut aussi le faire pour ne pas oublier, rassembler, compléter le puzzle de sa vie et/ou garder le fil de celle-ci, y trouver un sens. Il existe des ateliers d'écriture thérapeutique où le but est d'aider ceux et celles qui le souhaitent à dépasser une difficulté, un traumatisme. Les ateliers thérapeutiques n'ont pas été développés dans ce texte, mais beaucoup d'intervenants ont souligné le bien que rédiger pouvait leur apporter et la forme de résilience que peut procurer le partage de récits.

Au-delà de l'intérêt personnel que l'on peut avoir à rédiger un récit, l'intérêt collectif n'est jamais bien loin. Par exemple lorsque plusieurs personnes abordent le même sujet, chacune peut le faire d'un point de vue différent. Les différences sont aussi autant d'occasions d'échanger et de s'enrichir mutuellement comme on peut le voir à travers des projets menés par l'association Ages et Transmissions.

Sommes-nous tous capables d'écrire notre histoire ? Ou de la raconter ? Certains le croient. Et si nous n'en avons pas tous les compétences, il est possible de se faire aider... Avons-nous tous besoin

d'écrire sur notre vie ou des parties de celle-ci ? Faut-il nécessairement laisser une trace écrite ? Certainement pas. Mais, il faut pouvoir aider ceux et celles qui souhaitent le faire et ne le peuvent pas ou ne le peuvent plus. Une aide comme celle que peuvent apporter les biographes hospitaliers aux patients gravement malades (soins palliatifs, services d'oncologie, etc.) devrait pouvoir être élargi. En ce sens, on ne peut que saluer l'initiative « Souviens-moi » de Simone Stories dont un des objectifs est aussi d'offrir aux personnes hospitalisées, gravement malades ou en fin de vie, l'opportunité de laisser un témoignage.

Au-delà des cas particuliers des personnes gravement malades ou en fin de vie, comment notre société peut-elle aider ceux et celles qui voudraient écrire sur leur vie ou des parties de celles-ci et qui ne le peuvent pas parce qu'ils n'ont pas les compétences et ou les moyens pour le faire ? Il serait intéressant d'aller voir ce que les écrivains publics font et peuvent proposer en la matière. Ou les coachs en écriture... Mais ces derniers sont-ils accessibles à tous ? Là aussi, il s'agit d'une piste à creuser pour en savoir davantage. Il est aussi possible de voir parmi les activités proposées dans le champ associatif. En effet, combien d'activités, de projets qui sont menés là conduisent à la production d'écrits, de textes dont une partie peut être rapprochée des récits de vie ?

D'un point de vue collectif, quel est l'intérêt d'un récit de vie, des récits de vie ? Si tout ne peut être partagé avec un public large, on peut avancer que beaucoup d'éléments dans les récits de vie peuvent être partagés et discutés. Et ces moments de partage et d'échange sont précieux dans une société où finalement des lieux pour le faire ne sont pas si nombreux.

Comment aussi ne pas faire le lien avec la santé mentale ? Puisqu'écrire permet non seulement de prendre soin de soi, de rebondir, d'aller de l'avant, mais aussi de prendre soin du collectif à travers le partage et les échanges. Les répercussions sont plutôt largement positives : cela fait du bien, fait plaisir, permet d'être en lien, de discuter, etc.

Les récits de vie ne sont-ils pas de formidables  
créateurs de liens dans notre société ?

1. Traduction d'un extrait de la chanson *Holosen* de Bon Iver que Kamille Duvivier a choisi : « ... and at once I knew I was not magnificent » (... et là tout d'un coup j'ai compris que je n'étais pas exceptionnel...).
2. Expression latine signifiant « Le sort en est jeté » ou « Les dés soient jetés ».
3. Arrimage : responsabilité du callage des marchandises à bord d'un navire, d'une allège ou d'un wagon ; plus largement, manutention portuaire de chargement et déchargement. Armement : société propriétaire d'un navire ou d'une allège. Affréteur : personne ou société qui conclut un contrat pour un navire ou une allège afin de transporter une ou des marchandises de tel lieu à un autre pour un certain tarif des transport et ce à partir d'une certaine date. Une allège est une embarcation servant au transport de marchandises par les voies navigables intérieures.
4. « Votre histoire » sur [www.simonestories.com/votrehistoire](http://www.simonestories.com/votrehistoire).
5. (\*) Prénom d'emprunt.
6. Le « Carrefour des mémoires » est une bibliothèque vivante en ligne de type « mémoire collective » des 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècles grâce à des extraits autobiographiques. « Carrefour des mémoires » propose plus de 600 histoires vécues ayant un intérêt dépassant le cadre familial : à voir sur le site d'Âges et Transmissions.
7. SMITS Laurence, « Comment l'écriture peut nous sauver selon Boris Cyrulnik ? », sur <https://www.laurencesmits.com/comment-lecriture-peut-nous-sauver-selon-boris-cyrulnik/>.
8. (\*) Prénom d'emprunt.
9. <https://lesmotspourledire.be/>.
10. « (...) La démarche se nourrit notamment des travaux de l'Américaine Rita Charon, qui a développé dans les années 90 le concept de médecine narrative, une approche des soins de santé qui consiste à mettre le récit du patient au cœur de l'acte médical, dans le but d'établir une relation de qualité, marquée par l'empathie, entre soignants et soignés. » (Extrait - LUONG Julie, « Récit de vie, un soin à soi », sur <https://www.enmarche.be/sante/soins-dentaires-1/recit-de-vie-un-soin-a-soi.htm>)

Une annexe reprenant des témoignages supplémentaires est disponible sur le site [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)

### Publications dans la même collection

*Lire avec plaisir ? Hum, hum...*, asbl Question Santé, 2023.

*Le Covid est fini. Maintenant... Peut-on (re)faire la fête ensemble ?*, asbl Question Santé, 2020.

*Internet, mes ami·e·s, mes relations et moi...*, asbl Question Santé, 2020.

*Les grands-parents d'aujourd'hui, de nouveaux héros ?*, asbl Question Santé, 2020.

*Familles, je vous aime*, asbl Question Santé, 2029.

### Publication proche de la même thématique

*Ces vécus qui en aident d'autres*, asbl Question Santé, 2023.

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.

Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique.

Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

Les récits de vie, il en existe beaucoup autour de nous.  
Pour peu que l'on regarde, on en découvre partout : dans les livres, dans les magazines,  
dans les différents médias.

Beaucoup de personnes racontent leur vie ou partagent une expérience.  
Et il n'y a pas que les stars, vedettes et grands de ce monde qui parlent d'eux.

Ou des personnes qui ont réalisé des choses extraordinaires.

Des personnes qui sont monsieur et madame Tout-le-monde  
se prêtent bien souvent aussi à cet exercice.

Comment arriver à écrire sur soi, sur sa vie ou des parties de sa vie ?

On peut bien sûr le faire soi-même.

On peut aussi le faire en passant par un éditeur.

Cependant, ce choix est-il à la portée de tous ?

On peut rédiger un récit de vie en passant par un atelier d'écriture.

Que raconter sur soi ? Avec qui partager son récit ?

Ecrit-on sur soi ou raconte-t-on l'histoire d'un proche ?

Beaucoup disent écrire sur eux afin de le transmettre à des proches.

Ecrit-on uniquement à destination de ceux-là ?

Et pour transmettre quoi exactement ?

Au-delà d'un cercle restreint, un récit de vie peut-il  
présenter un intérêt pour d'autres ?

Si oui, lequel ?...



Cette publication s'adresse à tous les publics.  
Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)  
Edition 2024