



***Je me raconte*, programme d'écriture autobiographique**

Par Louise Simard et Denis Maltais, animateurs de la dernière cohorte de *Je me raconte* à Alma

Je me raconte des histoires.

Je te raconte des histoires.

Je raconte mon histoire.

Écrire sa vie, c'est toute une histoire.

Mais pourquoi et comment raconter tout ça ?

Le pourquoi est multiple; cela peut être pour laisser une trace à notre progéniture ou à notre fratrie. Ou bien c'est un besoin de se dire, d'exorciser le passé pour pouvoir vivre le présent. Ou bien encore, c'est se donner un défi. Écrire SA vie, parce qu'elle nous est propre et que nous l'avons vécue à notre manière à nous. Nous avons toutes et tous notre couleur. Et les couleurs expriment des émotions. Mentalement, les couleurs valoriseraient les sentiments et favoriseraient un environnement positif et agréable.

La vie, étant ce qu'elle est, nous fait vivre des bouleversements, qu'ils soient positifs ou négatifs. Qui, dans son enfance ou plus tard dans sa vie, n'a pas vécu des moments où le cœur bat plus vite? Alors, pourquoi ne pas mettre de l'émotion dans nos écrits ou, en *bon canayen*, de la viande autour de l'os.

Illustrons cette assertion. Il fut une époque où les jeunes filles et les jeunes hommes avaient comme obligation de se marier. Nos parents et grands-parents avaient ce devoir de s'unir, de faire des enfants et tout le tralala. Alors, le récit factuel dans ce cas-là pourrait être : « Je me suis mariée, j'ai eu des enfants, une maison. » Mais si on va dans le sens des couleurs et dans le sens d'y mettre des émotions, le récit pourrait devenir : « Vous savez l'homme que j'ai marié, je ne l'ai pas choisi; oui, il me plaisait, mais j'ai commencé comme ça, et si j'avais pu décider moi-même, j'aurais peut-être fait autrement. » Cela n'enlève rien à ce beau prince charmant qu'elle a épousé et probablement aimé par la suite, mais peut-être que cela lui a fait du bien de l'écrire et à nous de le lire.



Le manuel d'accompagnement pour une démarche d'écriture autobiographique comprend des textes de chansons et des extraits de textes publiés par des auteurs, ainsi que plusieurs ressources pour aider à l'écriture.

Le programme d'écriture autobiographique *Je me raconte* a comme objectif d'accompagner les personnes participantes dans la rédaction de leur autobiographie. Le processus, réparti en 21 rencontres de groupe, permet d'éveiller les souvenirs et de stimuler la mémoire des participants. Lors des séances, les participants sont invités à partager une partie de leur écrit et une discussion s'ensuit.