

*Guide d'animation  
d'ateliers d'écriture  
accompagnant le guide*

*« L'histoire la plus importante  
au monde... la vôtre »*

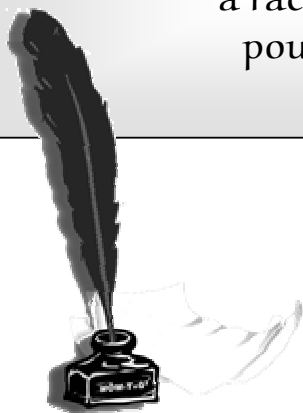


Par  
Suzanne Fortin  
Michèle Gagné



*Mémoires*

Et si chacune de nos vies,  
sans exception, était un trésor  
à raconter pour soi,  
pour ses enfants...



Le guide ***L'histoire la plus importante au monde... la vôtre***, a été conçu en 1996. Il nous a semblé utile de produire le présent guide d'accompagnement pour aider tout animateur, ou toute personne à supporter les participants d'un groupe dans l'écriture de leurs mémoires.

Toute activité d'écriture peut engager une personne à un degré plus ou moins profond. Toutefois, pour apprécier la valeur du guide à compléter et en retirer le maximum, le présent guide aidera à comprendre et à bien exploiter la richesse implicite des avenues qui surgissent durant l'aventure que représente ***L'histoire la plus importante au monde... la vôtre***.

Nous aborderons dans ces pages différentes problématiques soulevées par cet exercice et nous présenterons une méthode facultative d'animation. Nous considérons le guide comme un instrument de communication. Pour encourager celle-ci, certaines attitudes sont à privilégier. Une structure et un encadrement s'avèrent également nécessaires. Le but visé est d'utiliser le groupe pour stimuler la mémoire, l'ouverture, le goût du partage et la valorisation de l'histoire de chaque participant.

Le fait d'écrire l'histoire de sa vie ne signifie nullement qu'on se prenne pour une célébrité. Notre vie n'a pas besoin d'être remplie de choses extraordinaires pour qu'elle intéresse ceux

qui nous aiment. Même les événements du quotidien peuvent soulever de l'intérêt.

Ce serait d'une grande tristesse que ces histoires se perdent dans la nuit des temps parce qu'on n'a pas pris le temps de les écrire car chacune de nos vies, sans exception, est un trésor à raconter pour soi, pour ses enfants.

## **L'ECRITURE EN GROUPE**

---

C'est bien connu, les rencontres en groupe sont une source de motivation car elles imposent une certaine discipline. La création d'ateliers d'écriture permet donc de s'allouer un nombre d'heures donné pour l'élaboration du guide. Par ailleurs, en se retrouvant régulièrement avec d'autres personnes qui ont le même objectif que le nôtre, écrire n'est plus un fardeau et répond, entre autres choses, à de réels besoins d'expression et de valorisation.

Participer à un atelier d'écriture permet le partage et stimule la créativité de chacun. Cette activité offre aussi un support émotif qui favorise l'afflux des souvenirs et permet, dans certains cas, de mieux les affronter dans le respect (ce qui n'exclut pas l'humour) et la tolérance. Les rencontres nourrissent également le travail solitaire que chaque participant aura à accomplir, chez lui, entre les ateliers.

Avant d'entreprendre la série d'ateliers, l'animateur doit avoir une bonne connaissance du guide *L'histoire la plus importante...*, dans son ensemble et dans chacune de ses parties. Ceci empêche l'interprétation erronée de certaines questions ou une confusion entre des questions qui se ressemblent ou encore de traiter trop tôt de thèmes auxquels on a consacré des questions subséquemment dans le guide. Lors d'un premier examen, l'animateur identifie :

- les questions qui, à différents niveaux, peuvent être problématiques
- le temps approximatif alloué aux différentes parties du guide
- le matériel qui pourra être apporté par les participants à chacune des rencontres

## **L'ÉCRITURE CREATRICE**

---

Le guide *L'histoire la plus importante...* est un outil structuré sur lequel les participants s'appuient tout au long de l'écriture. Il nous semble intéressant de compléter l'écriture du guide par un instrument différent que nous appelons « le cahier sauvage ».

Ce cahier parallèle permet aux gens d'exprimer de façon libre et spontanée, souvenirs, inquiétudes, chagrins, fous rires, rêves, fantaisies, tout ce qui peut surgir en désordre lorsque nous nous penchons sur différentes parties de notre vie.

Le cahier sauvage sert aussi à sortir le trop-plein d'émotions ou encore à inventer pour pallier quelquefois à la mémoire ou donner une autre issue à des situations qui pourraient être embarrassantes à raconter directement.

Ce cahier devient un confident et un tremplin pour aller plus loin dans la découverte de nous-mêmes. L'imagination qui sera mise au premier plan dans l'élaboration du cahier sauvage est d'un grand secours pour faire monter les souvenirs à la surface ou aller les chercher en profondeur.

Contrairement au guide destiné à être lu par d'autres personnes, le cahier sauvage n'appartient qu'au participant, un peu comme un journal personnel mais avec en plus la liberté de fantasmer, de rêver, d'inventer, d'être créatif en somme.

## **LES ATELIERS D'ECRITURE**

---

### **Animation**

Lors de la première rencontre, le rôle de l'animateur est bien sûr d'établir un climat de confiance. Il est important que les participants comprennent le rôle qu'ils ont aussi à jouer pour l'établissement d'un tel climat où le respect et l'écoute sont essentiels aux bonnes fins de la démarche. Puis, l'animateur présentera le guide : les thèmes qui y sont abordés, le type de questions, les tableaux, etc.

Pour briser la glace et stimuler la collaboration entre les participants, nous proposons un exercice d'écriture de groupe. Voici des exemples d'exercices faciles à réaliser.

### **Exercices**

1. Chaque participant inscrit sur des papiers individuels cinq mots (un mot par papier) qui représentent l'expérience qu'il aimerait vivre dans ces rencontres. On mêle les papiers et chacun pige au hasard cinq mots et écrit un court texte contenant ces cinq mots.
2. Demandez aux participants de dresser une liste de mots en rapport avec le thème abordé dans le guide. Choisir un mot dans cette liste et écrire tout ce qui surgit comme images, émotions, pensées, sensations inspirées par ce mot.
3. Demandez aux participants de dresser une liste de phrases entendues souvent à certaines périodes de leur vie ; en choisir une et écrire un texte qui recrée le contexte où pouvait résonner cette phrase.

Il est crucial que l'animateur termine cette première rencontre en revenant sur les incertitudes, les questionnements, les inquiétudes que le guide aurait pu susciter chez les participants.

## **DÉROULEMENT**

---

### **Un peu de logistique**

- Prévoyez entre 12 et 15 rencontres de deux heures trente chacune incluant les discussions qui pourraient survenir
- Une pause à la mi-temps selon le déroulement de l'atelier
- 10 participants au maximum
- Privilégiez le choix d'un local favorisant l'intimité
- Disposez les tables en cercle pour que chacun puisse voir et entendre les autres participants
- Créez une ambiance chaleureuse
- Assurez-vous que, d'une fois à l'autre, les participants ne sont pas toujours assis à la même place pour qu'ils puissent profiter de la proximité de nouvelles personnes
- N'hésitez pas à utiliser des outils de référence : dictionnaire, dictionnaire des synonymes, etc.

### **Au début de chaque atelier**

- L'animateur fait un retour sur l'écriture individuelle de la semaine précédente et sur les émotions qui ont été vécues durant la semaine et peut-être, au besoin, sur certains écrits du cahier sauvage.



- L'animateur peut aussi procéder à des improvisations à partir de photos ou d'objets reliés au passé. Ces exercices servent également à nourrir et à débloquer la mémoire. Les écrits résultants de ces exercices peuvent être lus en groupe pour encourager le partage et l'écoute.

### **Pendant l'atelier**

- L'animateur peut suivre la logique interne du guide et procéder chronologiquement selon les différentes périodes : parents, naissance, parenté, enfance, école, etc.
- Certaines questions ne demandent pas le support de l'atelier. Par exemple, « Quel âge avait vos parents quand ils se sont mariés ? » (p.14) « Où et quand se sont-ils mariés ? » (p.14) L'animateur effectue donc un choix de questions plus complexes à traiter en atelier et vérifie par la suite si les participants ont rencontré certaines difficultés pour les autres questions. Les premiers jets de réponses aux questions complexes sont écrits dans le cahier sauvage.
- Il est important que les gens sachent qu'ils peuvent choisir de ne pas répondre à une question pour passer plus de temps sur une autre. Il sera toujours temps d'y revenir lorsqu'ils seront prêts.

## **Soyez astucieux**

- Motivez les participants tout au long des ateliers en leur rappelant que plusieurs ont eu ce rêve d'écrire l'histoire de leur vie et qu'eux sont en train de le réaliser.
- Pour les questions qui posent des difficultés, suggérez de faire une improvisation sur la question elle-même, et avec l'aide du groupe, apprivoisez les notions qui demandent des réponses plus complexes. Par exemple : « Avez-vous eu une enfance heureuse ? » (p.51) Avant de répondre à la question, les participants peuvent écrire sur ce que représente pour eux « une enfance heureuse » et en discuter ensemble, afin d'amener d'autres avenues de réponses.
- Plutôt que d'orienter les participants et les conseiller sur ce qu'ils devraient écrire et de quelle façon, encouragez-les à se faire confiance et à s'exprimer selon un style qui leur est personnel.
- Prenez le temps de faire profiter les participants des moments de découverte apportés par certaines réponses aux questions en mettant en lumière les nouveaux éléments de connaissance de soi apparus lors de l'exercice.

- Comme animateur, vous devez faire preuve de souplesse. Par exemple, si les participants n'ont pas souvenir de leur première journée d'école (p.39), ils peuvent écrire sur une journée d'école dont ils se souviennent même si ce n'est pas la « première » et exprimez ce que l'école représentait pour eux avant d'y aller la première fois et comment ils se sentaient dans ce nouvel environnement, loin de leurs parents, décrire leur habillement, etc.
- On peut également proposer de nouvelles questions qui remplaceront celles qui ne concernent pas certains participants. Par exemple : les personnes célibataires, au cours de la section mariage, peuvent écrire sur leurs amitiés, leurs passions vécues ou rêvées, etc. Donc, il s'agit d'adapter les questions pour que chacun puisse y répondre. Le guide est avant tout, comme nous l'avons déjà mentionné, un outil de communication, et les questions y jouent un peu le rôle d'une personne qui parle au participant et qui lui demande de partager avec elle ce qu'il a vécu.
- L'animateur peut aussi mettre l'accent sur le processus même d'écriture du guide qui peut être un but en soi, au-delà du résultat et encourage la non performance pour explorer tous les chemins qu'offre l'écriture.

- Quant au cahier sauvage, il devrait être utilisé pour faire une plus grande place à la créativité et déjouer les obstacles que peuvent représenter certaines questions. Le participant peut ainsi faire confiance aux premières images et aux premiers mots qui lui viennent sans se censurer. Par ailleurs, l'animateur peut lui-même compléter un guide pour mieux saisir ce que vivent les participants.

### **À la fin de chaque atelier**

Vérifiez avec les participants s'ils ont bien compris ce qu'ils ont à faire durant la semaine afin d'éviter les malentendus.

### **Entre les ateliers**

Les participants peuvent effectuer des travaux de recherche et de documentation en vue d'en faire part aux autres participants. Cela peut être de consulter les archives des journaux locaux ou les encyclopédies historiques pour retrouver des événements mondiaux ou locaux qui ont marqué ou accompagné leur histoire personnelle.

Les textes contenus dans le cahier sauvage peuvent être réécrits tels quels et mis en page sous les questions appropriées du guide ou encore retravaillés en vue d'une expression plus claire et plus précise des événements racontés. Durant cette phase de l'écriture, ne pas perdre de vue la notion de plaisir relié à l'expression de ses mémoires.

En outre, le participant peut attendre d'être prêt à retranscrire les éléments d'une réponse dans le guide afin de mieux préciser sa pensée.

### **Lors de la dernière rencontre**

Faire un retour sur le déroulement des ateliers. En revenant sur leur texte du premier atelier, vérifiez s'ils ont atteint leurs objectifs et si leurs attentes ont été comblées ? Est-ce qu'ils ont apprécié l'expérience et pourquoi ? Y aurait-il des aspects à modifier pour apporter une amélioration en vue des prochains ateliers ? Est-ce qu'ils recommanderaient à d'autres personnes de faire partie d'un atelier d'écriture, et pourquoi ?

### **Les difficultés rencontrées par les participants**

Les participants peuvent rencontrer certains problèmes lors de l'écriture. Mentionnons les trous de mémoire, une trop grande émotivité, la pudeur, la honte, la peur du jugement des autres, une incapacité à prendre sa place dans le groupe, des problèmes liés à la compréhension des questions du guide, l'incapacité de raconter ses souvenirs sans les embellir ou les réduire. L'animateur doit faire preuve d'attitudes appropriées aux situations vécues.

## **Quelques attitudes choisies**

- L'animateur doit valoriser les différents types d'expérience et de vie
- Il doit faire comprendre au participant qui a de la difficulté à reconstituer précisément les faits, qu'il est plus important de se rapprocher de l'atmosphère que de s'inquiéter des informations qui lui font défaut.
- Concernant la pudeur, la honte et la peur du jugement des autres, il est important de comprendre que ces comportements cachent souvent le matériau le plus précieux à l'élaboration du guide, la matière la plus riche à être livrée au lecteur potentiel et cela dit, sans aucune attitude de voyeurisme ou de sensationnalisme. C'est une opération délicate pour l'animateur de bien connaître les nuances entre susciter l'expression d'une vérité simple et engager des rapports thérapeutiques avec les participants.
- Ce guide qui se propose de refaire le parcours d'une vie à partir de questions simples peut toutefois confronter les participants avec des périodes et des événements plus difficiles. Le rôle de l'animateur sera, dans un premier temps, de créer un espace au sein du groupe pour recevoir les souvenirs et les émotions qui les

accompagnent. Dans un deuxième temps, l'animateur aidera les participants à intégrer ces événements, qui ont souvent contribué à une forme de sagesse méconnue par les personnes elles-mêmes, dans le contexte plus large d'une vie en marche.

## **LA TOUCHE FINALE**

---

Une fois qu'ils l'ont complété, les participants peuvent modifier la présentation du guide. Chacun fait sa propre page couverture selon ses goûts et son imagination. Ils peuvent utiliser une ou plusieurs photos, un dessin ou une image qui les représente et y mettre leur propre titre. Ils peuvent demander l'aide d'une personne de leur entourage ou encore faire appel aux services offerts dans les grands magasins vendant des articles de bureau, où ils pourront faire relier leurs écrits.

Ils pourraient aussi insérer simplement les feuilles dans un cahier à anneaux. La façon dont les participants présentent leur livre dépend du goût de chacun, du temps et de l'argent qu'ils veulent y consacrer. Une fois leur livre prêt, ils pourront créer une occasion spéciale pour le présenter. Pourquoi ne pas en faire un événement, tel un mini lancement où d'autres membres de la famille pourraient s'impliquer ? On peut aussi simplement offrir le livre en cadeau à notre famille. Qui sait, sa lecture peut même donner envie aux gens d'échanger avec l'auteur ?

## CONCLUSION

---

L'écriture est mouvement, tout comme la vie. Écrire ses mémoires, c'est faire entendre sa voix et c'est aussi une façon d'aller vers l'autre. Écrire en groupe, c'est expérimenter ce rapprochement. Tous en sachant que le participant écrit ses mémoires pour la postérité, les ateliers proposent de ne pas sacrifier le plaisir de se pencher sur sa vie, de la raconter et de prendre le temps de la regarder avec amour.

Autrefois, les gens se réunissaient pour fabriquer des courtepointes, des objets artisanaux afin de les léguer à leurs descendants. Pourquoi l'écriture en groupe de notre histoire ne serait-elle pas la version moderne de ces rencontres où on créait, avec des morceaux de tissus significatifs, une œuvre digne des générations à venir ?

En terminant, nous espérons que le présent guide, en vous proposant une démarche et une méthode, vous inspirera et vous incitera à créer un type d'animation qui vous soit personnel.

Bonne route !

***Les écrits restent... en héritage.***



**Éditions Mémoires**  
198, Avenue Pie-X  
Victoriaville, Québec  
G6P 6W3

Tél. : (819)751-3060

Sans frais : 1-888-963-6647

Courriel : [memoires@videotron.ca](mailto:memoires@videotron.ca)

Site web : [www.ecrirevothistoire.com](http://www.ecrirevothistoire.com)