Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 11

Artikel: Histoire de vie : une occasion de se découvrir
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826302

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Histoire de vie

Une occasion de se découvrir

Menés par des psychologues, des théologiens ou des spécialistes de l'écriture, les ateliers d'Histoire de vie réunissent des hommes et des femmes qui veulent faire le point, à un moment de leur existence, en utilisant l'écrit et le récit oral.

Jeanne Kuonen anime un atelier Histoire de vie à Crêt-Bérard, dans le canton de Vaud. Infirmière, puis éducatrice de la petite enfance, elle s'est ensuite orientée vers l'éducation des adultes et a obtenu une maîtrise en sciences de l'éducation. Canadienne d'origine, elle s'exprime avec une légère pointe de cet accent plein de charme. «Cette expérience m'a beaucoup appris sur moi-même, dit-elle avec simplicité. Je traversais une période de questionnement, j'hésitais entre ma vie professionnelle et l'envie de devenir artiste. Cela m'a permis de clarifier mes choix.»

Concrètement, les groupes menés par Jeanne Kuonen sont constitués de 4 à 8 personnes. Après un après-midi de présentation, les participants se retrouvent, selon leur nombre, pour 10 à 15 séances réparties sur une année environ. Dans un premier temps, chaque membre du groupe raconte oralement son parcours de vie. «Chacun est libre de dire ce qu'il veut, en omettant des épisodes s'il le souhaite, en détaillant certains événements particuliers. Le groupe fonctionne comme une caisse de résonance. La confidentialité est de mise, la confiance doit être là, il n'y a pas de jugement de la part des autres. L'empathie et une attention, une écoute profonde s'installent», commente l'animatrice.

Les participants peuvent demander des précisions, ce qui amène le narrateur à prendre conscience de certains aspects de son vécu. «Des souvenirs jaillissent, parfois enfouis. On tire un fil et c'est toute une pelote qui se dénoue.» Jeanne Kuonen explique que, souvent, des émotions ressurgissent et peuvent enfin trouver le lieu où s'exprimer. «Il ne s'agit pas d'une thérapie, à proprement parler. C'est plutôt un travail de relativisation, de prise de distance de notre vécu.»

Le passage à l'écrit

Plus tard, chacun rédige, sur une vingtaine de pages, son récit de vie, chez soi. Un nouveau tri s'opère naturellement dans le choix

Témoignage

«Un cadeau que je me suis offert»

Marie-Claire* a suivi un atelier Histoire de Vie, il y a trois ans, avec un animateur. Elle garde un souvenir lumineux de cette expérience. «J'avais 58 ans, et je me demandais comment j'allais négocier les années à venir. Je devais travailler encore quelques années, sans guère de motivation. Sur le plan personnel, je me sentais très seule, après un divorce pénible et des enfants hors de la coquille. Une amie m'a parlé de cet atelier et comme j'ai toujours adoré l'écriture, cela m'a semblé taillé pour moi! D'emblée j'ai aimé le groupe et les témoignages des autres participants m'ont beaucoup touchée. J'avais l'impression d'appartenir à une communauté humaine et cela ne m'était plus arrivé depuis longtemps. Nous avons d'ailleurs gardé contact entre nous. J'ai eu le sentiment, en retraçant ma vie, qu'elle était plus riche, plus pleine que je ne l'imaginais. Cela n'a rien de narcissique, il s'agit juste de porter un regard différent sur soi. Quel cadeau que de pouvoir s'offrir un bilan, une pause! J'y ai puisé des forces, et les autres membres du groupe aussi. Certains ont changé de profession, d'autres ont développé des hobbies qu'ils n'avaient jamais pensé pratiquer.»

«Ce qui a changé pour moi? Je me suis remise à la peinture, une activité que j'aimais et que j'avais dû abandonner lorsque mes enfants sont nés. J'y prends un énorme plaisir et je suis des stages d'aquarelle régulièrement chaque été. Mais surtout, je suis en train de me former à la relation d'aide, une technique d'écoute que je désire mettre en pratique avec les personnes âgées. Cette formation, exigeante, me stimule intellectuellement. Du coup, mon boulot m'a semblé moins pesant. Je crois que cet atelier Histoire de vie m'a tout simplement aidé à redevenir moi-même, à m'alléger, pour oser de nouveaux projets.»

Propos recueillis par B. P.

** Prénom d'emprunt*

Jean-Claude Curchod

des épisodes. Les éléments les plus forts, les plus constructeurs sont conservés. Les autres personnes disposent des textes du groupe. Chaque soirée, c'est un membre du groupe qui présente la biographie d'une autre personne. «A entendre ainsi quelqu'un d'autre parler de soi, cela offre des pistes de réflexion, des éclairages nouveaux, inattendus.»

Est-ce difficile de passer par l'écrit? «Pour certains, il y a de vieilles craintes qui datent de la scolarité. Pour d'autres, l'écrit est d'un abord plus facile. Nous parlons toujours ensemble de ce rapport particulier à la chose écrite. Chacun doit pouvoir se réapproprier le droit d'écrire», analyse l'animatrice. A l'issue de l'exercice d'écriture, beaucoup ont le sentiment d'avoir franchi un pas important.

Une identité propre

«La durée est aussi un élément fondamental. Entre chaque étape de l'atelier, des souvenirs affluent, souvent sous forme de rêves. Une mémoire ancienne émerge, des questions existentielles ou spirituelles se posent, au rythme de chacun», observe l'animatrice.

Mais qui choisit d'entreprendre un tel travail sur soi? «Des hommes autant que des femmes, répond Jeanne Kuonen. Il y a beaucoup de gens autour de 45 ans, qui cherchent un nouvel élan. Ils font un bilan pour mieux repartir, en se connaissant un peu mieux et en ayant le sentiment de faire de vrais choix personnels, alors qu'auparavant, ils agissaient en cohérence avec les valeurs inculquées. Et aussi des personnes plus âgées, qui veulent donner un sens à ce qu'elles ont été. Elles souhaitent laisser une trace, un témoignage de leur vécu, de leurs valeurs. Elles se sentent une responsabilité par rapport à leurs petits-enfants, et veulent leur transmettre quelque chose d'elles-mêmes.» C'est le mélange des âges, des milieux, des vécus qui enrichit l'atelier.

«Il y a peu de place pour parler de soi dans notre société. L'introspection est vite taxée d'égocentrisme. Mais en groupe, nous mesurons combien chaque vie est unique, précieuse et riche de sens», rappelle Mme Kuonen. Au terme du chemin parcouru par l'Histoire de vie, beaucoup ont retrouvé une bonne estime d'eux-mêmes, une confiance dans leurs propres ressources et une envie de faire des projets.

Bernadette Pidoux

›› ***Renseignements:*** *Jeanne Kuonen, Ecoteaux, tél. 021 907 98 07. E-mail: jeanne_kuonen@hotmail.com*

A lire:

Le bonheur, ça se gagne!

«Que se passerait-il si je décidais de prendre chaque jour comme il vient et d'apprécier ce qu'il m'apporte?» C'est le genre de questions anodines. en apparence, que Christian Bourit choisit de nous poser dans ce nouveau bouquin sur le bonheur. Et si, en effet, nous sabotions souvent des situations agréables par manque d'estime de nous-mêmes? L'auteur propose alors d'éclaircir nos aspirations profondes et de supprimer ces jugements limitatifs et erronés que nous portons sur nous-mêmes. En abandonnant le statut confortable de victime, il est possible de devenir enfin auteur de sa vie.

Souvent, nous avons l'impression de reproduire le même type de difficultés, des ruptures à répétition, etc. «Les répétitions s'apparentent à des leçons de vie qui, pour être comprises, demandent un changement souvent radical dans nos comportements», explique Christian Bourit. Formé à l'école de la psychologie dynamique, Christian Bourit organise également des ateliers sur les thèmes de ses livres. **B. P.**

›› *Je m'autorise au bonheur, En finir avec les problèmes à répétition,* Christian Bourit, Editions Jouvence.