

ANDRÉ GERVAIS

On ne sait pas ce que le passé nous réserve

ÉCRIRE SA VIE POUR LA COMPRENDRE



**On ne sait pas
ce que le passé
nous réserve**

Édition: Pascale Mongeon
Infographie: Diane Marquette
Révision: Lise Duquette
Correction: Anne-Marie Théorêt et
Odile Dallaserra

Données de catalogage disponibles auprès
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*

Téléphone : 450-640-1237

Internet: www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,

filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00

Internet: www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Internet: www.interforum.fr

Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60

Internet: www.interforumsuisse.ch

Courriel: office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

Commandes:

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Internet: www.olf.ch

Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.

Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20

Internet: www.interforum.be

Courriel: info@interforum.be

10-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2016
Bibliothèque et Archives nationales du
Québec

ISBN 978-2-7619-4727-5

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

ANDRÉ GERVAIS

**On ne sait pas
ce que le passé
nous réserve**

ÉCRIRE SA VIE POUR LA COMPRENDRE



Une société de Québecor Média

*La tâche la plus noble de l'individu
est de devenir conscient de lui-même.*

CARL JUNG

*Ce n'est pas le fait d'avoir des émotions qui est problématique,
mais celui de leur être attaché inconsciemment,
bref de s'identifier à elles. [...]
Peu importe son âge, peu importe son passé,
si un être a la chance de prendre conscience de ce qui le conditionne,
un espoir vient de se lever en lui.
La conscience même est cet espoir.*

GUY CORNEAU

Le meilleur de soi, Les Éditions de l'Homme, 2007

*Dans l'acte d'écrire, il y a la tentative
de faire de la vie quelque chose de plus que personnel,
de libérer la vie de ce qui l'emprisonne. [...]
Il y a un lien profond entre les signes, l'événement, la vie...*

GILLES DELEUZE

Pourparlers, Les Éditions de Minuit, 2003

À mes filles, *Caroline, Nathalie, Dominique.*

À mes petits-enfants, *Florence, Jean-Loup,*

Laurent et Frédéric.

À mon frère, *Jean-Luc.*

Introduction

Cet ouvrage constitue un aboutissement de mes expériences personnelles et professionnelles. Il est aussi le fruit de mes lectures, de mes recherches, de mes réflexions.

Au cours des dix dernières années, j'ai participé à plusieurs ateliers d'écriture, d'abord à titre de participant, puis comme animateur. Durant la même période, j'ai publié, à compte d'auteur, trois livres à contenu biographique.

Dans le cadre de l'association *J'écris ma Vie*, j'ai accompagné des groupes engagés dans une démarche autobiographique et j'agis en tant que coach auprès de personnes qui désirent rédiger seules leur biographie.

Au cours des nombreuses séances d'écriture auxquelles j'ai participé, j'ai vu et accueilli avec émotion les changements survenus chez des personnes qui témoignaient de leur existence avec franchise et transparence.

J'ai vu des personnes qui se libéraient de certains sentiments qui les avaient retenues jusque-là, qui se réappropriaient leur histoire personnelle et familiale, qui se débarrassaient de lourds secrets ou d'émotions anciennes, voire nocives, qui mettaient fin à des attitudes ne convenant plus à leur présent.

J'ai assisté à la compréhension de drames familiaux non résolus, à l'acceptation de pertes, de deuils, de dépendances

inavouées, toutes des choses non dites et que la démarche avait heureusement permis de revoir, d'analyser, d'interpréter et de confier à un manuscrit susceptible d'être offert à d'éventuels lecteurs.

J'ai aussi constaté que cette démarche de recherche et d'analyse de son histoire personnelle pouvait faire émerger le souvenir de moments joyeux, agréables, honorables : des moments positifs et valorisants enfouis sous le fardeau des souffrances et des insuccès que la vie avait malencontreusement imposés.

Cela confirmait l'expérience que j'avais moi-même connue en revisitant mon histoire et en envisageant un avenir nouveau, plus conforme à ma véritable identité. Tout ça pouvait servir d'exemple pour illustrer le processus d'analyse et de connaissance de soi qui découle de l'écriture autobiographique.

Tout a commencé à changer pour moi, il y a quelques années, lorsque j'ai rédigé mon premier récit de vie. La démarche a amorcé un processus d'analyse qui m'a fait découvrir bien des choses que je veux partager avec vous.

Cette première version de mon autobiographie décrivait l'enfance anodine d'un enfant de banlieue à qui les grands espaces naturels offrent toutes les découvertes. Je me répandais en détail sur les diverses activités que je partageais avec quelques amis dans la cour arrière de notre grande maison, dans les sous-bois qui bordaient notre propriété, au bord de la rivière où nous allions à l'insu des parents, dans le sous-sol d'un voisin, refuge des jours pluvieux.

Après une incursion dans l'adolescence pour aborder l'influence d'un enseignant, le début de mes fréquentations et quelques expériences du travail étudiant, j'entreprenais la nomenclature des divers emplois que j'avais occupés, depuis ma formation d'enseignant jusqu'au perfectionnement en gestion qui m'avait ouvert les portes de quelques fonctions

administratives. À peine si je mentionnais mon mariage, ma vie de couple, quelques activités familiales.

Alors que j'aurais pu être heureux et fier d'un tel cheminement, la relecture de mes textes me laissait un sentiment d'étrangeté, de superficialité, comme s'il ne s'agissait pas de ma vie, mais de celle de quelqu'un d'autre.

J'avais connu une vie bien remplie; pourtant je me sentais vide. Mon texte était exempt de toute émotion. Je n'exprimais aucun sentiment. J'avais travaillé toute ma vie au service des autres, et ce, dans des fonctions d'autorité. Je n'avais connu de relations égalitaires et d'accueil inconditionnel qu'avec deux personnes: un professeur d'enseignement secondaire qui m'avait donné confiance en moi et un ami de collège qui avait accueilli mes sporadiques confidences. Bien pauvres références à ma vie affective et intime. Je mis de côté ce texte qui ne me représentait pas.

Je constatais combien mon cheminement professionnel m'avait éloigné de moi-même. Je ne savais pas où j'en étais, ni qui j'étais, ni où j'allais.

Devant la confusion persistante qui m'habitait, je décidai d'entreprendre une thérapie, ce qui m'amena à connaître une série d'intervenants et de pratiques variés, que j'abandonnai les uns après les autres, ne trouvant pas auprès d'eux la clé de l'énigme.

J'ai pensé que je pourrais mieux me comprendre en cherchant les liens entre les événements de ma vie, plutôt que de me limiter à les énumérer. Définir ma relation au monde me semblait fondamental dans ma nouvelle démarche. Trouver le sens et l'énoncer s'imposait. Au lieu de « me raconter une histoire », rechercher les causes, les déterminants et les déclencheurs des événements qui ont marqué « mon histoire ». En quelque sorte, voir les choses de l'intérieur.

Me soumettre à cet exercice provoqua un nombre considérable de questions. Des voies de recherche inédites vinrent éveiller ma curiosité et stimuler ma pensée créatrice. Je vous propose d'en faire vous-même l'expérience.

Des études en pédagogie, une formation universitaire en counseling rogerien¹, des expériences d'animation de groupes, des séances de psychothérapie, de nombreuses lectures, tout me prédisposait à réfléchir, à écrire et à communiquer mes points de vue sur les vertus du travail autobiographique.

Je ne suis ni psychologue ni psychanalyste. Ce livre n'est pas un ouvrage scientifique. Il s'inspire de mon expérience et de celle des personnes que j'ai côtoyées et aidées dans l'écriture de leur autobiographie. Mon but est de démontrer que, au-delà de l'énumération de nos réalisations, l'écriture autobiographique propose un exercice d'autoanalyse qui favorise la connaissance de soi.

Je souhaite que ce livre vous transmette mon enthousiasme et qu'il vous incite, comme je l'ai fait moi-même, à fouiller dans les recoins de votre histoire, à interpréter votre passé en « pleine conscience² » et à envisager sereinement un avenir prometteur.

Un coffre à outils

Ce livre propose des outils destinés aux personnes qui veulent profiter de l'écriture de leur autobiographie pour réfléchir sur leur vie, reconnaître ce qui les a marquées et influencées, comprendre leur destinée et transmettre le contenu de leurs découvertes à leurs enfants, parents, amis, ou encore à un public plus large qui profiterait de leur expérience.

1. En référence au psychologue américain Carl Rogers (1902-1987), créateur d'une approche thérapeutique centrée sur la personne, approche caractéristique de la psychologie humaniste.

2. Présence attentive et vigilante à ses pensées, actions et motivations.

Ainsi, une grille d'analyse vous aidera à présenter vos informations et à les considérer dans leur continuité. La recherche documentaire vous initiera à l'observation méthodique de vos photographies familiales. La démarche supposera aussi que vous interrogiez des proches, des témoins, des personnes susceptibles d'enrichir votre cueillette de données. Également, l'ouvrage fourmille de « pistes de réflexion » qui vous guideront dans votre démarche d'exploration, de remémoration et de découverte de votre véritable identité.

Ces questions vous amèneront à faire des liens entre le vécu de vos parents, leur attitude et votre cheminement personnel; entre les expériences de votre enfance et de votre adolescence et les décisions que vous avez prises au moment de vous tailler une place dans la vie; entre les divers états d'âme qui vous ont habité et les réussites, les échecs, les réalisations personnelles et professionnelles, les événements sociaux et familiaux qui ont parsemé votre vie d'adulte.

Avec un certain recul, l'examen de toutes ces informations vous permettra de découvrir dans quel contexte vous avez évolué, de voir ce qui s'est joué en vous, de comprendre vos états d'âme et, ne fût-ce que brièvement au départ, d'établir une distance entre vous et votre vécu, entre l'acteur et le scénario de votre existence.

La démarche vous incitera à comprendre les mécanismes qui ont joué à l'intérieur de vous-même et qui ont fait que vous êtes qui vous êtes, un être unique et complexe. Au-delà des causes extérieures qui ont pu conditionner votre existence, il se trouve des fonctionnements qui relèvent de la nature humaine, des mécanismes internes, des éléments dont il sera utile de tenir compte pour interpréter, comprendre et assumer les faits significatifs de votre parcours de vie.

Au moment de l'interprétation, le livre rappellera quelques notions générales au sujet des pulsions de vie, de l'inconscient,

du transfert³. Ces notions permettront de voir de l'intérieur comment nous nous sommes fabriqués et ce qu'il est encore possible de réparer ou de réorganiser.

La démarche dans laquelle vous serez alors engagé supposera de votre part «l'ouverture à l'inconnu sous ses diverses formes, des rendez-vous réguliers et continus avec soi-même, l'utilisation d'une méthode appropriée et souple pour décoder le matériel, une interprétation prudente et ouverte. La démarche, ajoute le psychanalyste français Gérard Bonnet, ressemble beaucoup à une enquête policière⁴».

Autres outils utiles, les ouvrages présentés dans la bibliographie de ce livre vous initieront au processus analytique et encadreront la démarche que vous voudrez peut-être entreprendre en ce sens.

Ainsi, non seulement verrez-vous mieux le sens de votre vie, mais peut-être voudrez-vous en modifier le cours en rompant avec des conditionnements dont vous ne souhaitez plus dépendre. Ce sera peut-être l'occasion de vous défaire des chaînes qui vous ont retenu, attaché, contraint de ne pas être qui vous êtes réellement ; de vous délivrer des dictats des autres, des directives, des modèles des autres. L'écriture autobiographique vous permettra de vous réapproprier votre passé.

Si la compréhension de tout ce matériel est trop menaçante, votre inconscient se chargera de le soustraire à votre connaissance. S'il advenait qu'une brèche dans votre système de défense en permette la conscience, provoquant en vous quelques troubles, il serait indiqué que vous consultiez un spécialiste.

3. Déplacement d'un état affectif à l'endroit d'une personne différente de celle qui l'a initialement provoqué.

4. Gérard Bonnet, *L'autoanalyse*, Paris, Presses Universitaires de France, coll. Que sais-je?, 2006, p. 35.

Il reste que tous les comportements que nous allons aborder et questionner dans cet ouvrage sont le fait de personnes normales. Ils contribuent à notre adaptation aux conditions et aux difficultés de la vie quotidienne, comme aux situations délicates de la vie ou aux traumatismes majeurs que nous subissons parfois.

À l'instar de Freud qui disait : « la psychanalyse, on l'apprend d'abord sur soi-même⁵ », Bonnet déclare : « L'autoanalyse [...] n'est l'apanage de personne, repose sur une connaissance raisonnée et fonctionne selon des lois relativement précises⁶. » Des lois que Bonnet nous présentait plus haut et que nous allons mettre en pratique tout au long de cet ouvrage.

Vos motifs

En cours de route, vos motifs d'écrire pourront se modifier. Vous voudrez peut-être simplement répondre aux interrogations légitimes de vos enfants et petits-enfants qui veulent savoir comment vous avez vécu. Vous leur raconterez, avec humour, les événements cocasses qui ont marqué votre existence et influencé un peu la leur.

Peut-être souhaitez-vous parler du contexte particulier de votre éducation, des règles qui vous contraignaient et qui retenaient vos élans. Vous exposerez les luttes menées pour changer vos points de vue, pour lâcher prise sur vos attentes, pour adopter de nouvelles conduites.

Ou encore, peut-être voudrez-vous vous dégager de certaines habitudes, de certains travers, de conditionnements qui ont orienté, limité votre croissance personnelle depuis votre enfance, jusqu'à ce jour récent où vous avez décidé de prendre votre vie en main.

5. *Ibid.*, p. 25.

6. *Ibid.*, p. 25.

Vous aurez été présent à vous-même, à votre passé, à ce passé qui ne vous a jamais quitté et que vous avez enfin pu débusquer. Après avoir monté le décor, vous aurez laissé jouer les acteurs. Vous aurez écrit, décrit, crié peut-être. Vous vous serez livré à la page blanche. Vous vous serez délivré.

À la fin de la démarche, après avoir posé quelques points de suspension, il sera toujours temps de décider de ce que vous voudrez confier et de ce que vous voudrez garder pour vous.

Dans sa démarche d'introspection et de rétrospection, volontairement ou non, consciemment ou non, l'auteur est à la « recherche de soi ». Son défi sera de se reconnaître, de se comprendre, de s'assumer et d'orienter son avenir en fonction de ces nouvelles données.

CHAPITRE 1

Lire entre les lignes

Le genre autobiographique auquel nous faisons référence répond à la définition donnée par Philippe Lejeune⁷ au sujet d'un « récit rétrospectif en prose qu'une personne réelle fait de sa propre existence, lorsqu'elle met l'accent sur sa vie individuelle, en particulier sur l'histoire de sa personnalité ».

Un pacte de confiance

Philippe Lejeune parle d'un pacte implicite voulant que l'auteur entreprenne de raconter sa vie, rien que sa vie, comme il l'a vécue, sans fiction, sans travail d'imagination. Le contrat liant l'auteur et le lecteur concerne l'authenticité des faits racontés et des émotions exprimées. Ce contrat devient concret au moment de la lecture, lorsque la confiance du lecteur s'installe.

Ainsi, à l'instar d'Hadrien⁸, l'autobiographe peut dire à son lecteur: « J'ai formé le projet de te raconter ma vie. [...] Je t'offre [...] un récit dépourvu d'idées préconçues et de principes abstraits, tiré de l'expérience d'un seul homme qui est moi-même. J'ignore à quelles conclusions ce récit m'entraînera. Je compte

7. Philippe Lejeune est un universitaire français spécialiste de l'autobiographie, auteur de nombreux ouvrages portant essentiellement sur l'autobiographie et les journaux personnels.

8. Marguerite Yourcenar, *Mémoires d'Hadrien*, Paris, Gallimard, coll. Folio, 1974, p. 29-30.

sur cet examen des faits pour me définir, me juger peut-être, ou tout au moins pour me mieux connaître avant de mourir.»

Quels que soient vos motifs, revoir des manifestations de votre expérience humaine pourra donc, au gré de votre sensibilité, vous amener à établir des liens, des incidences entre vos états d'âme et vos comportements.

Selon le degré d'intimité que vous donnerez à votre témoignage, ce dernier constituera un véritable bilan de vie.

Ainsi que le disent les experts en la matière, faire le récit de sa vie, ce n'est pas uniquement présenter une suite d'événements, c'est organiser ses souvenirs, mettre de l'ordre dans ses représentations, prendre de la distance avec son vécu, en comprendre le déroulement.

Il ne s'agit pas de dévoiler votre jardin secret. Celui-ci est constitué de faits, d'idées et de souvenirs que vous connaissez bien et que vous avez consciemment décidé de conserver secrets. Il s'agit plutôt de faire émerger de votre mémoire des informations cryptées, gardées inconscientes pour vous épargner un encombrement émotif ou simplement factuel. Gardez-vous d'avoir peur. Gardez-vous de nier les découvertes marquantes que vous révèle votre passé.

Et puis, consciemment ou non, un lecteur existe, un message s'impose. Le lecteur est au centre du processus d'écriture. Une raison vous pousse à écrire votre autobiographie.

Pistes de réflexion

Qu'est-ce qui vous motive à écrire ? Voulez-vous transmettre un héritage ? Vous libérer d'un secret ? Régler un différend ? Dénoncer une injustice dont vous avez été l'objet ? Donner votre version personnelle d'un événement ? Vous donner en exemple ? Laisser une trace, un souvenir ? Visez-vous un effet précis ? Cherchez-vous à régler des comptes avec votre histoire, avec certaines personnes qui ont partagé votre histoire ? Argumenter, démontrer, dénoncer ? Souhaitez-vous simplement qu'il reste quelques souvenirs de votre vie, une fois celle-ci accomplie ?

La motivation aide à se rappeler, à stimuler sa mémoire et à reconstruire les pans de son histoire et de son identité. Elle encadre notre démarche et fait en sorte que l'on se revoit agir et ressentir. La personne évoque plus facilement son passé quand elle en fait un témoignage, quand elle se pose en témoin de ce qui est survenu pour en faire la description. Dans ces conditions, elle découvre et évoque plus facilement le sens de ce qu'elle a vécu.

À vouloir plutôt argumenter, justifier ou régler des comptes, vous risquez de vous enfermer dans une logique étroite, dans un cadre restreint, dans une direction prédéterminée où vos émotions seront davantage exacerbées que libérées. L'affrontement dans lequel vous vous engageriez exprimerait des états d'insatisfaction et de frustration refoulés, des sentiments d'incompréhension ou d'injustice bien plus que votre véritable identité.

Heureusement, par toutes les questions qu'elle suscite, la démarche proposée par ce livre vous aidera à prendre conscience de vos motivations et à donner à votre histoire une orientation et une écriture appropriées.

Il est clair qu'on écrit d'abord pour soi, car, on le remarquera, c'est d'abord à soi que ça fait grand bien. Alors il faut tout dire, tout se dire, tout écrire. Vous verrez plus tard comment disposer de tout ce contenu. La censure viendra ensuite.

Raconter votre histoire, c'est entrer dans le jeu du partage, de l'échange, de la communication avec un éventuel lecteur, mais d'abord avec vous-même. La finalité de la démarche ne sera pas tellement d'étaler vos réalisations et vos expériences, mais surtout de vous comprendre, de vous découvrir, de vous connaître.

Réfléchir sur l'histoire de votre vie depuis l'enfance, et même avant, examiner les événements qui vous ont marqué, identifier vos élans, vos buts et ce que vous en avez fait, sonder les émotions que vous avez ressenties, revoir les circonstances de vos principales décisions, découvrir qui vous êtes maintenant, interroger les voies qui s'offrent à vous pour l'avenir, voilà autant de sources d'éclairage de votre parcours.

Un parcours en deux temps

La démarche dans laquelle vous vous engagez comporte deux temps bien différenciés.

D'abord, rassembler, sans les censurer, l'ensemble des informations à votre sujet. Cette recherche tiendra compte des deux aspects complémentaires de votre cheminement : votre ligne de vie et votre ligne de temps, deux dimensions qui s'inscrivent dans la chronologie, qui servent de balises à votre réflexion et qui sont développées plus loin.

Une fois cette étape franchie, soumettre ce matériel à l'interprétation. Vous chercherez alors à comprendre les motivations de vos actions passées, à voir les influences que vous avez subies et qui ont fait de vous ce que vous êtes, à vous connaître davantage et surtout à accéder à l'authenticité de votre être. Cette étape vous entraînera du côté de l'autoanalyse.

L'autobiographie permet ce double mouvement qui consiste à porter un regard à la fois sur les événements de son passé et sur les effets de ces derniers sur sa vie intérieure, son orientation, son parcours. Chacune des périodes de votre vie sera soumise à ce double exercice que nous allons décrire en détail tout au long de cet ouvrage.

Écrire votre autobiographie vous engage dans une activité encadrée par des règles, celles de l'écriture qui peuvent déjà poser quelques difficultés, mais aussi celles plus subtiles de l'introspection et de la rétrospection. Libre à vous par la suite de divulguer ce qui vous paraîtra utile. Votre position d'observateur vous protège. Elle vous permet d'examiner au ralenti le film complexe de votre passé. Alors dévoilez-le, dévoilez-vous. C'est bien le premier objectif de l'autobiographie : s'exprimer et en même temps se connaître, se reconnaître. D'autres motifs se préciseront et vous guideront dans le choix des données à conserver, à divulguer, à publier.

À votre tour

Avant de vous mettre systématiquement à l'écriture, il pourra être utile de dresser pour vous-même une liste des moments, des événements, des tournants importants de votre vie ; les rencontres, les décisions, les acquisitions, les satisfactions, les mécontentements, les ententes, les conflits, les honneurs, les affronts. S'ajouteront les envies, les désirs, les élans que vous avez dû négliger, retenir, renier depuis votre enfance.

À votre tour (suite)

Enfin, chez les personnes avec qui vous entretenez des relations personnelles ou professionnelles, vous pourriez noter les sujets, les attitudes, les conduites qui vous blessent, vous rebutent, vous repoussent. Carl Jung disait que « tout ce qui nous irrite chez les autres peut contribuer à mieux nous connaître ».

Tous ces éléments constituent des indicateurs sur le tableau de bord de votre personnalité. Ils vous gardent en contact avec des événements importants de votre histoire, des composantes de votre affectivité, des éléments de votre mental. Vous reverrez toutes ces questions au moment de la révision de vos témoignages.

Grâce à un travail méthodique de recherche, d'analyse et de réflexion, vous réussirez à tisser le fil rouge de vos expériences et de votre destinée. En même temps, vous expérimenterez le plaisir d'écrire. Vous donnerez corps à votre histoire personnelle et vous porterez un regard nouveau sur vous et sur votre vie.

Cet exercice pourra vous faire découvrir et comprendre bien des choses sur vous-même, comme il pourra contribuer à votre mieux-être, ce qui explique le titre de ce livre : *On ne sait pas ce que le passé nous réserve*.

Des outils pour contextualiser votre parcours

La recherche autobiographique s'effectue d'abord à partir d'éléments anciens, cachés, inusités par rapport à votre situation et à vos réalisations présentes. La démarche vous entraînera vers des découvertes, au-delà de ce que vous croyez savoir.

Le spectacle de votre vie passée et la compréhension de votre vie actuelle prendront tout leur sens, non seulement dans

la comparaison des faits de votre passé pour y relever les constantes et les ruptures, mais également dans l'examen des contextes dans lesquels se sont déroulées vos relations avec les êtres, les lieux et les objets qui ont meublé votre existence.

Deux outils vous permettront de contextualiser et de baliser votre histoire: la ligne de temps et la ligne de vie.

La ligne de temps se dresse à partir des principaux événements survenus dans la durée, depuis l'époque de vos ancêtres, grands-parents et parents, jusqu'à l'époque actuelle. En énumérant ces événements dans leur continuité, vous décrivez le décor de cette pièce dans laquelle jouaient vos grands-parents et vos parents. Vous revoyez l'enchaînement des événements sociopolitiques et culturels qui ont coloré leur époque et celle qui vous a vu naître.

Des liens s'imposeront entre certains faits de cette trame circonstancielle. Des coïncidences apparaîtront peut-être entre des faits particuliers, par exemple des circonstances de naissance, de milieu de vie, de maladie, d'emploi, etc.

Cette liste d'événements ne sera pas nécessairement incluse dans votre autobiographie. Toutefois, certains faits pourront inspirer des paragraphes, voire des chapitres décrivant des moments forts de l'histoire récente et expliquant leur influence sur votre destinée.

La ligne de vie, de son côté, servira de charpente à votre témoignage.

Il s'agira d'établir la liste des événements importants de votre vie personnelle, à partir de votre naissance jusqu'à aujourd'hui: naissance, petite enfance, déménagement, arrivée d'un frère ou d'une sœur, entrée à l'école, première communion, amitié précieuse, première fréquentation, diplôme, mariage, arrivée des enfants, emplois intéressants, achat d'une première maison, accident déplorable, voyage important, événements majeurs dont

vous auriez été témoin, etc. Cette liste d'événements servira de plan pour la présentation de votre récit. Elle déterminera les chapitres de votre ouvrage, au fur et à mesure que vous les aborderez.

Ligne de temps et ligne de vie révèlent tout leur potentiel lorsqu'elles se trouvent réunies dans une grille comme celle proposée plus bas. La mise en parallèle des informations expose le contexte dans lequel sont survenus les événements marquants de notre existence. Ce rapport, du temps des autres et du temps à soi, peut soulever des questions, inspirer des hypothèses, ouvrir des pistes de compréhension.

À titre d'exemple, voyons comment se présentent les faits dans cette grille qui décrit mon propre parcours.

GRILLE DE PARCOURS A

Années	Ligne de temps	Ligne de vie
1942	Deuxième Guerre mondiale	Naissance
1945	Maurice Duplessis reprend le pouvoir à Québec	Déménagement en banlieue
1948		Entrée au couvent des Sœurs de la Providence
1956		Emploi d'été
1957		Premier flirt
1959		École normale
1963		Diplôme d'enseignement et mariage
1964	Assassinat de John F. Kennedy	Naissance de notre fille Caroline
Etc.	Etc.	Etc.

Regardons maintenant ce que présente la grille de temps de Sylvie, une femme de 51 ans, infirmière, depuis peu à la retraite.

GRILLE DE PARCOURS B

Années	Ligne de temps	Ligne de vie
1965		Naissance
1970	Crise d'Octobre	École élémentaire
1976	Jeux olympiques de Montréal	
1977	Grève aux Affaires sociales	École secondaire
1980		Études en sciences infirmières
1981	Élection du Parti québécois	Bénévolat politique
1982		Premier emploi à l'hôpital
1984		Cohabitation avec Michel
1987	Papa élu député	Naissance du premier enfant
1990	Séparation de mes parents	Naissance du second enfant
Etc.	Etc.	Etc.

Si les données vous étaient disponibles, vous pourriez également utiliser cette grille pour mettre en évidence le contexte de vie de vos parents et grands-parents. Ces données seront précieuses au moment de l'analyse de votre parcours, car tout se tient et rien ne doit être négligé. Dans un article paru il y a quelques années, l'anthropologue Maurice Bloch⁹ expliquait : « Il faut donc différencier les éléments, penser leur relation, mais surtout ne pas vouloir prétendre qu'ils existent isolés les uns des autres [...] »

Bloch ajoutait : « L'adoption de ce point de vue n'est pas sans ressembler à l'art du jongleur : il faut en effet jongler avec les composantes du phénomène à étudier [...] scruter les relations entre les différents aspects ou les niveaux de ces phénomènes. »

9. Maurice Bloch, « La mémoire autobiographique et le soi. Pour une alliance entre sciences sociales et sciences cognitives », *Terrain*, n° 52, mars 2009, p. 50-63.

Voilà bien l'essentiel du travail d'interprétation auquel vous serez convié au terme de la démarche de documentation et de réflexion qui débute.

Le sens de votre parcours

On voit que, par la profondeur et la complexité de son sujet, la démarche autobiographique dépasse la simple dimension narrative et nous entraîne dans un processus d'analyse.

Gérard Bonnet écrit : « L'autoanalyse [...] travaillera en tout premier lieu à défaire nos constructions internes, pour rejoindre les éléments qui les sous-tendent ou qui les constituent¹⁰. »

À partir des événements dont vous avez fait la nomenclature, l'exercice vous invite maintenant à déterminer les diverses causes qui vous ont mené là où vous êtes, à explorer votre fonctionnement intime et à remarquer les répétitions, les automatismes, les contradictions, les ruptures qui ont pu marquer votre parcours.

Vous le constaterez, le travail d'écriture autobiographique s'organise comme une enquête policière. On avance à tâtons, on récolte des indices, on découvre des éléments de preuve, on suit des pistes, analyse des faits, recherche des causes, interroge des témoins, valide des informations, reconstitue des événements. La tâche est considérable, le défi énorme.

La démarche s'appuiera donc aussi sur un cadre de références chronologiques des étapes de la vie, de la naissance jusqu'à l'âge de la retraite. Ces références s'inspirent de notions généalogiques, sociologiques et analytiques. De plus, le livre vous présentera des témoignages illustrant la réalisation de la démarche aux diverses étapes de la vie.

10. Gérard Bonnet, *op. cit.*, p. 17.

Ce cadre vous permettra de rester vigilant et de scruter méthodiquement les apparences, pour tenter d'y reconnaître ce qu'elles dérobent ou ne dérobent pas à votre connaissance, à votre conscience. Il met en place les repères qui encadrent la démarche d'exploration dans laquelle vous vous engagez. Il propose également des balises aux interprétations qui émergeront au fil de vos réflexions.

En toute simplicité et avec beaucoup d'humanité, ce livre vous invite à prendre la plume pour réfléchir sur votre vie, identifier ce qui vous a marqué et influencé, et ainsi mieux comprendre votre destinée. La démarche d'autoanalyse proposée vous fournira des outils pour établir des liens entre le vécu de vos parents et votre cheminement personnel; entre les expériences de votre enfance ou de votre adolescence et les décisions que vous avez prises au moment de vous tailler une place dans la vie. Vous reverrez les réussites et les défaites, les réalisations personnelles et professionnelles, les événements sociaux et familiaux qui ont parsemé votre vie d'adulte, ainsi que les divers états d'âme qui vous ont habité. Quels que soient vos motifs, ce guide vous permettra de mieux vous connaître, d'affirmer plus adéquatement votre individualité, de porter un regard nouveau sur votre vie et de vous façonner un avenir à votre image.



© Julia Marois

André Gervais est coach et consultant en organisation et en communication. Depuis plus de cinq ans, il anime des ateliers d'écriture autobiographique après s'y être d'abord investi comme participant. Dans ce contexte, il a publié trois livres à compte d'auteur. Des études en pédagogie, une formation en counseling rogerien, diverses expériences de psychothérapie et de nombreuses lectures l'ont mené à communiquer ses points de vue sur les vertus thérapeutiques du travail autobiographique.


Groupe
Livre
Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4727-5



9 782761 947275