

# Écrire son histoire sans se perdre

*Clés, repères et exercices pour structurer un récit de vie personnel*



*Psycho-Plume*

*Olivia Quetier*

Bonjour,

*Tu portes une histoire en toi. Peut-être même plusieurs.*

*Des souvenirs qui résistent. Des images floues mais insistantes.*

*Et ce besoin, parfois ancien, parfois tout juste réveillé, de poser par écrit ce qui t'a traversé.*

Depuis plusieurs années, j'accompagne, à travers [Psycho-Plume](#), des femmes et des hommes qui veulent **travailler sur eux-mêmes par l'écriture**. Des personnes qui sentent que leur histoire mérite d'être racontée. Pour **se relier à soi**, pour **témoigner**, pour **laisser une trace**. Pour faire de ce qu'elles ont vécu — parfois de très douloureux, parfois simplement humain — une parole claire. Une parole transmise.

J'ai rencontré beaucoup de personnes qui voulaient écrire leur parcours. Non pas pour écrire un livre, mais pour **témoigner de ce qu'elles ont traversé**, pour **transmettre une expérience**, pour **accompagner d'autres**, plus loin, dans leur propre traversée.

Mais ce désir s'accompagne souvent de peur :

- **Par quoi commencer ?**
- **Comment s'y retrouver ?**
- **Comment structurer sans perdre le fil ?**
- **Et surtout... comment oser ?**

C'est pour cela que j'ai conçu ce guide.

Pas comme une méthode figée, ni comme un exercice thérapeutique brutal.

Mais comme une **boussole douce et structurée**.

Tu y trouveras :

- des **clés de compréhension** pour mieux choisir comment raconter,
- des **exercices pour démarrer**,
- et quelques pistes pour ne pas te perdre dans cette écriture exigeante.

Je ne crois pas qu'on écrive pour tourner la page.

Je crois qu'on écrit pour **habiter** ce qu'on a vécu.

Et pour pouvoir, un jour, **choisir soi-même les mots de son propre récit**.

Bonne lecture,

et bonne traversée.

Olivia

## Pourquoi écrire son histoire ?

Écrire son histoire, c'est une manière de **se relier à soi**, de **donner forme à ce qui a été vécu**, de **déposer ce que l'on a longtemps porté seul(e)**.

Chaque personne qui écrit son histoire le fait pour une raison unique. Mais au fil de mes accompagnements, des motifs reviennent — profonds, puissants, souvent entremêlés :

---

### Pour se comprendre

Mettre en mots ce qu'on a vécu permet de mieux voir les fils invisibles, les répétitions, les blessures cachées derrière des gestes ordinaires.

Écrire, c'est se regarder avec un peu plus de douceur.

---

### Pour témoigner

Certaines histoires ont besoin d'être dites, parce qu'elles sont restées trop longtemps enfouies, ou parce qu'elles peuvent éclairer le chemin d'autres.

Témoigner, ce n'est pas accuser. C'est **se positionner dans le réel**, dire : *“j'étais là. Voilà ce que j'ai traversé.”*

---

## ✨ Pour transmettre

Beaucoup ressentent le besoin de **laisser une trace**, pour leurs enfants, petits-enfants, ou pour une part d'eux-mêmes qui ne veut pas disparaître dans le silence.

Transmettre, c'est **relier les générations**.

C'est **donner un sens plus large** à son propre parcours.

---

## ✨ Pour se libérer

On n'écrit pas à la place d'une thérapie. Mais on peut, par l'écriture, **désamorcer un nœud, reprendre la main, retrouver une forme de souveraineté** intérieure.

Écrire, c'est aussi se décoller des récits imposés.

---

## ✍ Exercice : Ton "pourquoi"

Prends quelques minutes pour écrire, sans te corriger :

- *Pourquoi ai-je envie d'écrire mon histoire, là, maintenant ?*
- *Qu'est-ce que j'espère que cette démarche m'apporte ?*
- *Et si je ne l'écrivais pas, que se passerait-il ?*

Ce "pourquoi" ne sera peut-être pas le même dans un mois.

Mais aujourd'hui, il est ton point de départ. Et il mérite d'être entendu.



## Trouver le bon angle

Une vie entière, c'est immense. Trop immense pour être racontée d'un seul trait.

C'est ce qui décourage beaucoup d'écrivains :

*"Je ne sais pas par où commencer."*

*"J'ai trop de choses à dire, je vais m'y perdre."*

Mais tu n'as pas à tout dire.

Tu peux choisir un **angle**, un **fil**, une **entrée**.

Tu peux commencer par un fragment, un thème, une période. Et ce sera déjà un récit.

---

🎯 Voici trois approches possibles (parmi d'autres) :

---

### 1. Le parcours

Tu veux raconter **l'ensemble de ton chemin de vie**, de l'enfance jusqu'à aujourd'hui.

Ce que tu as traversé, surmonté, compris.

→ C'est la forme la plus classique, mais aussi la plus longue. Elle demande souvent d'être morcelée en étapes ou chapitres.



Conseil : essaie de repérer les grandes étapes, les bascules, les moments de rupture ou de transformation.

---

## 2. L'axe thématique

Tu choisis un **fil conducteur** : ton rapport à la maternité, à la maladie, à la solitude, au deuil, au corps...

Tu explores cette thématique **à travers différentes périodes de ta vie**, sans tout raconter.

→ C'est une forme très vivante, qui permet d'entrer par la symbolique, le ressenti, le sens.

 Conseil : note trois ou quatre moments de vie en lien avec ce thème. Ce sont déjà des points d'ancrage pour écrire.

---

## 3. Le récit d'un événement ou d'une période précise

Tu décides de raconter **un moment-clé** : une séparation, un burn-out, une naissance, une fuite, un tournant.

→ Tu peux en faire une **narration intime**, à la première personne, sans avoir besoin d'encadrer tout le reste de ta vie.

 Conseil : écris d'abord ce que tu ressens autour de cet événement aujourd'hui — pas besoin de tout restituer factuellement.

---

 Exercice : Choisir ton angle

Réponds simplement à cette question :

- *Si je ne devais raconter qu'une seule chose dans mon histoire, ce serait...*

Puis ajoute :

*Pourquoi celle-là ? Que dit-elle de moi, de mon parcours, de ce que je cherche à comprendre ou transmettre ?*

## Quel genre pour mon récit de vie ?

*Entre témoignage, récit personnel et autofiction*

Quand on écrit son histoire, on se demande souvent dans quelle case cela entre.

Est-ce un témoignage ? Un roman inspiré du réel ? Un journal intime ? Un récit de soi ?

La vérité, c'est que **tu n'as pas besoin de choisir tout de suite.**

Mais comprendre les grandes lignes peut t'aider à te situer.

---

### 1. Le témoignage

Tu racontes un événement marquant ou un parcours de vie à **visée explicite de transmission**, souvent en lien avec un sujet sensible (deuil, maladie, exil, violence, renaissance...).

- Le "je" est **centré sur le vécu**, factuel ou émotionnel
- Tu écris **pour que d'autres comprennent** ce que tu as traversé
- Tu **n'inventes rien** (ou tu le précises)

 Exemple : "J'ai vécu cela, voici comment."

---

### 2. Le récit personnel

Tu racontes ton parcours avec une visée **introspective** : ce n'est pas seulement "ce qui m'est arrivé", mais "ce que cela a construit ou déplacé en moi".

- C'est souvent fragmenté, thématique
- Tu assumes les **blancs, doutes, contradictions**
- Tu cherches à **mettre du sens** plus qu'à livrer des faits

👉 Exemple : *“Ce souvenir me revient, et je m’interroge sur ce qu’il dit de moi.”*

---

### 🌀 3. L'autofiction

Tu pars de ton histoire réelle, mais tu la **transformes**, tu la **met en scène**, tu l'écris avec une liberté de fiction.

- Tu peux changer les noms, lieux, ordres
- Tu autorises le flou entre vérité et imaginaire
- L'important, c'est la **vérité émotionnelle**, pas documentaire

👉 Exemple : *“Ce personnage, c'est moi — mais pas tout à fait.”*

---

### ✍ Exercice : Et toi, où te situes-tu ?

- *Est-ce que tu veux transmettre une réalité brute ? Explorer ton ressenti ? Inventer à partir du vrai ?*
- *Quel genre te donne le plus de liberté ? Lequel t'apaise ? Lequel t'effraie ?*
- *Et si tu n'avais à choisir qu'au dernier moment ?*

## Les grandes structures possibles

Une fois ton angle choisi, il reste à te demander :

### **comment raconter ?**

Par quel chemin traverser cette matière intérieure, sans t'épuiser ni te perdre dans les détails ?

Voici **trois structures fréquentes**, chacune avec ses qualités et ses limites. Il n'y a pas de bonne réponse — juste celle qui soutiendra ton écriture sans l'enfermer.

---

### 1. La structure chronologique

Tu avances **dans l'ordre du temps** : de l'enfance à aujourd'hui, ou du "début" de ton événement à sa résolution.

#### ✓ **Ce que cela permet :**

- Clarifie les étapes
- Raconte un cheminement
- Crée un effet de progression

#### ⚠ **Ce qui peut bloquer :**

- Tu risques de t'attarder sur des épisodes anecdotiques
- Tu peux vite perdre le fil de ton intention

 **Pour l'adopter :**

- Découpe ton récit en 4 à 6 grandes périodes
  - Pour chacune, note un moment-clé, une émotion dominante, un souvenir fort
- 

 **2. La structure thématique**

Tu regroupes ton récit **par thèmes** (par exemple : solitude, maternité, exil, corps, ruptures) et tu explores à chaque fois **plusieurs moments de ta vie** autour de ce thème.

 **Ce que cela permet :**

- Aller à l'essentiel
- Explorer une problématique en profondeur
- Articuler plusieurs temporalités sans rigidité

 **Ce qui peut bloquer :**

- Risque de répétition si les thèmes se recourent
- Moins de linéarité (mais c'est parfois une force)

 **Pour l'adopter :**

- Choisis 3 à 5 thèmes majeurs de ta vie
  - Écris un fragment pour chacun, sans chercher à faire "un chapitre"
-

### 3. La structure en spirale ou éclats

Tu reviens **plusieurs fois sur un même moment**, à différents âges, sous différents éclairages.

Ou tu écris **par fragments indépendants**, comme des éclats de miroir.

#### ✓ **Ce que cela permet :**

- Respecte le fonctionnement de la mémoire réelle
- Permet de laisser les silences, les blancs
- Forte charge émotionnelle et poétique

#### ⚠ **Ce qui peut bloquer :**

- Demande un vrai recentrage sur le “fil rouge”
- Moins facile à relire ou partager dans un premier temps

#### 💡 **Pour l’adopter :**

- Écris un fragment libre par semaine
- Puis relis-les : quel motif revient ? Quelle tension s’en dégage ?

---

### **Exercice : Esquisse ta structure**

Dessine ton projet autobiographique.

Il peut ressembler à une ligne du temps, une spirale, une carte mentale, un collage.

Tu n’as pas besoin de “savoir écrire” pour faire ça : c’est juste une première **forme visible de ton histoire**.

## Comment commencer sans se juger

Tu sais maintenant pourquoi tu veux écrire, ce que tu veux raconter, et comment tu pourrais structurer ton récit.

Mais une autre question revient souvent :

*Comment commencer ?*

*Et si je n'arrive pas à écrire ?*

*Et si ce n'est pas "assez bien" ?*

Tu n'as pas à écrire "un livre".

Tu n'as pas à tout réussir du premier coup.

Tu n'as même pas à suivre un plan.

Tu peux simplement **commencer par une image**, un moment, une sensation.

Ce qui compte, c'est de **poser une première trace**.

---

 Voici trois façons simples d'entrer dans l'écriture :

### 1. Par un souvenir vif (ou flou)

*"Je me souviens de..."*

Laisse venir ce qui vient. Même si c'est incomplet, déformé, incertain.

## 2. Par une sensation encore présente

*“Quand j’y pense, mon corps réagit comme si...”*

Le corps est souvent un déclencheur plus puissant que la mémoire.

## 3. Par une adresse

*“À toi qui ne liras jamais ce texte...”*

Tu peux écrire à un parent, à toi-même enfant, à un inconnu. Écrire à quelqu’un donne une forme au récit.

---

✨ Ce que tu peux oublier (pour l’instant) :

- L’orthographe
- La chronologie parfaite
- L’idée de “style”
- L’intention de publier

Tu es en train de **créer un espace d’accueil pour ton histoire.**

Pas un produit fini.

---

 **Exercice: Commencer**

Choisis une de ces amorces (ou invente la tienne) :

- *Je me souviens de...*
- *Il y a une image que je n’ai jamais oubliée...*

- *À toi, que je n'ai jamais su regarder en face...*
- *Ce jour-là, j'ai compris que...*

Laisse venir ce qui vient. Une phrase, un paragraphe, un morceau.

Tu viens de commencer. Tu peux respirer.

## Écrire avec les trous, les silences, la peur de blesser

Écrire sa vie, ce n'est pas tout raconter. Ce n'est pas dire tout ce qu'on sait — ni tout ce qu'on ressent. Et ce n'est certainement pas raconter contre quelqu'un.

Beaucoup de personnes que j'accompagne me disent :

*“Je ne me souviens pas.”*

*“J'ai peur de réveiller ce que j'ai enfoui.”*

*“Et si ce que j'écris faisait du mal à ma famille ?”*

Ces peurs sont légitimes.

Et plutôt que de les contourner, je t'invite ici à **les prendre en compte dans ton écriture.**

---

### Ce que tu peux te permettre :

- Tu peux **écrire autour d'un silence**, sans y entrer frontalement.
  - Tu peux **nommer une absence** plutôt qu'un fait.
  - Tu peux **dire sans accuser**.
  - Tu peux écrire pour toi, sans publier.
-

 Trois postures possibles :

◆ L'écriture oblique

Tu écris un souvenir **en te tenant un peu à côté**. Tu racontes une scène, mais à travers un objet, un geste, une couleur, une impression.

→ Cela te protège, tout en déposant quelque chose de juste.

◆ L'écriture en creux

Tu dis : *“Je ne sais pas ce qui s’est passé exactement, mais je sais ce que ça a produit en moi.”*

→ Tu affirmes ton vécu sans revendiquer la vérité factuelle.

◆ L'écriture différée

Tu peux noter : *“Ce passage, je ne suis pas prête à l’écrire. Je le garde pour plus tard.”*

→ C’est aussi écrire. Poser une limite, c’est prendre soin de ton récit.

---

 Exercice : Le silence comme matière

 Réponds librement à l’une de ces amorces :

- *Il y a quelque chose que je n’ai jamais dit...*
- *J’aimerais écrire sur ce moment, mais je n’y arrive pas...*
- *Ce qui m’échappe encore aujourd’hui, c’est...*

Puis écris autour.

Tu peux décrire le lieu, la lumière, un détail.

Tu peux rester sur les bords.

Ce n'est pas de la fuite : c'est une **forme de justesse émotionnelle.**

## Créer un cadre doux et réaliste

Beaucoup de personnes abandonnent l'écriture de leur histoire non pas par manque de motivation... mais parce qu'elles **s'imposent trop dès le départ**.

"Il faut que je m'y mette tous les jours."

"Il faut que j'écrive d'un seul trait."

"Il faut que je sois régulière, sinon ça ne vaut rien."

Mais une autobiographie ne s'écrit **ni vite, ni sous pression**.

Elle se construit par petites touches.

Elle a besoin d'un **cadre souple, mais tenu**, à ton image.

---

 Voici quelques repères pour installer ton propre rituel :

### 17 Fréquence :

- 1 fragment par semaine, c'est déjà beaucoup
- 2 séances de 20 minutes, mieux que 3 heures une fois par mois

### Moment :

- Un créneau fixe dans ton agenda = ancrage symbolique
- Le matin pour la clarté / le soir pour la digestion émotionnelle

### Lieu :

- Un endroit neutre, calme, toujours le même si possible
- Une bougie, une musique, une tasse : *tu installes une bulle*

## Support :

- Classeur à onglets pour classer tes fragments
  - Cahier structuré (avec un thème par section)
  - Dossier numérique avec nommage simple (dates, thèmes, titres provisoires)
- 

## Astuce PsychoPlume :

Commence ta séance d'écriture par une **phrase rituel** :

“Aujourd’hui, j’écris ce qui peut être posé, rien de plus.”

---

## Exercice : Ton espace d'écriture

 Dessine ou décris ton rituel idéal :

- À quel moment écriras-tu ?
- Où ?
- Quel support choisiras-tu ?
- Quel petit geste t’aidera à “entrer” dans l’écriture ?

(ex. : allumer une bougie, mettre un minuteur, lire une phrase ressource)

Tu viens de poser les fondations d’un **lieu intérieur** pour écrire.

## ✨ Et après ?

Si tu es arrivé(e) jusque-là, c'est que ton histoire t'appelle.

Et peut-être aussi que ce guide t'a permis de **poser quelques repères, quelques mots, quelques directions.**

Tu as sans doute ressenti qu'il est possible d'écrire son histoire...

Mais que ce n'est pas toujours simple de **tenir dans la durée**, de **s'y retrouver dans la matière**, ou de **ne pas rester seul(e)** avec ses doutes, ses hésitations, ses souvenirs sensibles.

C'est pour cela que j'ai conçu la formation [Plume autobiographique.](#)

---

### 🌿 Ce que propose cette formation :

- Un **cadre clair et progressif**, semaine après semaine
  - Des **consignes d'écriture guidées** pour avancer sans se disperser
  - Des **structures souples mais solides** pour t'aider à bâtir ton récit
  - Des **ateliers collectifs en visio** (optionnels), pour ne pas rester seul(e)
  - Et pour certaines formules : des **retours personnalisés** sur tes textes
- 

Il ne s'agit pas forcément d'écrire pour publier.

Mais d'écrire pour **comprendre**, pour **relier**, pour **transmettre** si tu le souhaites.

Un espace respectueux, protecteur, sans performance, sans obligation.

Pour en savoir plus sur cet accompagnement : <https://psychoplume.com/formation-autobiographie-ecrire-son-histoire/>

---

Merci d'avoir traversé ce guide.

Merci pour ton écoute.

Merci, surtout, pour le soin que tu commences à porter à ton histoire.

Olivia

## Ma carte d'intention

*(à imprimer ou compléter à part)*

---

### Mon “pourquoi”

Pourquoi ai-je envie d'écrire mon histoire aujourd'hui ?

Qu'est-ce que j'espère que cela m'apporte ?

---

 Ce que je veux explorer en priorité

Un thème / une période / une relation / un événement



## Ma structure de départ (provisoire)

Chronologique

Thématique

Par fragments / spirale

Je ne sais pas encore

Premières idées :

---

👉 Le moment par lequel je pourrais commencer

Une image, un souvenir, une scène qui revient souvent...



 Ce que je choisis de garder pour plus tard (ou de ne pas écrire)

Ce n'est pas du renoncement. C'est une forme de soin.

---

## **Mon cadre doux**

- J'écrirai : \_\_\_\_\_ (jours / fréquence)
- Mon support : \_\_\_\_\_ (carnet / fichier / classeur)
- Mon geste rituel d'entrée en écriture :

---

## **Ma phrase d'intention**

Écris ici une phrase que tu pourrais relire à chaque fois que tu doutes.

Elle est pour toi seul(e).