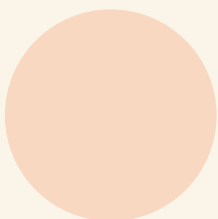


DU SOUVENIR AU RÉCIT

5 consignes pour explorer l'écriture autobiographique

Un parcours en cinq jours pour faire surgir un souvenir, entrer dans une scène, choisir, relire et commencer à construire un récit.

À votre rythme, sans obligation de tout raconter.



Comment utiliser ces consignes ?

Ces cinq propositions ont été conçues comme un chemin progressif. Vous pouvez les suivre dans l'ordre, revenir à une consigne plusieurs jours plus tard, ou les reprendre avec d'autres souvenirs.

Il n'est pas nécessaire de produire un texte « fini ». L'objectif est d'expérimenter différentes manières d'approcher un souvenir et de voir ce que l'écriture fait apparaître.

Temps indicatif : 10 à 15 minutes par proposition.

Une consigne est une porte d'entrée, pas une règle à respecter parfaitement.

Vous pouvez écrire à la main ou à l'ordinateur. Si un souvenir devient trop difficile à approcher, vous pouvez changer de scène, interrompre l'exercice ou simplement garder la consigne pour plus tard.

JOUR 1

Faire revenir une scène

« Un détail me revient »

Choisissez un souvenir qui vous revient par un détail : un objet, une odeur, une couleur, une phrase entendue, un geste, un bruit, une sensation.

Commencez directement par ce détail. Ne cherchez pas tout de suite à expliquer le contexte, ce qui s'est passé avant ou ce qui arrivera ensuite.

Restez un moment auprès de ce détail et laissez la scène apparaître autour de lui.

Qu'est-ce que ce détail fait revenir avec lui ?

Ce que l'on expérimente : entrer dans le souvenir par le concret, plutôt que commencer par expliquer toute son histoire.

JOUR 2

Écrire depuis l'intérieur

« J'y suis encore »

Choisissez une scène dont vous gardez une sensation très précise.

Pendant quelques minutes, écrivez-la sans expliquer ce qu'elle signifie aujourd'hui. Restez auprès de la personne que vous étiez alors : ce qu'elle voit, entend, fait, attend.

Au lieu d'écrire seulement « j'avais peur » ou « j'étais triste », cherchez ce qui permet de le sentir dans les gestes, le corps, les regards, les silences ou le décor.

Que perçoit la personne que vous étiez, avant même de savoir ce que cette scène signifiera plus tard ?

Ce que l'on expérimente : la différence entre raconter après coup et faire vivre une scène de l'intérieur.

JOUR 3

Trouver ce qui mérite d'être raconté

« Ce moment-là plutôt qu'un autre »

Pensez à une période de votre vie qui pourrait remplir beaucoup de pages : une enfance, une relation, une maladie, un travail, une séparation, un déménagement, un bonheur très intense...

Puis choisissez un seul moment qui pourrait, à lui seul, dire quelque chose de cette période.

Pas forcément le plus spectaculaire. Pas forcément le plus important. Un moment qui contient quelque chose : une scène, un geste, une phrase, une arrivée, un départ, un silence.

Écrivez uniquement ce moment.

Pourquoi ce moment-là plutôt qu'un autre ?

Ce que l'on expérimente : on n'a pas besoin de tout raconter pour raconter quelque chose de vrai.

JOUR 4

Le regard d'aujourd'hui

« Je ne le comprenais pas encore »

Choisissez un souvenir que vous regardez différemment aujourd'hui.

Commencez par revenir dans la scène. Restez d'abord auprès de la personne que vous étiez alors : ce qu'elle voyait, croyait, comprenait - ou ne comprenait pas encore.

Puis laissez entrer, très légèrement, la personne que vous êtes devenue. Pas pour tout expliquer. Pas pour juger. Simplement pour faire entendre ce que le temps vous permet maintenant de voir autrement.

Vous pouvez vous appuyer sur : « À l'époque, je ne savais pas encore que... », « Je comprends aujourd'hui que... » ou « Avec le recul... »

Qu'est-ce que le présent permet de voir que la personne d'alors ne pouvait pas encore savoir ?

Ce que l'on expérimente : le dialogue entre le passé vécu et le présent qui regarde.

JOUR 5

Du souvenir au récit

« Ce que je garde »

Relisez les fragments écrits les jours précédents.

Choisissez celui dans lequel vous sentez qu'il reste quelque chose à écrire. Pas forcément celui que vous trouvez le plus réussi : plutôt celui qui appelle encore.

Reprenez-le aujourd'hui en vous posant seulement deux questions :

Où mon récit commence-t-il vraiment ?

Et où puis-je m'arrêter sans tout expliquer ?

Vous pouvez réécrire le début, supprimer ce qui vous semble inutile, déplacer une phrase, prolonger une scène ou vous arrêter plus tôt.

Écrivez ou réécrivez pendant environ quinze minutes.

Ce que l'on expérimente : passer de « j'ai écrit un souvenir » à « je commence à construire un récit ».

Et maintenant ?

Vous pouvez reprendre chacune de ces consignes autant de fois que vous le souhaitez, avec d'autres souvenirs.

Une autobiographie ne se construit pas en racontant tout dans l'ordre, mais en recueillant de la matière, en repérant ce qui revient, en choisissant ce qui compte pour ce récit et en donnant peu à peu une forme à l'ensemble.

Écrire son histoire sans tout raconter, ce n'est pas réduire sa vie.

C'est choisir la forme que l'on souhaite lui donner dans ce récit-ci.

Olivia Quetier
Psychologue clinicienne, écrivaine
Psycho-Plume

Pour aller plus loin

Si ces cinq consignes vous ont donné envie de poursuivre l'écriture de votre histoire, vous pouvez découvrir Plumes autobiographiques, le parcours Psycho-Plume consacré à l'écriture et à la construction de votre récit.

Plusieurs formules sont proposées, selon que vous souhaitez avancer de manière autonome, recevoir des retours sur vos textes ou bénéficier d'un accompagnement individuel.

Jusqu'au dimanche 27 septembre 2026 inclus

20 % de réduction avec le code

PLUMESAUTOBIO

Découvrir Plumes autobiographiques

psychoplume.com/formation-autobiographie-ecrire-son-histoire/

Plumes autobiographiques reste accessible après cette date au tarif habituel. La réduction de 20 % est réservée à cette période de lancement.