

Écrire son histoire sans tout raconter

Psycho-Plume



**Mon parcours : de
la psychologie à
l'écriture
autobiographique
et
thérapeutique**

- Olivia Quetier, psychologue clinicienne et écrivaine
- Formée à l'écriture creative et thérapeutique



Tout un univers d'écriture de soi

Psycho-Plume, c'est l'univers que j'ai créé pour accompagner les personnes qui écrivent.

C'est un espace qui unit la psychologie et l'écriture, pour avancer pas à pas vers un mieux être psychologique grâce à l'écriture.

Un blog

Une chaîne Youtube

Mais aussi...

- Un parcours Plumes thérapeutiques
- Un club Psycho-plume
- Un parcours Plumes autobiographiques
- Un parcours Plumes de fiction

Psychoplume 

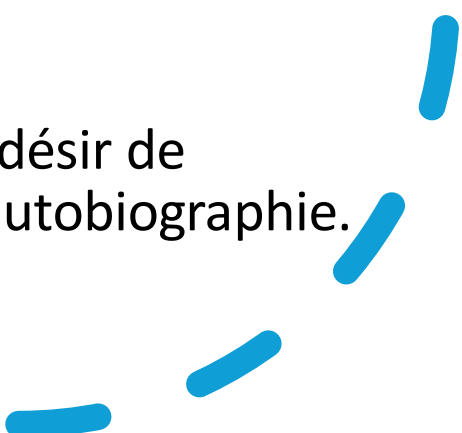
*Pourquoi
Psychoplume
propose un
accompagnement
à l'autobiographie
?*

Psychoplume, c'est né de la rencontre entre ma pratique de psychologue et mon chemin d'écrivaine.

Quand j'ai créé Psychoplume, mon idée première était d'accompagner les personnes par l'écriture thérapeutique, pour se libérer et mieux se comprendre.

Mais, au fil du temps, beaucoup de demandes sont arrivées autour du témoignage : comment écrire son histoire pour la transmettre, pour laisser une trace, parfois pour témoigner de situations difficiles.

C'est de cette rencontre entre l'intime et le désir de transmission qu'est né ce programme sur l'autobiographie.





Ce que nous allons explorer ce soir

Vous avez peut-être des souvenirs, des carnets, quelques textes, ou déjà un manuscrit.

Comment passer de cette matière à une histoire que l'on peut raconter ?

Ce soir, nous allons travailler trois questions :

Qu'est-ce que je cherche à raconter ?

Quels moments peuvent le faire entendre ?

Comment les relier sans raconter tout ce qui les sépare ?

Nous alternerons réflexion et écriture.

En fin de rencontre, je vous présenterai Plumes autobiographiques pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre ce travail.

**Où en êtes-
vous
aujourd'hui
?**

**Quand vous pensez à l'écriture de votre
histoire, quelle question arrive en
premier ?**

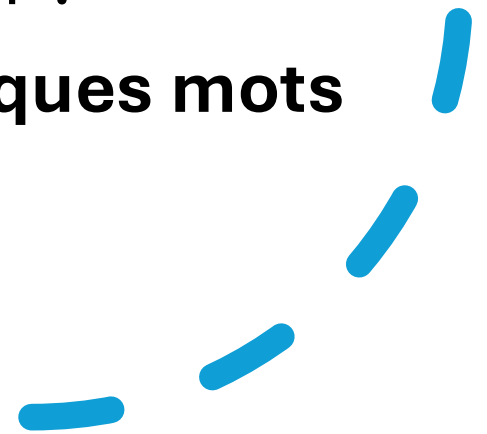
« Par où commencer ? »

« Comment choisir parmi tous mes
souvenirs ? »

« Comment organiser ce que j'ai déjà écrit ?
»

« Jusqu'où ai-je envie de raconter ? »

**Vous pouvez répondre en quelques mots
dans le chat.**



Du souvenir au récit

Pendant le défi, nous avons exploré plusieurs gestes :

Faire revenir un détail.

Entrer dans une scène.

Choisir un moment.

Laisser apparaître le regard d'aujourd'hui.

Reprendre un fragment.

Ce soir, nous changeons d'échelle.

Nous allons nous demander comment ces fragments peuvent participer à un projet plus vaste.

Vous pouvez partir d'un texte du défi, d'un autre souvenir ou d'une histoire que vous aimeriez commencer.

Écrire largement, composer ensuite

Ce que j'ai besoin d'écrire n'est pas nécessairement tout ce que je choisirai de partager.

Pour explorer son histoire, on peut avoir besoin d'écrire beaucoup, de répéter, d'expliquer, de dire les choses frontalement.

Construire un récit pose une autre question :

Quelle place donner à cette matière dans le texte ?

Ces deux gestes peuvent alterner. On écrit, on choisit, puis on retourne chercher quelque chose qui manque.

Il n'est pas nécessaire de trier avant même d'avoir commencé.



**Un sujet
n'est pas
encore un fil**

Le sujet : ce dont je parle.

Une période de vie, une relation, un métier, un lieu, une expérience.

Le fil : ce que je cherche à explorer à travers ce sujet.

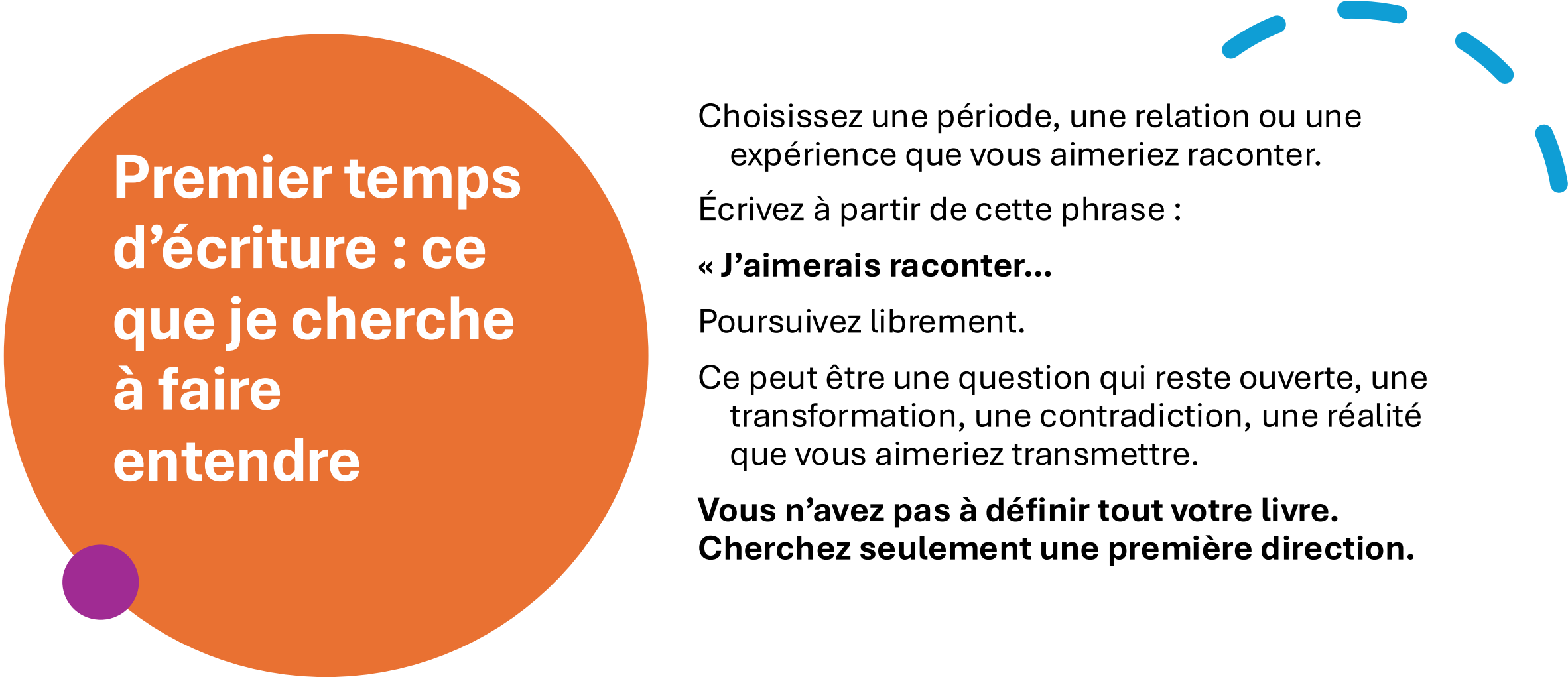
Par exemple :

« Mes années à l'étranger » désigne un sujet.

« Comment ai-je trouvé ma place dans une langue qui n'était pas la mienne ? » ouvre une question.

**Le fil n'est pas une conclusion à démontrer.
C'est une direction pour chercher.**

Il peut évoluer à mesure que vous écrivez.



**Premier temps
d'écriture : ce
que je cherche
à faire
entendre**

Choisissez une période, une relation ou une expérience que vous aimeriez raconter.

Écrivez à partir de cette phrase :

« J'aimerais raconter...

Poursuivez librement.

Ce peut être une question qui reste ouverte, une transformation, une contradiction, une réalité que vous aimeriez transmettre.

**Vous n'avez pas à définir tout votre livre.
Cherchez seulement une première direction.**



Une phrase à garder

Relisez ce que vous venez d'écrire.

Quelle phrase vous donne envie de continuer ?

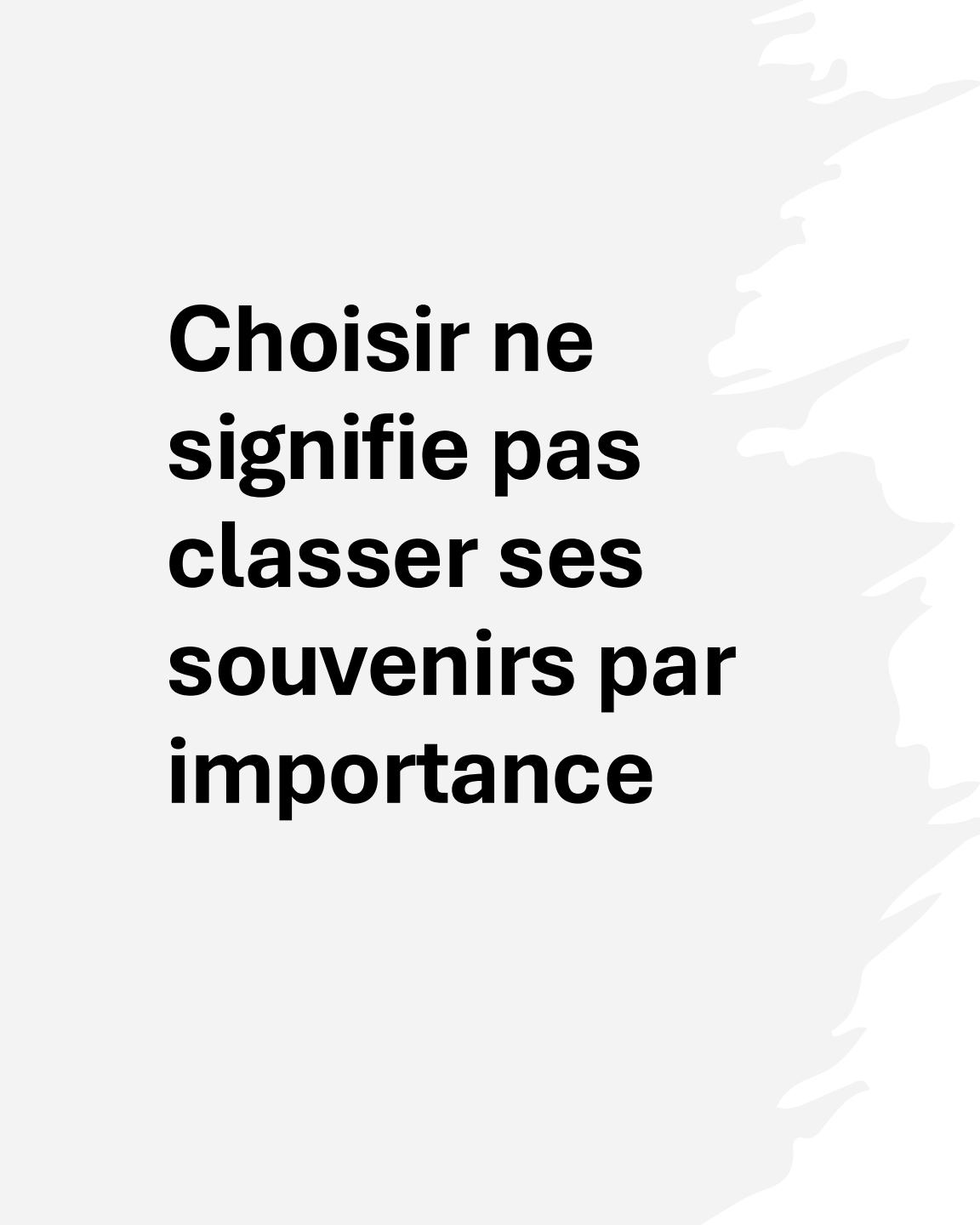
Soulignez-la.

Elle ne sera peut-être ni le titre ni le résumé de
votre récit.

Mais elle peut devenir un premier repère lorsque
vous vous demanderez :

« Pourquoi raconter ce souvenir-là ? »

Vous pouvez partager cette phrase dans le chat,
sans expliquer toute votre histoire.



Choisir ne signifie pas classer ses souvenirs par importance

Un souvenir peut être essentiel dans votre vie sans avoir besoin d'occuper un chapitre entier.

Un moment apparemment ordinaire peut devenir une scène décisive dans votre récit.

Pour choisir, demandez-vous :

Qu'est-ce que ce passage apporte ici ?

Il peut faire apparaître une relation, montrer un changement, nuancer une impression ou ouvrir une question.

La question n'est pas : « Est-ce assez important ? »

Mais : « Quelle place cela prend-il dans l'histoire que j'écris ? »



Tout n'a pas besoin de devenir une scène



Un récit peut faire alterner plusieurs façons d'écrire.

La scène

Nous fait entrer dans un moment : gestes, paroles, perceptions.

Le passage condensé

Permet de traverser une période sans tout détailler.

La réflexion

Donne une place à ce que la personne qui écrit comprend, questionne ou veut nommer.

Montrer n'interdit pas de dire.

Raconter n'interdit pas de penser.

Le travail consiste à trouver leur place et leur rythme dans votre texte.



Une petite scène peut porter une grande question

Exemple fictif

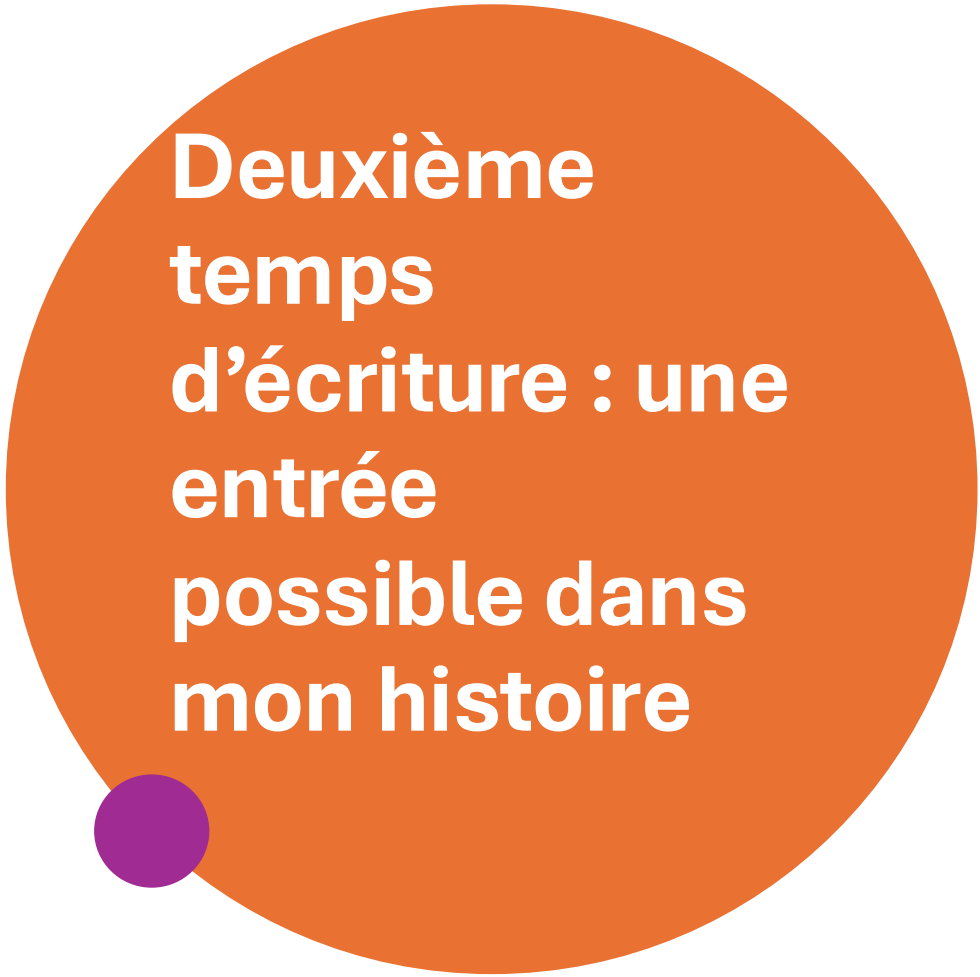
« Le premier lundi de ma retraite, je me suis levée à six heures, comme d'habitude. J'ai préparé mon café, puis ouvert mon agenda. Les pages de la semaine étaient blanches. Je suis restée devant, ma tasse entre les mains. Pendant des années, j'avais rêvé d'avoir du temps. Ce matin-là, je ne savais pas encore quoi en faire. »

Le texte ne raconte pas toute une carrière ni tous les préparatifs du départ à la retraite.

Il choisit un geste ordinaire — ouvrir son agenda — pour faire sentir un changement de vie.

Derrière cette scène apparaît une question plus vaste : **comment trouver sa place lorsque le travail ne rythme plus les journées ?**

La dernière phrase apporte une réflexion : elle ne remplace pas la scène, elle permet de comprendre ce qui s'y joue.



Deuxième temps d'écriture : une entrée possible dans mon histoire

Reprenez la direction trouvée pendant le premier temps d'écriture.

Choisissez un moment qui pourrait lui donner une forme concrète.

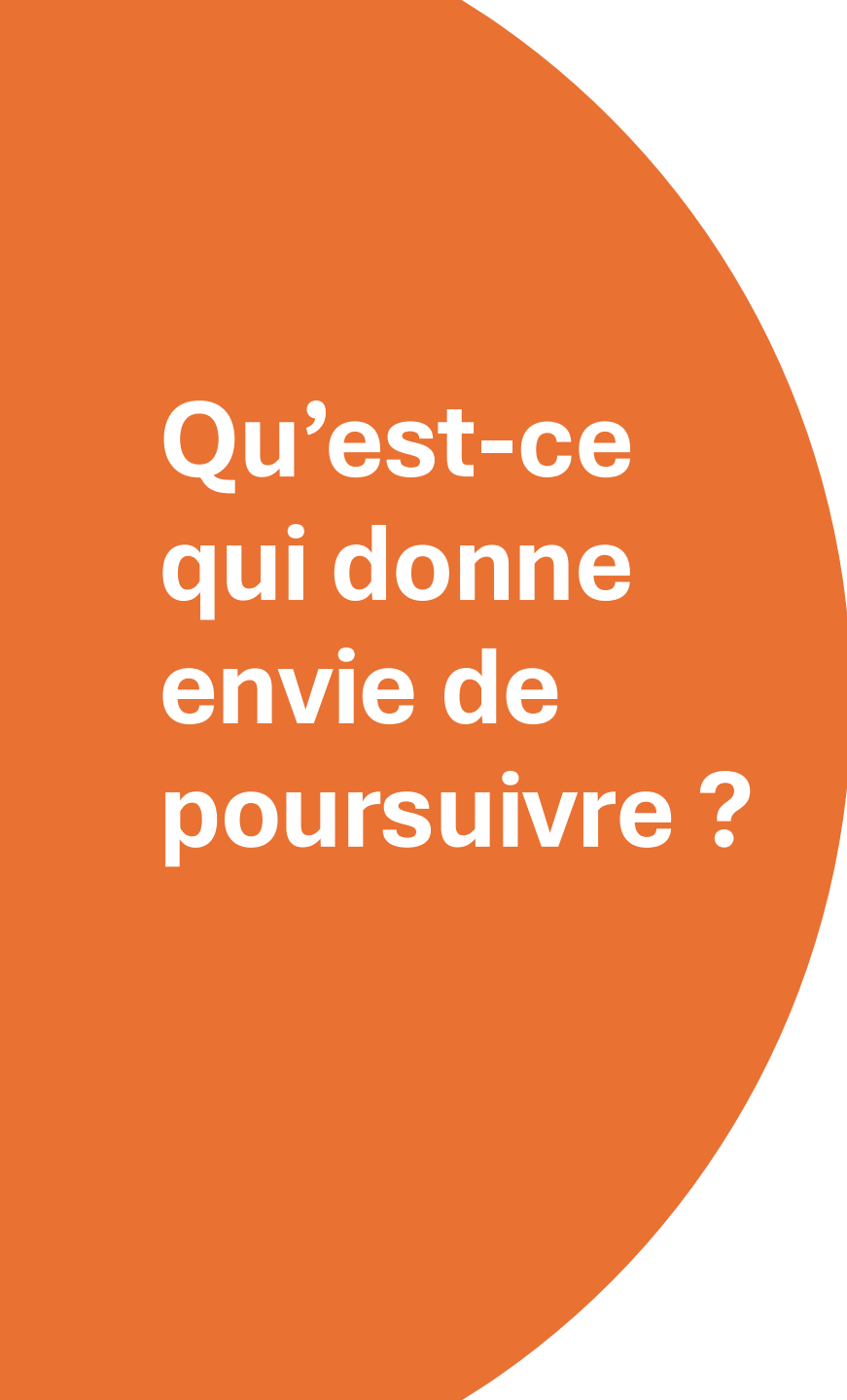
Écrivez ce moment comme une entrée possible dans votre récit.

Vous pouvez commencer par une action, une parole, une perception ou une pensée.

Donnez seulement les repères nécessaires pour que le lecteur puisse vous suivre.

Ce n'est pas obligatoirement le premier événement de votre histoire.

Et ce début reste un essai, pas un engagement.

A large orange circle on the left side of the slide, containing the text 'Qu'est-ce qui donne envie de poursuivre ?'.

**Qu'est-ce
qui donne
envie de
poursuivre ?**

Relisez votre début.

Qu'est-ce qui commence à se dessiner ?

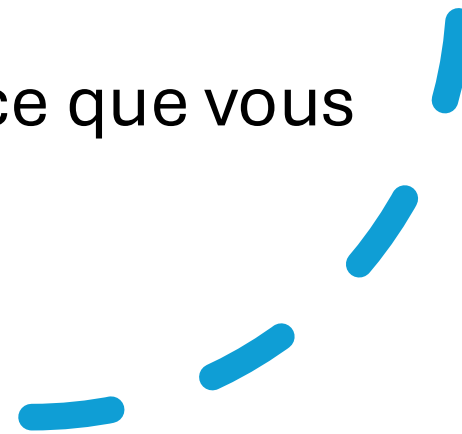
Une relation ? Une attente ? Une difficulté ?
Une possibilité nouvelle ?

Puis demandez-vous :

**Le lecteur dispose-t-il de quelques
repères dont il a besoin ?**

Il n'a pas besoin de tout savoir
immédiatement.

Mais il doit pouvoir entrer dans ce que vous
racontez.



Mettre de côté n'est pas effacer

Un passage qui ne trouve pas sa place aujourd'hui n'est pas un passage inutile.

Vous pouvez le conserver dans un document à part.

Il pourra devenir un autre chapitre, un autre texte, ou rester dans vos pages personnelles.

De même, écrire quelque chose n'oblige pas à le lire au groupe, à le transmettre à ses proches ou à le publier.

Vous pouvez travailler une matière sans décider immédiatement de son destin.

Le choix porte sur le texte en cours, pas sur la valeur de ce que vous avez vécu.

+
◦

• Faire une place à ce que l'on ne sait pas

Dans un récit autobiographique, plusieurs niveaux peuvent coexister :

Ce que j'ai vécu.

Ce que l'on m'a raconté.

Ce que j'en pensais alors.

Ce que j'en comprends aujourd'hui.

Les distinguer permet de préciser sa voix sans prétendre tout expliquer.

« J'étais persuadée que... »

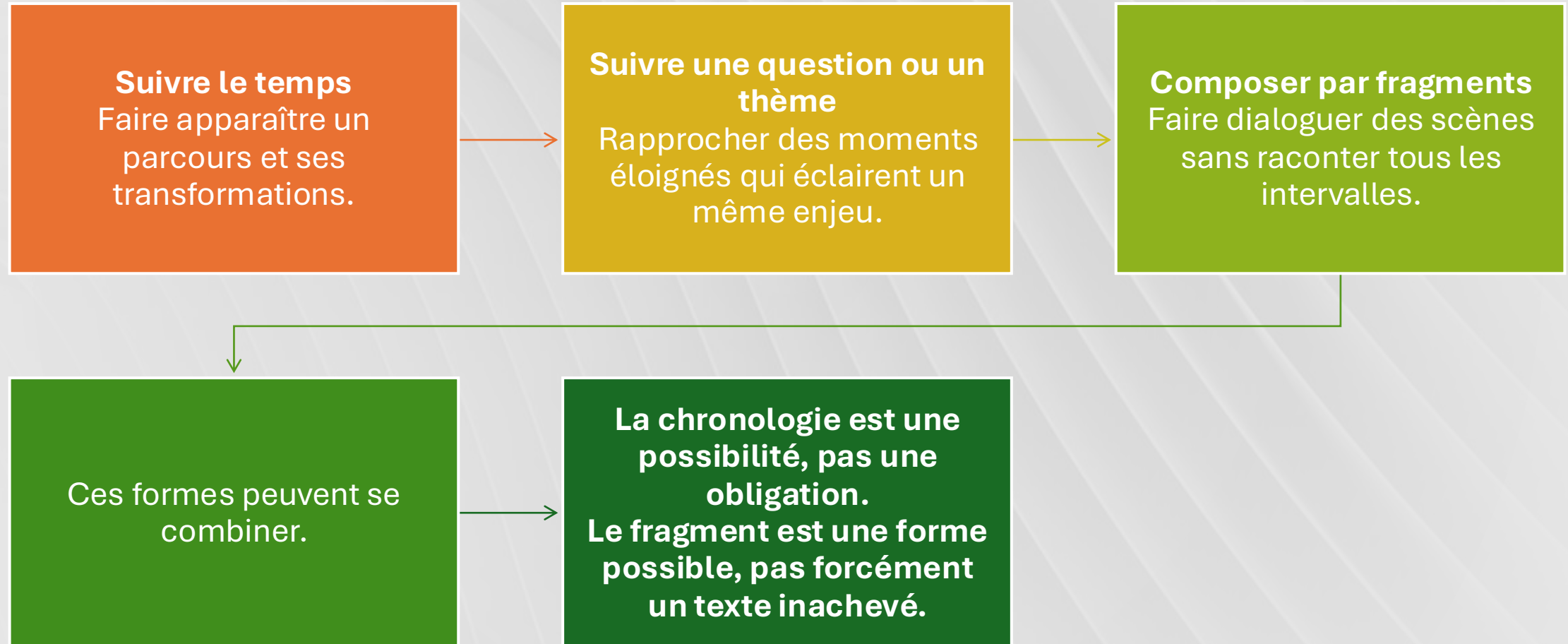
« Je l'ai appris plus tard... »

« Aujourd'hui, je me demande si... »

« Je ne sais toujours pas... »

Une incertitude peut rester dans le récit.

Plusieurs formes peuvent soutenir votre récit





Relier ne signifie pas remplir tous les intervalles

Deux moments peuvent se répondre parce qu'une question revient, qu'une situation se transforme ou qu'un contraste apparaît.

Exemple fictif

« Ce matin-là, j'avais osé commander un café.

Dix ans plus tard, devant un amphithéâtre, je retrouvais cette même seconde de silence avant de prendre la parole. »

Nous n'avons pas raconté les dix années intermédiaires.

Nous avons choisi ce qui relie ces deux moments.

Le lien peut aussi être une différence : ce qui semblait impossible autrefois ne l'est plus aujourd'hui.

Troisième temps d'écriture : d'un moment à un autre

Reprenez le fragment que vous venez d'écrire.

Laissez venir un autre moment de votre histoire qui lui répond : par une ressemblance, un contraste ou un changement.

Écrivez quelques lignes pour passer du premier au second.

Une phrase de transition peut suffire avant d'entrer dans ce nouveau moment.

Vous pouvez vous aider de :

« Des années plus tard... »

« À une autre époque, j'aurais... »

« Ce n'était pas la première fois... »

N'essayez pas de raconter tout ce qui s'est passé entre les deux.



Qu'est-ce qui apparaît entre ces deux moments ?

Relisez les deux passages ensemble.

Qu'est-ce que leur rapprochement fait entendre ?

Une répétition ?

Une transformation ?

Une contradiction ?

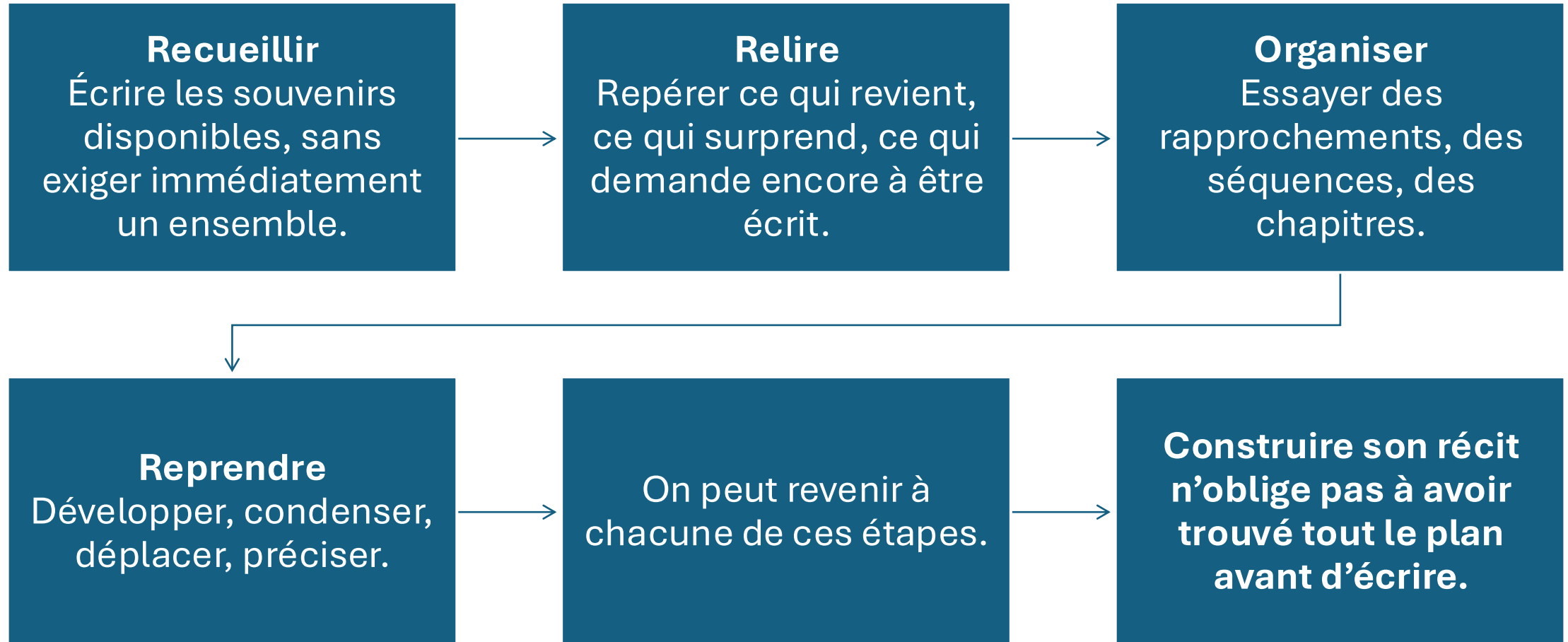
Une question qui reste ouverte ?

Le deuxième passage n'a pas besoin de résoudre le premier.

Parfois, le récit se construit parce que deux moments se répondent sans se confondre.



Une manière concrète de poursuivre



**Ce que
vous
pouvez
garder de
cette
soirée**

Une première direction.

Un moment par lequel entrer.

Une manière de commencer à relier.

Ce n'est pas encore tout un livre.

Mais vous disposez de points d'appui pour
poursuivre.

**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.**

Continuer ce travail dans la durée

Plumes autobiographiques

Un parcours pour travailler à partir de votre histoire et construire progressivement votre récit.

Clarifier ce que vous souhaitez écrire.

Retrouver et choisir votre matière.

Organiser les fragments.

Trouver votre voix.

Reprendre le texte et réfléchir à sa transmission.

Vous pouvez avancer seul.

Vous pouvez aussi choisir un cadre et un regard extérieur pour soutenir ce travail.



Un parcours en six modules

1. Oser commencer

Poser l'intention et les premières bases du projet.

2. Écrire les racines

Choisir une perspective et un fil.

3. Faire émerger les souvenirs fondateurs

Recueillir et travailler la matière autobiographique.

4. Structurer son récit

Passer des fragments à une organisation souple.

5. Trouver sa voix

Travailler le ton, la distance et la forme.

6. Finaliser et transmettre

Relire, ajuster et choisir ce que deviendra le texte.

A large orange circle on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Trois ressources complémentaires

Publier son récit

Explorer l'édition et l'autoédition.

Écrire sur ses proches

Aborder le cadre légal et les précautions de publication.

Les dimensions littéraires et thérapeutiques de l'autobiographie

Approfondir les différentes façons de penser l'écriture de soi.

Transmettre peut signifier publier, partager dans un cercle choisi, ou garder son texte pour soi.

A blue dashed line in the bottom right corner, consisting of several short, curved segments.

Un cadre pour avancer à votre rythme



Les contenus restent accessibles à vie.



Deux rencontres collectives par mois pendant un an, avec leurs replays.



Rythme habituel : premier et troisième jeudis du mois, de 18 h à 19 h 30, heure française.



Le Café des Plumes permet également d'écrire en présence d'autres participants.



Vous pouvez participer aux échanges sans être obligé de lire vos textes.

Choisir l'accompagnement qui vous convient

Standard — 490 €

Le parcours et le cadre collectif, pour travailler en autonomie.

Accompagnée — 1 190 €

La formule Standard, avec des retours personnels pendant douze mois et **six lectures approfondies accompagnées d'un retour écrit.**

Accompagnée Plus — 1 590 €

La formule Accompagnée, avec **dix rendez-vous individuels supplémentaires.**

Des paiements échelonnés sont proposés sur la page d'inscription.

Quatre solutions pour écrire votre histoire

Trois formules avec programme · Un accompagnement individuel sans programme

Programme et accompagnement	Standard 490 €	Accompagnée 1 190 €	Accompagnée Plus 1 590 €	Accompagnement individuel 990 €
Programme complet 6 modules, consignes, 3 bonus	Accès à vie	Accès à vie	Accès à vie	Non inclus
Visios collectives et replays	2 par mois pendant 1 an	2 par mois pendant 1 an	2 par mois pendant 1 an	Non inclus
Café des Plumes	Inclus	Inclus	Inclus	Inclus
Communauté « Toutes les plumes »	Accès à vie	Accès à vie	Accès à vie	Accès à vie
Retours personnalisés au fil de l’avancée	Non inclus	Illimités, sans échéance	Illimités, sans échéance	Non précisé*
Retours écrits approfondis	Non inclus	6, sans limite de temps	6, sans limite de temps	6, sans limite de temps
Rendez-vous individuels	Non inclus	Non inclus	10, disponibles jusqu’à utilisation	10, sans durée imposée
Paiement en plusieurs fois	2, 3 ou 6 fois	2, 3, 4, 6 ou 12 fois	3, 6, 10 ou 12 fois	3, 6 ou 10 fois

* Les retours réguliers illimités ne sont pas précisés pour l’accompagnement individuel.
Paiement en une fois également possible. Individuel : 3 × 330 €, 6 × 165 € ou 10 × 99 €.

À quoi servent les retours sur vos textes ?

Pas à faire entrer votre écriture dans une forme imposée.

Les retours vous aident à repérer ce qui tient déjà, ce qui demande à être développé et ce qui peut être clarifié ou déplacé.

Ils proposent des pistes pour poursuivre votre travail.

Vous restez l'auteur de votre texte.

L'objectif n'est pas de réécrire à votre place, mais de vous permettre de mieux voir ce que votre écriture produit.

Quelques questions avant de commencer



J'ai déjà écrit beaucoup de pages.

Le travail peut partir de cette matière pour chercher une organisation et approfondir le récit.



Je ne sais pas encore si je veux publier.

La destination du texte peut se préciser en chemin.



Je ne peux pas venir à toutes les visios.

Les replays permettent de revenir aux rencontres.



Je ne me sens pas encore "écrivain".

Vous pouvez commencer avec vos mots, vos fragments et vos questions.



Vos questions, et la suite



Qu'est-ce que cette soirée a ouvert
pour votre écriture ?

Quelle question reste présente ?

Vous trouverez le lien vers [Plumes
autobiographiques](#) dans le chat.

Les personnes inscrites à cette
masterclass recevront **dès demain le
replay et les cinq consignes du défi «
Du souvenir au récit »**.

**Merci pour votre présence et votre
confiance.**

