

## Je me raconte

Gaétan Côté, Jocelyne Coudé and Daniel Poulin

Volume 12, Number 1, 2006

Pouvoir et société : la transmission des patrimoines au Saguenay–Lac-Saint-Jean

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/11124ac>

[See table of contents](#)

### Publisher(s)

Les Éditions Histoire Québec

### ISSN

1201-4710 (print)

1923-2101 (digital)

[Explore this journal](#)

### Cite this article

Côté, G., Coudé, J. & Poulin, D. (2006). Je me raconte. *Histoire Québec*, 12(1), 12–15.

# Je me raconte

par Gaétan Côté, Jocelyne Coudé et Daniel Poulin

« **Honorez vos histoires passées comme vos aïeux. Elles appartiennent à des périodes révolues de votre existence. Elles méritent respect et compassion, peu importe leur poids dans votre vécu. Ne les ressassez que pour célébrer vos accomplissements, sans remords.** »



À l'automne 1998, débutaient à Alma les rencontres du programme « *J'écris ma vie* ». Quelque temps auparavant, nous avons assisté à une conférence donnée par M. Olivier Fillion. Retraité depuis une quinzaine d'années, M. Fillion, originaire d'Alma, avait créé un projet d'écriture autobiographique. Animés par une passion qu'il a su nous communiquer, nous avons donc décidé de devenir les animateurs d'une aventure qui dure et que nous avons fait évoluer pour devenir aujourd'hui le programme « *Je me raconte* ».

## Pourquoi écrire sa vie, se raconter ?

Essentiellement pour laisser des traces. Il est important de partager notre expérience de vie avec les personnes qui viennent après nous. De multiples raisons nous poussent à écrire notre autobiographie, à décider un jour de dévoiler ce qu'a été notre vie, d'abord le plaisir de partager, de redire le chemin parcouru, de s'offrir un défi ou encore d'occuper agréablement sa retraite. Il existe autant de raisons qu'il y a de personnes. Pour certains, c'est l'occasion offerte de justifier des décisions qui demeurent ambiguës. C'est aussi un moyen formidable pour faire comprendre qui l'on est et pour prendre du recul après une vie vécue au quotidien. L'écriture de sa vie, c'est l'occasion privilégiée de se rappeler ses racines et de les faire connaître à la génération qui suit, mais surtout d'inscrire dans son patrimoine familial les valeurs qui ont guidé sa vie

et partager ces valeurs avec ses héritiers. Peu importent les raisons, écrire son autobiographie est une magnifique occasion pour faire le bilan et pour constater que l'ordinaire d'une vie en fait une œuvre extraordinaire.

## En quoi consiste le programme « Je me raconte » ?

Les participants inscrits au programme trouvent dans le *Guide du participant* une démarche étalée sur 22 rencontres. Vécues pendant deux ans au rythme d'une animation aux 15 jours, ils acquièrent ainsi des outils utiles pour rafraîchir des souvenirs qu'ils pensent souvent avoir oubliés. Chaque rencontre est l'occasion de développer un thème qui les amène dans une aventure au cœur de leur mémoire avec tout ce que cela comporte de souvenirs agréables et de moments désagréables. Voici quelques-uns des sujets que l'on exploite : **Ancêtres et généalogie, Mes premières an-**

**nées, La vie scolaire, La religion, Évènements et personnages importants, Ma vie de couple, Mes loisirs et mes passions, Ma vie professionnelle, Ma retraite...** et beaucoup d'autres qui sont autant d'occasions de faire le tour d'une vie remplie de mille et une anecdotes.

## Déroulement d'une rencontre

On débute par l'écoute d'une chanson puisée dans le répertoire francophone, un texte qui parle du thème à exploiter et qui souvent nous ramène à une époque chargée de souvenirs.

Vient ensuite la lecture d'une citation qui correspond au sujet de la rencontre avant de procéder à une courte définition situant la réflexion de la journée.

Après cette introduction, vient le moment d'énumérer une série de questions à se poser pour faire bouger les neurones

de notre mémoire. Les participants n'ont pas à répondre sur-le-champ. Ce n'est que l'amorce plus ou moins exhaustive d'une réflexion qui les amènera à écrire ce qui constitue, pour chacun d'entre eux, la trame de leur vie. Seuls, devant la feuille blanche, en ajoutant leur questionnement, ils écriront ce que la mémoire réveille des travaux et des jours.

À chaque rencontre, les créateurs du programme ont choisi un texte qui raconte le thème du jour. C'est l'occasion, tout au cours de notre démarche, de lire de beaux textes d'auteurs du Québec, de préférence, mais aussi des grands noms de la littérature française. Il arrive même que l'on se serve de textes écrits par d'anciens participants au programme « **Je me raconte** ».

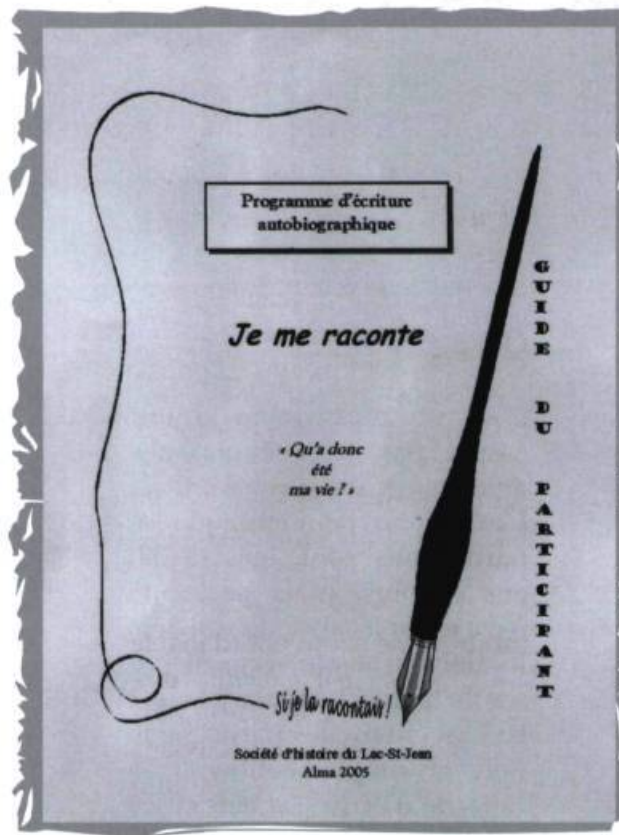
Dans des encadrés placés au début des séquences, on retrouve aussi des conseils pour faciliter l'écriture, pour rassurer les indécis, pour donner un nouveau souffle de motivation à certains qui s'inquiètent de piétiner. Il faut aussi rassurer les émotifs qui vivent des moments plus dérangeants. « **Je me raconte** » ne s'affiche pas comme une thérapie à suivre, perception qu'il faut surtout éviter, mais on ne revisite pas sa vie sans en recevoir des bienfaits.

À plusieurs rencontres, au moment choisi par l'animateur, divers objets seront apportés. Chargés d'histoire, ils participent au réveil des sens et ainsi de la mémoire; des photos, bien sûr, mais aussi des recettes, des objets précieux sans grande valeur monétaire viennent tour à tour sonner la charge des souvenirs.

obligatoire, quand on s'engage dans la démarche « **Je me raconte** », de ne pas être qu'un spectateur mais de faire sa part dans le cheminement du groupe. On donne, on reçoit; c'est ce qui fait le succès de cette démarche. Après la lecture, un court moment est donné au groupe pour poser des questions qui permettent une meilleure compréhension : la précision d'une date ou l'enrichissement avec une histoire personnelle, etc. On évite les jugements, les discussions. Tous les participants sont là pour accueillir et encourager le lecteur à continuer sa démarche. On ne fait pas l'évaluation d'une vie.

### En quoi consiste le travail de l'animateur?

Au moment d'entreprendre le travail d'écriture, l'animateur doit se faire rassurant. Plusieurs doutent. L'animateur chassera ces doutes qui risquent de paralyser l'autobiographe en herbe. « *Je ne sais pas écrire, je fais des fautes. Ma vie est plate, je n'ai rien à raconter.* » Voilà ce que l'on entend souvent. Balayer ces questions, arrêter la séance de dévalorisation, voilà ce qu'il faut faire en partant. Cependant, il faudra revenir de temps en temps sur ces mêmes questions. C'est leur démarche, leur vie, pas celle d'un autre. On veut lire leur récit et non celui de Victor Hugo. Écrire ce qui leur passe par la tête sans se censurer, c'est la clé du succès. Il sera



De nombreux moyens nous aident, mais jamais autant que la lecture d'extraits personnels partagés dans le respect et l'écoute attentive, moment privilégié d'ouverture de chacun aux autres, une invitation à entrer dans l'intérieur de chacun pour un partage de ses secrets. Personne n'est obligé de lire à chaque fois, mais il est

toujours temps, si les participants publient, d'enlever ce qu'ils veulent garder secret ou ce qui risquerait de leur attirer des problèmes. Dans un premier jet, ils doivent éviter la censure sinon ils ne partiront pas pour ce voyage à l'intérieur d'eux-mêmes.

Au cours des deux ans que durent nos rencontres, l'animateur doit surtout s'assurer que chacun a sa place. Chaque participant aura plus ou moins cinq minutes pour partager un texte choisi parmi tous les textes qu'il a écrits. Il n'est pas obligatoire de lire un texte sur le thème précédent. Le lecteur nous livre le texte qu'il est prêt émotionnellement à nous livrer. L'animateur n'agit à aucun moment comme un « psy », ce n'est pas là son rôle. Permission est accordée à l'adulte de vivre ce qu'il a choisi de livrer.

Pour réussir la démarche, l'animateur exige de respecter la confidentialité des propos échangés lors des rencontres. Un climat de confiance assure l'ouverture qui favorise le réveil de la mémoire.

L'animateur n'est pas responsable de la correction du travail, ni pour le style, ni pour l'orthographe et la grammaire. Quand l'auteur souhaite publier son autobiographie, l'animateur introduit un thème propre à éveiller la démarche à suivre.



Les concepteurs du programme : Gaétan Côté, Jocelyne Coudé et Daniel Poulin.

### Qui peut s'inscrire?

C'est un programme gratuit assuré par le bénévolat des animateurs, il s'adresse à tous. L'expérience démontre que les participants sont âgés de 50 ans et plus, mais personne n'est exclu à cause de son âge. Ils doivent avoir vécu, disposer de temps. La scolarité n'est pas un critère; les participants doivent simplement avoir la capacité d'écrire les faits et les événements qui ont marqué leur vie.

Depuis bientôt une dizaine d'années, des groupes se sont formés dans diverses régions du Québec. Le programme a été conçu et continue d'être animé et perfectionné par Gaétan Côté, directeur d'école à la retraite, Jocelyne Coudé, enseignante retraitée, tous deux de la région du Lac-Saint-Jean, et Daniel Poulin, lui

aussi enseignant à la retraite, mais de Charlesbourg.

*Séparés, nos récits n'ont pas d'importance; ils ne sont peut-être que des radotages sympathiques, comme tu dis, mais ensemble, ils veulent dire quelque chose. Ensemble, ils sont importants. C'est un regard complet de la petite société sur la grande.*

Michel Marc Bouchard

En terminant, voici un texte composé par une participante. Elle dit poétiquement ce que nous vivons à l'intérieur du programme « Je me raconte ».

## Remonter le temps

Suivre le cours de ma mémoire  
La laisser divaguer, l'observer serpenter  
Rejoindre le rivage, aborder sans déboires  
Et y découvrir, émerveillée, un souvenir échappé...

Pleine d'émoi, d'appréhension  
Talonner l'impression, harponner mes rêveries  
Et trouver, caché dans vos questions,  
Un fragment de mon âme, endormi dans l'oubli...

Endosser mon identité, la dire à autrui  
Montrer mes plaies, crier et m'insurger  
Conter mes joies, mes bonheurs enfouis  
Mémoire resurgie, souvenirs recouverts...

Toute ma vie récitée, mon parcours bien gravé  
Le malheur enterré, les joies rehaussées  
Maintenant je n'ai plus qu'à tisser  
Mon futur au fil du temps passé...

Claudette Nolin  
2 mai 2002



*On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes.*

*Proverbe chinois*