

Écrire ma vie? Je veux bien...

Je me souviens d'une expression qu'on entendait souvent quand j'étais jeune pour décrire le temps passé. On disait « LE BON VIEUX TEMPS ». En entendant ces paroles, ma mère sursautait et répondait : « Ne venez pas me parler du bon vieux temps! Ce temps où les maisons étaient dépourvues de toute commodité. Pas d'eau courante, les hommes rentraient l'eau avec des chaudières et la versaient dans un vieux baril près de la porte. »



Daniel Poulin
Animateur de programme
d'écriture
d_poulin@videotron.ca

Ainsi s'exprimait en novembre dernier M. Léon Gaudreau de L'Annicienne-Lorette, participant à l'atelier d'écriture autobiographique du programme *Je me raconte*. Nombreux sont ceux qui ont connu ce *Bon vieux temps* où ils fréquentaient les couvents et collèges de l'époque et devaient apprendre par cœur leur histoire du Canada. Plusieurs lecteurs se rappellent sans doute le pathétique épisode des missionnaires canadiens venus évangéliser le peuple iroquois. Il leur fallait apprendre par cœur le triste sort réservé aux pères Jean de Brébeuf, Gabriel Lalemant et



Noël Chabanel. Que d'heures consacrées à mémoriser les hauts faits relatés par l'historien Gérard Filteau.

Et nous, notre histoire? Qui la racontera? Qui se chargera de faire connaître nos racines à la génération qui nous survivra? Dieu merci, depuis une dizaine d'années déjà, beaucoup de personnes retraitées ont décidé de s'inscrire à des ateliers d'écriture afin de raconter leur propre histoire.

- « Agir, ne plus remettre à demain, partager mes souvenirs avec des gens aussi passionnés que moi par l'écriture de leur vie m'a beaucoup attirée », déclare Lauraine Charest Côté, de Charlesbourg.

Depuis maintenant huit ans qu'il existe, le programme JMR a fait ses preuves et constitue un outil efficace pour stimuler la mémoire et ramener les souvenirs à la surface. C'est ainsi que le 1^{er} janvier dernier, monsieur Gérard Bouchard de Neufchâtel devenait le 35^e participant à procéder au lancement de son autobiographie.

Les motivations

La plupart des postulants au programme d'écriture entreprennent d'écrire leur vie à la demande même de leurs enfants ou de leurs petits-enfants. D'autres le font pour leur propre satisfaction, à savoir le désir profond de se





réapproprier sa vie. Ils n'envisagent pas d'ailleurs de publier leur livre.

Selon le conseil consultatif national sur le troisième âge (2001) : *Le fait de raconter notre histoire peut être considéré comme une forme de thérapie, un moyen de résoudre des conflits émotionnels et de ressentir une satisfaction nouvelle pour la vie que nous avons vécue. En faisant revivre notre passé, nous avons la possibilité de réinterpréter les faits et, ce faisant, de leur donner un nouvel éclairage et un nouveau sens. L'évocation de souvenirs peut aussi nous permettre de revivre des expériences agréables depuis longtemps oubliées.*

Le mode de fonctionnement

D'entrée de jeu, les participants aux ateliers d'écriture sont tenus de respecter les devoirs du participant. Mentionnons, entre autres, l'obligation qui leur est faite d'écrire un texte sur un des thèmes qui leur sont proposés à chaque rencontre. Lors de ces rencontres, au nombre de 22, le participant est invité à lire à haute voix le texte (environ quatre pages) qu'il a composé. Les séquences-questionnaires permettent de couvrir par ordre chronologique l'ensemble de la vie du participant en commençant par sa petite enfance, son enfance, son adolescence, etc., sans oublier sa vie de

travailleur et de retraité, pour terminer avec son bilan de vie. Les rencontres qui ont lieu une fois aux quinze jours s'échelonnent sur environ un an et demi. Afin de préserver le caractère de confidentialité des propos qui y sont tenus, les ateliers se déroulent à huis clos.

L'avantage du groupe d'écriture assistée

Règle générale, les personnes désireuses d'écrire leur autobiographie sont souvent embêtées par la structure à donner à leur récit de vie. Elles ont non seulement besoin d'être encadrées, mais encouragées et soutenues.

- *J'avais commencé à écrire il y a quelques années. J'avais besoin de me structurer et d'un peu d'encouragement. Le fait d'appartenir à un groupe m'a vraiment stimulé,* d'avouer Léon Gaudreau.

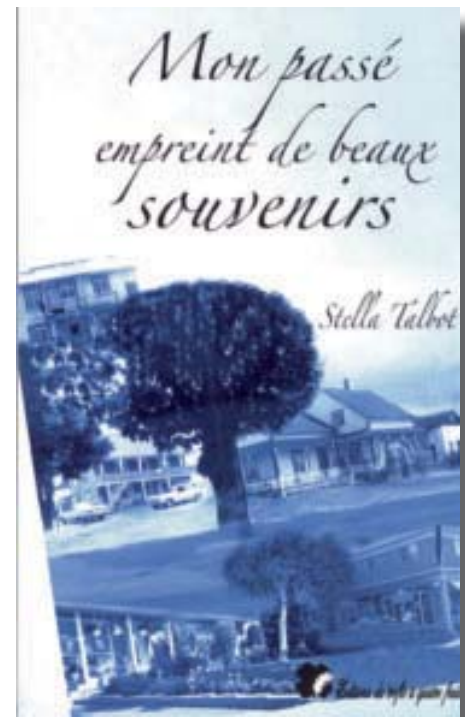
La lecture des textes par les participants étant suivie d'un partage avec les membres de l'atelier (8 à 10 personnes), inutile de dire que la perspective d'avoir une écoute attentive de la part des autres participants constitue une grande motivation pour ces derniers.

- *L'écoute des récits des autres participants est stimulante et inspirante,* affirme Line Houle, de l'Ancienne-Lorette.

Le support apporté par le groupe aide les conteurs à retracer leur histoire et permet de valider l'expérience de vie de chacun. Cela permet en outre aux participants de bénéficier d'interaction sociale et d'établir de nouvelles relations.

Offert maintenant dans 22 municipalités du Québec (voir site Inter-

net www.jemeraconte.com), *Je me raconte* est non seulement un programme d'écriture, mais un programme de partage et de soutien basé sur le respect. *Chacun a le droit*



de s'exprimer librement et honnêtement sans crainte d'être jugé, précise-t-on dans le manuel du participant.

Rôle de l'animateur

L'animateur joue un rôle de *facilitateur* ; son mandat n'est pas de vérifier et de corriger les récits écrits par les participants. Lorsque le programme est terminé, les personnes désireuses de publier sont dirigées par l'animateur vers des personnes ressources appropriées, tels les correcteurs et les éditeurs.

Le programme est offert bénévolement par des *animateurs-facilitateurs*. Seuls les frais de reprographie, qui peuvent varier d'une région à l'autre, sont perçus auprès des membres inscrits.