

L'écho de mes pas « La quête de sens vue rétrospectivement »

On doit vivre sa vie en regardant devant soi, mais on ne la comprend qu'en regardant en arrière.

Sören Kierkegaard

Disposer d'une biographie, c'est :

- ❖ pouvoir raconter des histoires de soi-même
- ❖ posséder une identité
- ❖ connaître l'estime de soi
- ❖ avoir vécu de beaux et de moins beaux moments
- ❖ pouvoir relater des réussites comme des échecs
- ❖ avoir commis des erreurs
- ❖ avoir vécu une relation
- ❖ avoir aimé
- ❖ avoir subi des pertes
- ❖ avoir aménagé et rempli son espace de vie

L'humain a besoin de donner un sens à sa vie.

Disposer d'une biographie, c'est trouver un sens :

- ❖ dans l'action de « faire et d'avoir un impact »
- ❖ dans les relations – disposer d'un interlocuteur
- ❖ dans le besoin d'être intégré à un tout
- ❖ dans l'apprentissage et le développement personnel
- ❖ dans la création et la capacité de décider
- ❖ par la maîtrise de moments / phases difficiles
- ❖ dans le fait d'avoir aimé et été aimé

La biographie est une réflexion structurée et rétrospective sur sa propre vie

Deux formes de réflexion sur sa propre histoire :

en groupe

café-récits, discussions de groupe, processus créatifs en commun, activités axées sur sa propre biographie, accès via des objets et des cartes

face à soi-même

album photos, boîte à souvenirs, questions sur le quotidien, livre de vie avec consignation de souvenirs, expression créative

Discussion en groupe

Avantages :

- ❖ inspiration par les autres participants
- ❖ possibilité de comparer son expérience avec celle des autres
- ❖ pouvoir tirer des conclusions sur son propre vécu à partir de récits tiers
- ❖ thèmes susceptibles d'être reliés à sa propre histoire

Inconvénients :

- ❖ le niveau reste plutôt superficiel, les thèmes très marquants ne sont pas forcément abordés dans le groupe
- ❖ les personnes de nature discrète restent plutôt en retrait et se limitent souvent à écouter

Confrontation individuelle, situationnelle dans la vie quotidienne

Avantages :

- ❖ dans un cadre personnel, des aspects très privés et difficiles peuvent être abordés
- ❖ concentration exclusivement sur soi-même
- ❖ le quotidien fait ressurgir des souvenirs
- ❖ les questions posées sur des thèmes en rapport avec le quotidien sont souvent perçues comme une conversation « normale »

Inconvénients :

- ❖ manque d'incitations à la réflexion sur les expériences réalisées par les autres
- ❖ on ne voit ni n'entend que d'autres ont également connu des aspects difficiles

Thèmes qui nous procurent des éléments biographiques :

- ❖ albums photos
- ❖ enfance / famille / fratrie / scolarité
- ❖ valeurs et normes
- ❖ fondation d'une famille / profession – monde du travail
- ❖ importance de soi
- ❖ diplômes, distinctions
- ❖ quelles ont été les personnes importantes pour moi et pourquoi ?
- ❖ ce qui n'aurait en aucun cas dû manquer – ce dont j'aurais pu me passer

Thèmes qui nous procurent des éléments biographiques :

- ❖ ce qui m'a soutenu dans les moments difficiles
- ❖ lieux / rituels, expériences collectives, fêtes, etc.
- ❖ objets du chez-soi / souvenirs
- ❖ parfums
- ❖ événements importants et marquants
- ❖ ce qui s'est bien passé – ce qui s'est moins bien déroulé
- ❖ ce que je ferais différemment aujourd'hui
- ❖ loisirs / comment j'ai passé mon temps libre, mes vacances

Important :

- ❖ le récit d'éléments biographiques est toujours volontaire et ne doit pas être forcé
- ❖ chaque personne a le droit de ne RIEN raconter
- ❖ le vécu est toujours émotionnel et donc subjectif
- ❖ le récit doit être accueilli sans jugement
- ❖ ce qui est raconté est à traiter de manière confidentielle
- ❖ les proches sont de bons « fournisseurs » d'informations biographiques et cette source mérite d'être utilisée

Revenir sur sa biographie peut aider
à se réconcilier avec le vécu,
avec tous les événements et toutes les
décisions prises.

Fiche d'information travail biographique

https://www.curaviva.ch/files/E3LCQVM/travail_biographique_fiche_dinformation_curaviva_suisse_2020.pdf

?? Des questions ??

La sagesse résulte d'une rétrospective réussie,
accompagnée du sentiment que la vie avait un
sens, même dans ses erreurs