

Avertissement

Ce document est destiné à un usage strictement personnel et familial.
Il est soumis à des droits d'auteur et ne peut être divulgué dans
l'espace public, notamment sur les réseaux sociaux.

Guide pour la rédaction du parcours de vie

Eudes Séméria¹

2023

UNE APPROCHE « NARRATIVE »	2
LES OBJECTIFS DU PARCOURS DE VIE	2
RECUPERER SES SOUVENIRS	2
REVIVRE SES EMOTIONS	3
DECOUPER SON RECIT	3
IDENTIFIER LES INVARIANTS	3
MIEUX SE COMPRENDRE	4
COMMENT PRATIQUER ?	4
LES PRECAUTIONS	4
LE PLAN A SUIVRE	5
LES RESSOURCES	6
UNE REGLE IMPORTANTE	6
LE DECOUPAGE DU PARCOURS EN CHAPITRE	7
LES OUTILS	9
GUIDE DES THEMATIQUES POUR L'ADULTE ET L'ADOLESCENT	9
CONSEILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ENFANT	14
<i>Conseils élémentaires</i>	14
<i>Les questions</i>	14
<i>Note aux parents</i>	20

¹ Psychologue clinicien, thérapeute existentiel, écrivain, auteur de plusieurs ouvrages chez Albin Michel.

Une approche « narrative »

Beaucoup d'entre nous ont oublié une grande partie de leur passé, certains parce que leurs souvenirs ne leur paraissent pas si intéressants ou importants, d'autres parce qu'ils ressentent leur passé comme douloureux, d'autres enfin par simple négligence. Or notre passé fait partie de nous au même titre que notre corps. De sorte que son effacement partiel entraîne inévitablement de grandes difficultés. Lesquelles ? Entre autres, la difficulté à se situer dans le temps, à savoir qui l'on est, à comprendre ses émotions, à se projeter dans l'avenir et à y trouver du sens.

L'approche narrative (approche thérapeutique fondée sur la reconstruction du parcours de vie) fait ses preuves depuis déjà quelques décennies. Elle est aujourd'hui de plus en plus utilisée dans le cadre psychothérapeutique, notamment dans le traitement des traumatismes.²

Les objectifs du Parcours de vie

Le travail consistant à écrire son parcours de vie, de manière abrégée, année par année, paraît anodin mais ne l'est pas du tout. En effet, son objectif est multiple et son intérêt dépasse de loin ce qu'on en imagine de prime abord.

Récupérer ses souvenirs

Le premier objectif est de récupérer ce qui a été oublié ou négligé. Les faits, actes et émotions du passé, nous appartiennent et nous constituent et il s'avère important de se les réapproprier afin de retrouver une certaine intégrité. A la clef, une vision beaucoup plus précise, plus nette et moins lacunaire des étapes par lesquelles on est passé et de ce que l'on est devenu. On veillera à être attentif à la *valence* des souvenirs relatés : certains sont positifs, d'autres négatifs. Si l'on a tendance à ne récupérer que des souvenirs négatifs (ce qui est fréquent) on fera un effort tout particulier pour rechercher des événements positifs (il y en a toujours). Cela permet de nuancer ses souvenirs et donc sa vision globale de la vie.

² Voir <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejtd.2017.03.003>, J. Smith, « Psychothérapie du trauma et des troubles dissociatifs par l'intégration du cycle de la vie : présupposés théoriques et applications cliniques. », *European Journal of Trauma & Dissociation* 1 (2017) 165–170.

Revivre ses émotions

Au fil des divers aléas de son parcours, il s'agit de reprendre conscience des émotions qui ont été ressenties dans telle ou telle situation : séparations, deuils, accidents, rencontres, réussites et échecs, apprentissages, etc. On a pu ressentir de la joie, de la tristesse, de la colère, de l'étonnement, de l'enthousiasme, etc. Or, lorsque l'on oublie les événements – surtout les événements négatifs – les émotions qui y ont été associées continuent littéralement de hanter le psychisme. Les revivre en pleine conscience permet alors de s'en libérer car elles peuvent enfin être datées et fixées à un moment précis de son histoire.

Découper son récit

Il s'agira ensuite de reprendre son récit du début et de le découper en « tranches », ou plutôt en chapitres. Pour cela on identifiera les « tournants » ou les événements significatifs, ceux qui ont changé plus ou moins le cours de sa vie ou qui lui ont donné une orientation particulière. La petite enfance, l'enfance, l'adolescence, l'entrée dans l'âge adulte, le mariage, les enfants, etc. sont des étapes classiques. Mais on n'est nullement obligé de s'en tenir à ce découpage. Il est même préférable de définir soi-même les grandes étapes ou chapitres du parcours en fonction de ce que l'on aura ressenti en telle ou telle occasion, par exemple à travers la découverte d'une passion, la rencontre d'une personne, une prise de conscience particulière, etc.

Une fois réalisé le découpage du récit en chapitre, on opérera à la manière d'un romancier en donnant des titres (et éventuellement des sous-titres) à chacun d'eux. Ces titres sont subjectifs et l'on pourra recourir à la poésie si l'on veut, l'essentiel étant de qualifier au mieux ce que contient ou signifie chaque chapitre de vie.

Identifier les invariants

Tout en réalisant ce travail, on prendra éventuellement conscience des invariants de sa vie, c'est-à-dire de ce qui revient sans cesse, de ce qui paraît essentiel ou répétitif. Ainsi, on soulignera les situations qui se répètent, les pensées et préoccupations qui reviennent inlassablement, les habitudes, les pulsions, les excès, etc. On pourra aussi repérer ce qui a été particulièrement précoce en termes d'intérêt : quelles activités, quelles peurs, quelles préoccupations, quelles priorités étaient déjà présentes dans l'enfance...

Mieux se comprendre

Ce travail, une fois abouti, permettra de mieux se connaître et de mieux se projeter dans l'avenir, donc de mieux s'orienter (recherche de sens). En outre, dans la mesure où l'on aura fixé les émotions pénibles à l'époque même où elles se sont manifestées, on aura moins peur « d'entrer pleinement dans sa vie ».

Un autre bénéfice de la biographie personnelle est de permettre de faire des liens qui n'ont pas été fait dans le passé. De sorte que l'on comprend certaines choses (situations, pensées) laissées jusque là dans l'ombre. On constatera alors qu'écrire sa biographie est une forme de réveil et qu'au-delà de l'exercice il y aura toujours à découvrir en soi. C'est une manière de reprendre sa croissance personnelle.

Comment pratiquer ?

Les précautions

Pas de précipitation, pas de recherche de « perfection » ou d'exhaustivité. Il ne s'agit pas d'un devoir à rendre. C'est un exercice très personnel dans lequel on peut mettre toute sa subjectivité. Toutefois, il est nécessaire de préciser qu'un tel travail n'est pas anodin. L'expérience montre que bien des personnes ressentent un certain malaise au moment de se mettre à l'ouvrage : fatigue, perte d'énergie, perte d'envie, mal de tête, mal de dos, envie soudaine de dormir, parfois légers vertiges sans conséquences. Ces réactions bénignes indiquent que l'on touche à ses défenses psychiques. Autrement dit, lorsque l'on se souvient mal de son parcours, c'est que l'on a intégré inconsciemment une sorte d'interdit à ce souvenir.

Or, prendre le contre-pied de cet interdit, le transgresser, provoque parfois des réactions physiques. Le plus souvent il s'agit simplement de fatigue ; ou bien de l'idée soudaine qu'il y a quelque chose d'autre à faire que d'écrire ses souvenirs (courses, ménage, etc.). Dans ce cas, on avancera à son rythme, par exemple quelques minutes par jour, et on augmentera le temps d'écriture progressivement.

Toutefois, si vous éprouvez de très grosses difficultés à vous souvenir ou si vous sentez que ce travail vous déstabilise en vous mettant trop directement face à d'anciens traumatismes, alors il sera préférable de se faire accompagner par un psychothérapeute (psychologue).

Le plan à suivre

Voici, ci-dessous un modèle possible à suivre pour rédiger son parcours de vie. A chaque année de vie doivent correspondre quelques souvenirs significatifs. On s'attachera à trois sortes de souvenirs :

- **Les souvenirs généraux** concernant par exemple les lieux. Ex : « A telle époque je vivais dans telle ville, j'allais à telle école. » ou « A telle époque, je m'intéressais à tel sujet », etc. Dans le vocabulaire des psychologues, on parle de souvenirs « autobiographiques ».
- **Les souvenirs précis** et situés se formulant ainsi : « Un jour, j'étais avec telles personnes et j'ai fait telle chose » ou « Je me souviens du jour où j'ai appris à faire du vélo ». Les psychologues parlent de souvenirs « épisodiques ».
- **Les ressentis subjectifs** qui ne correspondent pas tant à des situations qu'à des impressions, des ambiances, des idées ou préoccupations.

Il ne s'agit pas, répétons-le, d'être exhaustifs car un tel travail serait sans fin et probablement inutile. Choisissez les souvenirs qui vous paraissent significatifs, qui comptent pour vous, qui rendent compte de votre parcours. Il n'est pas indispensable de faire de phrases très construites. On pourra très bien écrire en abrégé ou mentionner quelques éléments sans trop développer (ce qu'on pourra faire plus tard si on le souhaite).

On pourra s'inspirer du modèle ci-dessous :

Années	Souvenirs autobiographiques et épisodiques
Année 1 – Date, âge (zéro)	Repères biographiques Repères épisodiques Ressentis
Année 2 – Date, âge (1 an)	
Année 3 – Date, âge (2 ans)	
...	

NB : En principe, nous n'avons aucun souvenir des trois premières années de notre vie (c'est normal). Mais nous pouvons malgré tout interroger les proches sur certains faits entourant la grossesse et la naissance, sur l'âge auquel on a commencé à marcher, à parler, etc. Il y a toujours moyen de retrouver quelques anecdotes. Dans la partie Les outils, on trouvera un Guide des thématiques

pour l'adulte et l'adolescent ainsi que des conseils pour l'accompagnement des enfants.

Les ressources

Il faudra bien sûr enquêter afin de stimuler la mémoire. Pour cela, vous pouvez recourir à diverses ressources :

- **Les proches.** Posez des questions à vos parents, vos frères et sœurs et tous les proches qui peuvent fournir de l'information.
- **Les documents.** Explorer les documents tels que les albums photos, les vidéos, les écrits, carnets, lettres, etc. Vous pouvez également rechercher les documents officiels, acte de naissance, carnet de santé remontant à l'enfance, documents scolaires, documents sportifs, etc. Enfin, si vous avez écrit des journaux intimes, ou des textes, vous aurez tout intérêt à vous y replonger.
- **Moteurs de recherche.** Les moteurs de recherche permettent d'explorer les lieux où l'on a vécu, de voir des cartes et des photos. Ils permettent également de retrouver des objets emblématiques de son enfance (jouets, aliments, vêtements, livres, disques, films, émissions de télévision, sites internet, etc.) ainsi que les événements de grande ampleur qui ont pu constituer le contexte social et politique dans lequel on a vécu. D'autres sites permettent enfin de retrouver d'anciens amis ainsi que des photos de classe.
- **Les réseaux sociaux.** Beaucoup d'entre nous laissent des traces (messages, photos, vidéo) sur les réseaux sociaux depuis des années. Il y a donc là aussi une source importante de souvenirs. Dans le même genre d'idée, on pourra éventuellement explorer ses SMS dans le téléphone.

Une règle importante

Le travail consiste à reconstituer sa mémoire. Si cela peut paraître impossible à certains, qu'ils se rassurent, les souvenirs sont toujours là quelque part, enfouis dans la mémoire à long terme. Il s'agit de stimuler les processus de récupération. Comment ? Il existe une règle très efficace pour stimuler le cerveau : travailler tous les jours à ce Parcours de vie, que ce soit deux minutes ou une heure. Si vous y travaillez tous les jours, le cerveau identifiera ce travail comme « prioritaire » et fournira peu à peu les ressources nécessaires. Il suffit de deux ou trois jours pour le constater par soi-même.

Le découpage du parcours en chapitre

Une fois que l'on aura inscrit quelques souvenirs pour chaque année de sa vie (sans en laisser une seule sans rien), on pourra regarder l'ensemble et noter les dates auxquelles sont survenus des changements, des tournants (séparation, diplômes, déménagements, deuils, rencontres, changement d'orientation, etc.). On tentera alors, comme un romancier, de donner des titres évocateurs à ces chapitres de vie. On pourra alors écrire, en dessous de chaque titre, un petit résumé de la période en question. On cherchera en même temps à comprendre les transitions entre chaque chapitre : qu'est-ce qui a provoqué tel tournant de vie ? Qu'est-ce qui a changé ?

Exemple de titres

Voici un extrait du travail réalisé par un patient en thérapie³. On peut voir qu'un travail particulièrement soigneux a été fait sur la formulation des titres.

Chapitre 1 : *L'arrivée de l'élu*

Chapitre 2 : *Un voile d'insouciance*

Chapitre 3 : *La mort de celui qu'on disait parfait*

Chapitre 4 : *Celui qu'on sacrifie au front*

Chapitre 5 : *Quand l'amour rime avec fraternel*

Chapitre 6 : *Nuances d'ombres et de lumières*

Chapitre 7 : *Une visite dans le royaume d'Hadès*

Chapitre 8 : *Le phœnix renaît de ses cendres*

Chapitre 9 : *Le diable n'est jamais très loin*

Chapitre 10 : *Apparition d'un ange*

Chapitre 11 : *Ne baisse pas ta garde*

Chapitre 12 : *Départ pour le Nouveau monde*

Chapitre 13 : *Quand l'amour résonne avec la folie*

Chapitre 14 : *Des extrêmes qui se côtoient dans un seul corps*

Chapitre 15 : *Le jour où tu joues avec la mort*

Chapitre 16 : *L'enfant qui suit la lumière*

Chapitre 17 : *Maman j'ai décidé d'être un homme*

En lisant cet extrait, on se rend bien compte que, de l'extérieur, il n'est pas possible de comprendre ce que l'auteur a voulu exprimer. En effet, il s'agit d'une histoire très personnelle et intime. Le fait que ces titres soient compris par d'autres n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est que vos titres vous parlent à vous, expriment ce que vous ressentez profondément. Le petit résumé

³ Avec son autorisation.

à écrire ensuite sous chacun des titres vous permettra justement de préciser ce que vous avez compris de telle ou telle partie de votre vie, comment les différentes parties s'articulent entre elles et en quoi les défis que vous avez relevés (ou pas) vous ont fait avancer (ou pas).

LES OUTILS

Guide des thématiques pour l'adulte et l'adolescent

Ce guide des thèmes est seulement indicatif. Il a pour fonction de stimuler les idées. On pourra librement ajouter des thématiques personnelles. Il est recommandé de travailler sur ordinateur de façon à enrichir chaque thème au fur et à mesure. Le document sera ainsi facile à archiver.

- **Les trois premières années de vie**
 - Quels ont été les événements autour de la grossesse de votre mère ?
 - Que savez-vous du jour de votre naissance ?
 - Que savez-vous de vos premiers jours ?
 - A-t-on noté l'apparition de vos premières dents ?
 - A quel âge avez-vous maîtrisé la marche ?
 - A quel âge avez-vous dit vos premiers mots ?
 - Connaissez-vous des anecdotes diverses sur votre petite enfance, des « mots d'enfant », etc. ?
 - Savez-vous ce que signifie votre prénom ? Savez-vous comment et pourquoi il a été choisi ? Mêmes questions pour les deuxième et troisième prénom.
 - Y a-t-il autre chose dont vous vous souvenez à propos de votre petite enfance ?
- **Les premières fois**
 - Quand avez-vous su faire du vélo pour la première fois ? Même question pour la natation et autres activités physiques.
 - Quand avez-vous fait du camping ou équivalent pour la première fois ?
 - Quand avez-vous travaillé la première fois pour gagner de l'argent ?
 - Quand avez-vous eu votre premier téléphone ? Quelle marque ?
 - Quand avez-vous eu votre première voiture ? Quelle marque ? Dans quelles circonstances ?
 - Avez-vous acheté une maison ou un appartement ? Quand ? Comment ?
 - Y a-t-il d'autres *premières fois* que vous pourriez raconter ?
- **La santé**
 - A-t-on noté vos maladies infantiles (voir carnet de santé)
 - Quelles autres maladies notables avez-vous eues au fil de votre vie ?

- Portez-vous ou avez-vous porté un appareil dentaire, des verres de contact, etc. ?
- Suivez-vous ou avez-vous suivi des traitements médicaux particuliers
- Avez-vous eu un ou des accidents ?
- Avez-vous subi une ou des opérations ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes physiques particuliers ? (audition, vue, peau, etc.) ?
- Avez-vous des caractéristiques physiques différentes de la plupart des autres personnes ? (gaucher, daltonien, etc.)
- **La scolarité**
 - Vous souvenez-vous des établissements que vous avez fréquentés ?
 - Vous souvenez-vous de l'adresse (rue, quartier ou ville) de ces différents établissements ?
 - Quels étaient les noms de vos amis (maternelle, primaire, collège, lycée) ?
 - De quels événements survenus à l'école vous souvenez-vous ?
 - Quels ont été les aléas notables de votre scolarité (résultats, redoublement, saut de classe, points forts, points faibles, bêtises, retenues, etc.) ?
 - Vous souvenez-vous des noms des maîtres et professeurs (primaire, collège, lycée)
 - Quels ont été les circonstances de la terminale et du baccalauréat ?
 - Quels diplômes et prix avez-vous obtenus ?
 - Avez-vous suivi des formations périscolaires, professionnelles, ou à visée personnelle (développement, etc.). Lesquelles ? Pouvez-vous les décrire ?
 - Avez-vous suivi un parcours universitaire ou équivalent ? Pouvez-vous le décrire ?
- **Les apprentissages et passions**
 - Avez-vous appris la musique, le dessin, la sculpture, la peinture, ou une autre activité artistique ?
 - Quels sports pratiquez-vous ou avez-vous pratiqués ?
 - Quelles langues connaissez-vous ?
 - Avez-vous passé le permis de conduire ? Pouvez-vous raconter quand et comment ?
 - Avez-vous des passions, des domaines de prédilection ?
 - Quels sont vos savoirs et savoir-faire dans tous domaines ?
- **La famille et les amis**
 - Quelles sont les origines de votre famille ? Que signifie votre nom de famille ? D'où vient-il ?
 - Que savez-vous de la manière dont vos parents se sont rencontrés ?

- Quels sont vos souvenirs de la rencontre avec votre propre conjoint ou compagnon ou compagne (si vous en avez un ou une) ?
- Quels sont vos souvenirs de vos histoires sentimentales ? (à insérer dans le parcours)
- Si vous êtes mariés, quels sont vos souvenirs de votre mariage ?
- Quels sont vos souvenirs significatifs liés à vos parents ?
- Que savez-vous de vos grands-parents et, éventuellement, des générations précédentes ?
- Quels souvenirs significatifs avez-vous de vos aux oncles, tantes, cousins, etc.
- Y a-t-il eu des séparations, divorces ou ruptures, disputes dans votre famille d'origine ou dans vos propres histoires sentimentales ? Quels souvenirs en avez-vous ?
- Avez-vous des souvenirs de naissance dans votre famille d'origine, frère, sœur ? Note : la « famille d'origine » est celle dans laquelle vous avez grandi.
- Quels souvenirs avez-vous de la naissance de vos propres enfants ?
- Quels souvenirs ou anecdotes pouvez-vous évoquer au sujet de vos enfants ?
- Quelles étaient ou sont les habitudes de la famille d'origine, du père, de la mère ? Quelles étaient ou sont les traditions familiales (famille d'origine) ? Avez-vous fondé des traditions dans la famille que vous avez créée ?
- Avez-vous perdu des proches ? Quels en sont vos souvenirs ?
- Quels événements et anecdotes pouvez-vous évoquer au sujet de vos amis ? Par exemple :
 - Année et circonstance de votre rencontre
 - Fêtes, loisirs, entraides, conflits, autres...
- Avez-vous un ou des surnoms ? Pouvez-vous en raconter l'origine et la signification ?
- **Les animaux**
 - Quels sont les noms et histoires de vos animaux de compagnie ?
 - Quels événements et faits liés à des animaux, domestiques ou pas, pouvez-vous évoquer ?
- **Le travail**
 - Vous souvenez-vous de vos premières occasions de travailler (petits boulots, travail d'été) ?
 - Quel a été votre premier emploi sérieux dans la vie adulte ?
 - Quels souvenirs avez-vous des collègues rencontrés dans le travail ?
 - Quelles mésaventures y-t-il eu dans votre parcours professionnel ? Quelles réussites ? Quels échecs ?
 - Vous est-il arrivé de démissionner ? Dans quelles circonstances ?

- Avez-vous fait des rencontres significatives ou importantes au travail ?
- Quels autres souvenirs du travail avez-vous ?
- **Les voyages et vacances**
 - Quelles villes, quels pays, lieux historiques, monuments, etc. avez-vous visités ?
 - Quels souvenirs gardez-vous de vos voyages et vacances ?
 - Vous souvenez-vous de mésaventures et anecdotes (avion ou train raté, panne, erreurs, etc.) que vous pourriez raconter ?
- **La culture**
 - Quels souvenirs sont liés à des livres, musiques, films, arts divers, sciences, magazines, sites internet, applications, autres...
 - Quels sont les personnalités et les modèles qui ont pu accompagner votre vie ?
 - Avez-vous participé personnellement à des spectacles (théâtre, chant, etc.)
 - Avez-vous produit des œuvres artistiques ?
- **Les lieux importants**
 - Votre lieu de naissance a-t-il de l'importance pour vous ?
 - Y a-t-il des lieux en particulier qui ont de l'importance pour vous ? Pourquoi ?
 - Quelles sont les villes et les lieux qui comptent dans votre histoire (cinéma de quartier, piscine, parcs, rues, etc.) ?
- **Les objets**
 - Quels sont vos souvenirs liés à un doudou ?
 - Avez-vous des objets fétiches ou à valeur sentimentale ? Quelle est leur histoire ?
 - Quels objets conservez-vous parce qu'ils racontent une partie de votre histoire personnelle ?
 - Quels sont vos souvenirs liés à l'apparence physique, au corps, aux vêtements, aux bijoux ?
 - Avez-vous fait ou faites-vous des collections d'objets ?
 - Quels sont vos autres souvenirs liés à un objet particulier ?
- **La personnalité**
 - Comment se sont constituées vos préférences ? Quelles sont-elles (couleurs, aliments, animaux, fleurs, marques, autres...) ?
 - Comment se sont constituées vos détestations. Quelles sont-elles (couleurs, aliments, animaux, fleurs, marques, autres...) ?
 - Avez-vous des habitudes et des rituels ? D'où viennent-ils ? Comment se sont-ils installés ?
 - Quelles étaient vos croyances et attentes dans l'enfance (« à une époque, je croyais que... je voulais que... j'espérais que ») ?
 - Quelles sont vos peurs actuelles ? D'où viennent-elles ?
 - Avez-vous des rêves récurrents, qui reviennent régulièrement ?
 - Faites-vous des cauchemars récurrents ?
 - Quelles sont vos grandes questions existentielles ?

- Quels sont vos espoirs dans la vie ? Comment se sont-ils formés ?
- Souvenir d'une grande joie
- Souvenir d'une grande peur
- Souvenir d'un dégoût
- Souvenir d'une colère
- Souvenir d'une grande surprise
- Souvenir d'un rire ou fou-rire
- Souvenir d'une grande tristesse
- Souvenir d'une honte
- Souvenir d'une grande prise de conscience
- Souvenir d'une angoisse
- Les sensations
 - Quelles sont pour vous les odeurs marquantes de votre parcours ?
 - Quelles sont pour vous les images marquantes de votre parcours ?
 - Quels sont pour vous les goûts marquants de votre parcours ?
 - Quels sont pour vous les sons, les voix, les mots marquants de votre parcours ?
- Quels sont vos traits de caractère ou de personnalité principaux ?
- Quels sont vos qualités et défauts ?
- Quels sont vos principes moraux, éthiques, politiques ?
- Quels sont vos engagements concrets (écologie, humanitaire, etc.) ?
- **La société et son actualité**
 - Grands événements de l'actualité nationale et mondiale
 - Élections
 - Découvertes scientifiques, événements historiques, etc.
 - Grandes catastrophes
 - Pandémies
 - Événements climatiques (canicule, grand froid, etc.)
 - Modes, apparitions de nouvelles technologies ou usages
 - Événements sportifs (victoires, défaites, incidents, records, etc.)
 - Événements culturels (musique, film, célébration, disparition, etc.)
 - Élections
 - Faits divers marquants

Conseils pour l'accompagnement de l'enfant

Conseils élémentaires

La méthode ci-dessus est en principe assez claire pour permettre à l'adulte de rédiger son parcours de vie. Toutefois, pour les enfants de 6 à 12 ans, ce document risque fort d'être quelque peu rébarbatif. C'est pourquoi les parents auront tout intérêt à participer à la rédaction des souvenirs. Mais attention : il ne s'agit pas de se substituer à l'enfant. On s'efforcera de l'aider à se souvenir en lui posant des questions (« Est-ce que tu te souviens de... »), de lui donner des éléments où il pourra rechercher des informations par lui-même. Il va de soi qu'on lui racontera aussi les premières années de sa vie. Quoi qu'il en soit, on le laissera entièrement libre d'exprimer ce qu'il veut, et l'on ne le forcera jamais à faire lire son Parcours s'il s'y refuse (respect de l'intimité).

On pourra utiliser les questions indiquées dans le tableau exposé plus bas. On préparera le travail en notant pour l'enfant des informations concernant ses trois premières années : la naissance et les événements autour de sa naissance, éventuellement aussi la manière dont ses parents se sont rencontrés (si son âge le permet), le jour où l'on a appris que la mère était enceinte, le jour de la naissance, les premiers jours, les premiers mois, la date à laquelle l'enfant a marché ou parlé, ce qu'on a dit de lui, ses qualités, ses traits de caractère, etc. On s'appuiera bien sûr sur des photos et des vidéos.

Les questions

Questions pour amorcer l'écriture

- Est-ce que tu te souviens de quand tu étais petit ?
- A partir de quand remonte tes premiers souvenirs ?
- Est-ce que tu veux que nous en parlions ensemble ?

Les trois premières années de ta vie

Pour les trois premières années de ta vie, tu ne retrouveras probablement pas de souvenirs. Il faudra donc inscrire ta date de naissance, le lieu de naissance. Pour le reste tu pourras poser des questions à tes parents ou regarder des photos et des vidéos. N'hésite pas à poser des questions autour de toi.

- Que s'est-il passé quand ta maman était enceinte de toi ?

- Que s'est-il passé le jour de la naissance ?
- Comment étais-tu pendant tes premiers jours
- Quand as-tu eu tes premières dents ?
- A quel âge as-tu su marcher ?
- Quand as-tu dit tes premiers mots (papa, maman, etc.)
- Est-ce qu'on t'a raconté des anecdotes sur toi au cours de tes trois premières années ? Pose des questions autour de toi.
- Sais-tu ce que signifie ton prénom ? Sais-tu comment et pourquoi il a été choisi ? Mêmes questions pour ton deuxième et ton troisième prénom (si tu en as).
- Sais-tu ce que signifie ton nom de famille et d'où il vient ?

Tableau des trois premières années

Année 1 (date) – Age : zéro	Date de naissance Lieu de naissance Demande à tes parents de te raconter leurs souvenirs de ta première année. Quels ont été tes premiers mots ? As-tu eu des maladies infantiles ?
Année 2 (date) – Age : 1 an	Demande à tes parents de te raconter leurs souvenirs de ta 2ème année A quel âge as-tu marché ? Qui te gardait toute la journée ?
Année 3 (date) – Age : 2 ans	Demande à tes parents de te raconter leurs souvenirs de ta 3ème année

Les années suivantes

Continue ton tableau sur le modèle ci-dessus, en remplissant les cases avec des souvenirs. Pour stimuler ta mémoire, tu peux lire les questions ci-dessous et choisir. Il y a sûrement des images ou des situations qui vont te revenir... *Ne cherche pas à répondre à toutes les questions, ce serait beaucoup trop long.* Choisis celles qui t'intéressent le plus et qui t'amuse.

Année 4 (date) – Age :	
Année 5 – Age :	

Année 6 – Age :	
Année 7 – Age :	
Année 8 – Age :	
Année 9 – Age :	
Année 10 – Age :	
Année 11 – Age :	
Année 12 – Age :	A toi de continuer si te le souhaites au fil des mois et des années qui viennent...

Si tu en as envie, tu pourras continuer ce cahier et inscrire au fil des ans ce qui t'arrive. Dans les pages suivantes, tu trouveras des questions qui vont stimuler ta mémoire.

Les questions qui vont t'aider

Voici une liste de questions que tu pourras te poser pour retrouver tes souvenirs. Pour chaque année, pense à relire cette liste, à choisir une ou deux questions qui t'intéressent, et ensuite inscris tes réponses.

- Les premières fois

- Quand as-tu réussi à faire du vélo, à nager, à pratiquer d'autres activités ?
- Quand as-tu fait du camping ou équivalent pour la première fois ?
- Quand as-tu eu ton premier téléphone ?
- Qui sont tes premiers amis ?
- Aliments : quand te souviens-tu d'avoir mangé un aliment en particulier pour la première fois ?

- **Scolarité**
 - Quels est le nom des écoles que tu as fréquentées ? Quelle est leur adresse ou leur rue ?
 - Te souviens-tu de certaines adresses des lieux où tu as vécu ? Peux-tu décrire ces lieux ?
 - Quel est le nom de tes amis (maternelle, primaire, collège, lycée) ?
 - Te souviens-tu d'événements survenus à l'école ?
 - Que t'est-il arrivé à l'école ? Quels étaient tes résultats, as-tu déjà redoublé ou sauté une classe, quels étaient ou sont tes points forts, tes points faibles ? As-tu fait des bêtises, as-tu eu des retenues ? As-tu d'autres souvenirs à l'école ?
 - Quels sont les noms des professeurs qui t'ont marqué (primaire, collège) ?
 - Quels sont tes diplômes, tes prix ?
- **La santé**
 - Connais-tu tes maladies infantiles (voir carnet de santé) ?
 - As-tu (ou as-tu eu) des problèmes physiques particuliers ? (audition, vue, peau, etc.) ?
 - As-tu des caractéristiques physiques différentes de la plupart des autres personnes ? (gaucher, daltonien, etc.)
 - As-tu eu d'autres maladies (dates, descriptions) ?
 - Portes-tu ou as-tu porté un appareil dentaire, des verres de contact, etc. ?
 - As-tu un traitements médical particuliers ?
 - As-tu eu des accidents, ou subi des opérations (date, description) ?
- **Apprentissages et passions**
 - Comment et quand as-tu appris la musique, le dessin, la sculpture, la peinture, ou d'autres arts et activités ? Qu'as-tu appris d'autre et quand ?
 - Quels sports pratiques-tu ? Depuis quand ? Quel est ton niveau ?
 - Quelles langues as-tu apprises ?
 - Quels sont tes domaines de prédilection, tes passions (jeux (lesquels ?), astronomie, foot, poterie, jardinage, etc.) ?
- **Famille et amis**
 - Quelles sont les origines de ta famille (demande à tes parents) ?
 - Quand tes parents se sont-ils rencontrés ? Sont-ils mariés ? Quand a eu lieu le mariage ? (demande à tes parents)
 - Quel est le métier de tes parents ?
 - Quel âge ont tes parents ? Quelle est la date de naissance de chacun ?
 - Quels souvenirs marquants as-tu de tes parents quand tu étais petit ?
 - As-tu des souvenirs liés à tes grands-parents ? Que sais-tu à leur sujet ?
 - As-tu des souvenirs liés aux oncles, tantes, cousins, etc. ?

- Y a-t-il eu des séparations, divorces ou ruptures, disputes dans ta famille ? De quoi te souviens-tu ?
- Connais-tu la date de naissance de tes frères et sœurs (si tu en as) ? Te souviens-tu du jour de leur naissance ?
- Y a-t-il des habitudes particulières dans la famille ? Quelles habitudes as-tu remarquées chez ton père, ta mère ? Y a-t-il des traditions familiales ? Peux-tu les décrire ?
- As-tu déjà perdu un proche dans la famille ou en dehors ?
- Quels sont tes souvenirs et anecdotes liés à tes amis ? As-tu un ou une meilleur(e) ami(e) ?
 - Quand et dans quelle circonstance as-tu fait la rencontre de tes amis proches ?
 - As-tu des souvenirs de fêtes, loisirs, entraides, conflits, ou autre avec tes amis ?
- **Animaux**
 - As-tu un ou des animaux de compagnie ? (chien, chat, oiseau, poisson, etc.)
 - Quel est le nom, l'histoire de chacun d'eux ?
 - As-tu d'autres souvenirs liés aux animaux (découverte d'un zoo, balades à poney ou cheval, etc.) ?
- **Voyages et vacances**
 - As-tu fait des voyages ? Dans quels régions ou pays ?
 - Quels souvenirs as-tu des villes, pays, cultures, lieux historiques, monuments visités ?
 - As-tu déjà fait des rencontres pendant les vacances ? Quels sont tes souvenirs liés à des proches ou amis en vacances ? T'en souviens-tu ?
 - De quelles mésaventures et anecdotes te souviens-tu pendant tes vacances (avion ou train raté, panne, erreurs, etc.) ?
- **Culture et contexte**
 - Qu'est-ce que tu aimes parmi ces loisirs : livres, musiques, films, arts, sciences, magazines, sites internet, jeux, applications, cinéma, musées, expositions, autres ?
 - Quelles personnalité célèbres sont tes préférées ou tes modèles ?
 - As-tu déjà participé à des spectacles sur scène (théâtre, chant, etc.) ? Peux-tu raconter ?
 - As-tu réalisé des œuvres artistiques (dessin, musique, écriture, chorégraphie, ou autres créations) ?
 - Quels sont les lieux que tu peux décrire autour de chez toi (cinéma, piscine, parcs, rues, etc.)
- **Objets**
 - As-tu des doudous (description et noms) ?
 - As-tu des objets auxquels tu tiens tout particulièrement pour des raisons sentimentales ?
 - As-tu des souvenirs liés aux vêtements ou à ton apparence ?
 - Parmi les livres, disques, objets, appareils, bibelots que tu possèdes, lesquels sont tes préférés ? Pourquoi ?

- As-tu des bijoux ?
- Fais-tu ou as-tu fait des collections ? De quoi ?
- As-tu d'autres souvenirs liés à des objets particuliers ?
- **Ta personnalité**
 - Qu'est-ce que tu aimes beaucoup dans la vie et pourquoi (préférences) ?
 - Qu'est-ce que tu détestes dans la vie et pourquoi ?
 - As-tu des habitudes ou des rituels (pour manger, pour dormir, pour lire, etc.) ? Peux-tu les décrire ?
 - Quelles étaient tes croyances dans la petite enfance (« à une époque, je croyais que... je voulais que... j'espérais que... j'avais peur de... ») ? Peux-tu les décrire ?
 - Quelles sont tes peurs actuelles ?
 - Te souviens-tu de rêves qui t'ont marqué ?
 - Te souviens-tu de certaines de tes bêtises à la maison, à l'école ou ailleurs ? Peux-tu les raconter ?
 - Te souviens-tu de cauchemars qui t'ont marqué ? Certains reviennent-ils encore aujourd'hui ?
 - Y a-t-il des rêves que tu fais régulièrement ? Peux-tu les décrire ?
 - As-tu de grandes questions sur la vie, la mort ? Lesquelles ? De quand datent ces questions ? As-tu trouvé tes réponses ?
 - Quels sont tes espoirs pour plus tard ? Quel métier veux-tu faire ?
 - Plus tard, voudras-tu des enfants ? Voudras-tu fonder une famille ?
 - Peux-tu retrouver et décrire les souvenirs suivants ?
 - Souvenir d'une grande joie
 - Souvenir d'une grande peur
 - Souvenir d'un dégoût
 - Souvenir d'une colère
 - Souvenir d'une grande surprise
 - Souvenir d'un rire ou fou-rire
 - Souvenir d'une grande tristesse
 - Souvenir d'une honte
 - Souvenir d'une grande prise de conscience
 - Souvenir d'une angoisse
 - Les sensations
 - Quelles odeurs t'ont marqué dans le passé ?
 - Quelles images t'ont marqué dans le passé ?
 - Quels goûts t'ont marqué dans le passé ?
 - Quels sons, voix ou mots qui t'ont marqué dans le passé ?
 - T'a-t-on dit que tu étais hyperactif ? (toujours besoin de bouger ?)
 - T'at-t-on dit que tu étais hypersensible ?
 - D'une manière générale, que dit-on souvent de toi ?

- Est-ce que tu as un surnom dans la famille ou parmi tes amis ? Quel est-il ? Peux-tu l'expliquer ?
 - Quels sont tes traits de caractère ou de personnalité principaux (sérieux, curiosité, fidélité, sincérité, lente ou rapide, etc.) ?
 - D'après toi, quels sont tes qualités et défauts ?
 - Quels sont tes engagements (écologie, animaux, aider les autres, etc.), quels gestes fais-tu pour améliorer les choses (la planète ou autre) ?
 - Quelles personnalités connues, actuelles ou historiques, t'intéressent ? Voudrais-tu être comme elles ?
- **Société et actualité**
- Quels grands événements de l'actualité nationale et mondiale t'ont marqué ? Choisis dans la liste ci-dessous.
 - Découvertes scientifiques, événements historiques, etc.
 - Grandes catastrophes
 - Pandémies
 - Événements climatiques (canicule, grand froid, etc.)
 - Modes, apparitions de nouvelles technologies ou usages
 - Événements sportifs (victoires, défaites, incidents, records, etc.)
 - Événements culturels (musique, film, célébration, disparition, etc.)
 - Élections présidentielles (qui était Président de la République quand tu es née ? Et aujourd'hui ?)
 - Faits divers marquants

Note aux parents

Les parents pourront faire de cet exercice un moment ludique avec l'enfant et lui expliquer que les souvenirs sont très importants pour l'avenir. Si l'enfant le souhaite, il pourra même faire des dessins, coller des photos, des tickets de spectacles, etc. Mais encore une fois, il n'est pas nécessaire d'être exhaustif. Ce qui compte c'est d'obtenir une continuité dans le parcours de vie, année après année, de façon à ce que l'enfant parvienne à une vision globale et cohérente de son parcours. Libre à lui, par la suite d'enrichir son Parcours avec les souvenirs qui peuvent encore lui revenir. Il pourra également prendre l'habitude de noter certains événements au fur et à mesure qu'ils se produisent afin de documenter son parcours en grandissant.



Eudes Séméria