



Ateliers d'écriture et d'histoire



DU RÉCIT À L'HISTOIRE : ÉCRIRE UNE VIE SESSIONS D'ÉCRITURE ET DE RECHERCHE

Forcalquier (04) – région d'Aix-en-Provence

"Pourquoi ne pas « faire le point » chez moi, à l'abri ? Ce n'est pas si simple. Je crois que l'épanchement solitaire, écrit ou non, est à peu près stérile et sert avant tout à se soulager ou, pire, à entretenir de vieilles douleurs, voire à les envenimer. On tourne en rond, on se ment, on s'arrange si bien avec soi-même." - Annie Dupeyrey

« Par l'écriture je suis arrivé à l'humain. À l'homme, à la vie. Rien d'autre ne m'intéresse. C'est immense. Cela me passionne au premier chef. Je pourrais vivre trois siècles, je crois que cela ne pourrait jamais s'épuiser » C. Juliet

On constate aujourd'hui un engouement pour les histoires de vie : comme parcours révélateurs d'histoires sociétales, processus réflexif, outil de transmission, manière de se dire et d'inventer sa place. Cette démocratisation de la démarche autobiographique prend naissance dans un contexte historique particulier : individualisation des parcours, identités qui se cherchent dans une histoire faite de ruptures, d'imprévus et d'événements fondateurs de nouveaux chemins, mais aussi d'héritages, de légendes familiales.

Dans ces nouvelles formes d'errance, l'écriture, et plus particulièrement l'écriture biographique et autobiographique, trace un fil de sens : en articulant parcours individuels et histoire sociale, en rapprochant des événements *a priori* éloignés les uns des autres, la narration est construction identitaire, elle crée des liens, invente un destin, tisse un itinéraire ordonnant l'arbitraire et l'inscrivant dans le mouvement du monde.

Pour autant, s'autoriser à écrire ne va pas toujours de soi, consacrer du temps à cette activité n'est pas évident. Qui plus est, pour qui et pourquoi écrit-on ? L'écriture biographique et autobiographique interroge les questions d'identité, d'héritage, de transmission, de vérité, de sens.

Ce parcours vise à **soutenir et accompagner les écritures en cours ou les projets d'écriture biographique ou autobiographique**. Elle offre les conditions nécessaires pour que chaque personne puisse relier, par ses mots et son écriture, les dimensions multiples d'une histoire de vie. Elle se veut également un lieu et un moment de plaisir, de partage, de rencontre de soi et de l'autre par les mots, d'expérimentation de la force créatrice de l'écriture.

Public : toute personne ayant un projet d'écriture en lien avec une histoire de vie (la sienne ou celle d'un autre).

Modalités pratiques : 3 sessions de 2 jours chacune idéalement suivies dans leur totalité mais pouvant également être dissociées les unes des autres.

Objectifs :

- > Expérimenter diverses formes d'écriture : à partir de la mémoire des sens, de photographies, en s'appuyant sur l'histoire sociale, en jouant avec le point de vue narratif.
- > Être accompagné dans son écriture personnelle.
- > Partager et réfléchir à plusieurs : explorer en petit groupe les multiples dimensions de l'histoire de vie
- > Structurer son récit tout en se laissant surprendre par l'écriture du soi.
- > Plonger dans le processus mémoriel, l'inscrire dans l'histoire.

Contenu :

- > Apports théoriques & sensibilisation à l'approche narrative et autobiographique
- > Présentation d'auteurs et de formes
- > Propositions d'écriture.
- > Temps d'écriture, de partage et lecture.
- > Accompagnement individuel.

Session 1 - Ecrire la vie, du récit à l'histoire

Poser les fondations, raconter les héritages, explorer la généalogie

2 jours - Du 2 au 3 mars 2026

"Si je n'écris pas les choses, c'est un continent qui disparaît." Georges Perec

Objectifs :

- > Explorer les contours du récit de vie et ses intentions ; réfléchir au fil d'intrigue de son projet en lien avec des expériences d'auteurs et des propositions de forme narrative.
- > Poser les premières pierres : explorer quelques figures familiales, les identités héritées, les légendes familiales et les situer dans le contexte socio-historiques.
- > Se rencontrer, partager et réfléchir à plusieurs.
- > Structurer son récit : lui donner un sens, une intrigue.

Contenu :

- J1 : Poser les fondations, éclaircir son projet.

Matin – Des dates et des lieux : faits objectifs et expériences vécues - Réfléchir à la notion d'histoire de vie, poser un cadre pour le déroulement du récit, s'appuyer sur des dates et des lieux.

Après-midi – Ecrire pour renaître, se relier, accéder à l'humain - Pour quoi, pour qui écrit-on ? Poursuite de l'exploration des notions de sens, de transmission et à l'élaboration d'un fil d'intrigue.

J2 - Plonger dans l'histoire à travers des figures familiales.

Matin - Les voix du passé : la place dans la généalogie - Raconter les personnages qui préexistaient à notre naissance et la manière dont ils imprègnent voire "agissent" nos vies.

Après-midi – Légendes familiales, identités assignées et trajectoires sociales.

Poursuite de l'exploration des voix du passé. Comment l'historicité nourrit l'écriture mémorielle ?

Session 2 : Ecrire la vie, fragments d'enfance

Au cœur des images, des sensations et du désir, une rencontre avec l'enfant

2 jours - Du 27 au 28 avril 2026

« Hors des récits, les façons de marcher, de s'asseoir, de parler et de rire, héler dans la rue, les gestes pour manger, se saisir des objets, transmettaient la mémoire passée de corps en corps du fond des campagnes françaises et européennes. » - Annie Ernaux

« Je soupçonne notre enthousiasme contemporain pour la pédagogie et la psychologie de l'enfant d'une intention malhonnête : on parle de l'enfant, alors que l'on devrait entendre : l'enfant en l'adulte. Car il y a dans l'adulte un enfant, un enfant éternel toujours en état de devenir, jamais terminé, qui aurait besoin constamment de soins, d'attention et d'éducation. » - C.G. Jung

Comment raconter et écrire l'enfance ? Comment évoquer les images et les sensations qui la modèlent ? Comment l'inscrire dans une histoire ?

Ce stage propose une rencontre et un dialogue intime avec l'enfant en soi et l'enfance vécue.

Il aborde les liens entre les sensations, les images et les mots à partir de supports photographiques, mémoriels, sensoriels.

L'objectif est d'**explorer à la fois nos espaces intimes et de les mettre à distance**, en les "historicisant", c'est-à-dire en composant les textes à partir de souvenirs, d'archives personnelles et de

documents historiques.

Nous travaillerons à partir d'images mémorielles, de clichés photographiques, de souvenirs des langues, des expressions, et des sensations qui composaient l'univers de l'enfance.

Nous expérimenterons diverses formes d'écriture, du fragment au récit. En m'appuyant sur des apports théoriques et des textes d'auteurs, je proposerai des cadres d'écriture et de partage.

Contenu :

J1 : Des images aux sens : fragments d'enfance, les multiples dimensions de la mémoire

– **La mémoire, cadre spatial : entrer dans l'intimité**

Explorer les cadres spatiaux pour faire surgir la mémoire et les histoires qu'ils contiennent.

- **Mémoire des sens : écrire des fragments de vie**

S'appuyer sur une mémoire "reviviscente" sensorielle, pour évoquer les odeurs, les saveurs, les sons, les textures et les images de l'enfance

J2 : L'enfance, aux portes du désir.

– **Portraits vivants : entourage et histoire**

Portraits des personnages peuplant le monde de l'enfance et inscription dans l'histoire pour tenir la tension entre la subjectivité, le roman familial et l'horizon du monde.

- **"Il y en l'adulte un enfant éternel" : à propos du désir et du désir d'être**

Selon Jung, l'image de l'enfant « représente la poussée la plus forte et la plus inévitable de l'être, celle qui consiste à se réaliser soi-même ». Ainsi l'enfant intérieur est à la fois souvenir de notre enfance mais aussi une image inconsciente nous remémorant que la route du retour à soi mène à l'accomplissement de soi. Il nous interpelle sur la question du désir... Mais qu'est-ce que le désir ?

Session 3 : Raconter la chrysalide, écrire les métamorphoses

2 jours - Du 29 au 30 juin 2026

"Ce qui me vient dans l'écriture, ce n'est pas de la mémoire ponctuelle, personnelle, mais quelque chose d'enregistré en vivant, sans y prendre garde, une espèce de courant continu qui serait l'enregistrement du monde en soi au cours des années, en un lieu donné, au travers d'expériences dont beaucoup sont communes à tous." Annie Ernaux

Comment raconter ce processus incroyable, cette mue unique, cette chrysalide redoutable que constitue la période allant de l'adolescence à l'âge adulte ?

- Par le **corps, ses métamorphoses, ses sensations.**
- Par le **contexte social et historique** car cet âge-là est celui de la découverte d'une réalité sociale plus ample que celle du réseau familial, en lien avec le corps sexué et les injonctions liées au **genre** prises dans le tissu social et politique de leur époque.
- Par les **écarts pris avec l'héritage et les valeurs familiales, par les choix, les rencontres, les amitiés, les amours et les engagements** faits à l'aube de la vie adulte.
- Par la **personnalité sociale** qui se construit peu à peu, tentant de conjuguer les injonctions, le regard des autres, les élans encore vivants de l'enfance, les projets et les rêves. Qui, dans notre psyché, prend alors les rôles de ce processus périlleux ?

En somme, la raconter comme un processus de **métamorphose** totale, absolue au service du sujet en construction et ce, en tenant ensemble le double horizon de soi et du monde et en prenant appui sur des supports photographiques, mémoriels, sensoriels.

Contenu :

J1 : Nos métamorphoses

– **La puberté : transformations du corps** - Ecrire la mue du corps, ces changements

physiques, internes, durant lesquels tout est réaménagé. Raconter les regards, la sexualisation du corps, son image...

- Construction du genre : micro-histoire et histoire

Comment revenir au plus près de ce qui était pensé, de ce qui se disait, de ce qui allait de soi, du monde que nous nous représentions lorsque nous étions jeunes ?

J2 : L'enfance, aux portes du désir.

– Les autres en soi : rencontres, amitiés, amours, découverte

Camarades, groupes de pairs, amis/es. Livres, auteurs, films... Premiers amours. Portraits vivants.

– Ce qui nous fait grandir : l'infini et la forme

Entre injonctions familiales, regard des autres, élans encore vivants de l'enfance, projets et rêves, qui, dans notre psyché, prend les rênes de ce procès.

Session 4 : Désirer avoir, être, s'incarner – Vivre adulte ?

2 jours - Du 24 au 25 août 2026

« Qu'est-ce donc que nous crie cette avidité et cette impuissance, sinon qu'il y a eu autrefois dans l'homme un véritable bonheur, dont il ne lui reste maintenant que la marque et la trace toute vide, et qu'il essaye inutilement de remplir de tout ce qui l'environne, recherchant des choses absentes le secours qu'il n'obtient pas des présentes, mais qui en sont toutes incapables, parce que le gouffre infini ne peut être rempli que par un objet infini et immuable, c'est-à-dire que par Dieu même ? »

Pascal

Entre vingt et quarante ans, chacun/e tente de se composer et "se" construire une vie à l'image de ce qui est attendu par les autres (la famille, la société), des multiples désirs qui l'animent (installation, argent, maison, voyages, place sociale, enfants...), des contraintes (familiales, financières, sociales, psychiques, physiques) présentes et héritées, des peurs et des angoisses plus ou moins conscientes dans lesquelles nous jette la perception de notre être.

Ainsi, des rêves sont abandonnés ou mis de côté au profit de nécessités, des choix et des orientations sont faits. C'est toute une *persona* sociale qui se construit, au sens que C.G. Jung lui donne : "masque qui dissimule une partie de la psyché collective dont elle est constituée et donne l'illusion de l'individualité".

Un jour, un événement (ou une série d'événements) arrête, interpelle, appelant à se retourner, réinterpréter, ouvrir une brèche. Comme un appel semant, en creux de parcours, une dissonance, une dysharmonie. Les cartes sont redistribuées et de nouveaux élans, oubliés à la cave, réapparaissent soudain. Une lumière vacille dans l'obscurité profonde d'un placard.

Ainsi se crée petit à petit un conscient qui participe de plus en plus au vaste monde des choses, se détache des souhaits personnels et des ambitions, intégrant l'individu dans une communauté avec le monde. Comment raconter, par l'écriture, ce "chemin d'individuation" se révélant peu à peu dans nos parcours et nos vies ?

> Pour explorer ce chemin dans votre parcours, nous nous appuierons sur la visualisation, la photographie et les sensations et évoquerons, en parallèle des intimités, les conditions sociales et historiques leur tenant lieu de contexte et de terreau.

Contenu :

- 1 - A l'aube d'une vie d'adulte, un être désirant.
- 2 - Une question de Place - l'identité acquise, entre désirs et injonctions
- 3 - Une brèche s'ouvre : l'événement, ouverture vers de nouvelles significations.
- 4 - S'incarner, de l'avoir à l'être - Le corps comme un temple

Session 5 : Relâcher le sens – Le souffle du vivant

3 jours - Du 28 au 30 septembre 2026

Quel est le sens ? à quoi cela sert-il ? "où cours-tu ainsi ?" chuchote la petite voix...

La crise liée au COVID 19 a fait surgir des questions liées au sens : signification(s) et direction(s) de nos vies, de nos fonctionnements sociaux, du monde dans lequel nous vivons. Questions qui touchent autant chacun/e dans son intimité que nos sociétés de manière globale et qui de ce fait, relient plus que jamais les êtres entre eux, par delà les différences socio-culturelles, nous conduisant à nous pencher, au delà des expériences singulières, sur l'expérience humaine : qu'est-ce qu'être Homme ou/et Femme aujourd'hui ?

Cette saison a pour objectif d'accompagner chacun vers une exploration du souffle qui nous anime de manière singulière et universelle. Par le retour sur l'expérience biographique, nous pensons que le mouvement énergétique à l'oeuvre participe aussi d'une compréhension profonde des mouvements de l'être.

Nous aborderons ici certains éléments majeurs et récurrents lorsque l'on avance dans l'expérience biographique : les valeurs; la vie, le vivant, la mort; les liens entre l'âme, l'esprit et le corps; le(s) sens; l'expérience et les expériences, le souffle. La philosophie et la pensée traditionnelles chinoises viendront nourrir notre réflexion.

Cette saison vient clôturer les précédentes et sera donc d'autant plus riche et forte qu'elle se sera nourrie préalablement de textes ayant défriché les expériences vécues.

Contenu :

- > 1 - Au delà de la vérité, le sens ! Retour sur les valeurs, la transmission.
- > 2 - Âme, esprit & corps : trois notions au coeur du mouvement de l'être.
- > 3 - Relâcher le sens : le souffle du vivant dans la pensée traditionnelle chinoise.
- > 4 - Une "seconde vie"

Le lieu de nos rencontres : **Maison des Métiers du Livre à Forcalquier** (possibilité de déjeuner le midi sur place – et de se faire à déjeuner).

Forcalquier se situe à environ 45 minutes – 1 heure d'Aix-en-Provence
(gare de train : La Brillanne)

Pour celles et ceux qui viennent de loin,
nous organisons des covoiturages pour faciliter votre venue.

En fonction des trajets, il y a aussi la possibilité de faire la session à Aix-en-Provence.

Le Coût :

Chaque module (2 jours) : 270 € - Module 5 (3 jours) : 350 €

3 premiers modules : 730 € - Les 5 modules : 1300 €

(Tarif réduit : me contacter)

Inscriptions et informations : recits@live.fr

Présentation de l'association Récits et de l'intervenante

RECITS - L'histoire de vie pour Soi et pour les Autres

Spécialisée dans la collecte, la transmission et la valorisation écrite, sonore, théâtrale des itinéraires de vie, l'association Récits rend compte des processus mémoriels à travers les narrations de soi. C'est là le fondement des activités qu'elle développe : recueil et écriture de biographies, histoires de villes, de quartiers ou de métiers, expositions sonores, publications, animation d'ateliers d'écriture et de formation.

En abordant l'histoire des lieux de vie à partir des mémoires de chacun, notre travail s'attache à mêler à la fois les phénomènes structuraux communs à une société – événements, histoire, espaces, catégories sociales – et la diversité des modes de vie.

En savoir plus : www.recitsdevie.org

--- Marie d'Hombres ---

«Formée aux sciences sociales, écrivain, j'ai d'abord travaillé dans l'interculturel en France et à l'étranger avant de me consacrer à mon cœur de métier : le recueil et l'écriture des histoires de vie, l'accompagnement des personnes souhaitant écrire sur leur histoire, l'écriture de livres, la réalisation d'expositions et la formation.

Par leurs paroles et leurs gestes, les personnes que je rencontre dévoilent non seulement les histoires sociales qui les traversent mais également la façon dont elles inventent leur quotidien. Ce sont précisément ces manières de dire et de faire que j'essaie d'interroger et de restituer, en m'appuyant à la fois sur les souvenirs des hommes, les faits historiques et l'imaginaire.

En 2018, j'ai été diplômée du collège Sfere (www.sferemtc.net) de formation à l'Energétique traditionnelle chinoise. Bien que ces domaines d'activité semblent hétérogènes, ils sont re- liés par la question de la place de l'homme dans le monde : Être au monde, avec les Autres et son environnement naturel, relié à la vie qui anime chacun de nos mouvements.»

Domaines d'intervention : Collecte, écriture et valorisation d'histoires de vie ; 14 publications ; Expositions, mises en scène théâtrales ; Documentaires sonores ; Formations (écrit, histoire de vie, interculturel...) ; Accompagnements de projets d'écriture ; Reportages photographiques

Quelques publications :

Les 5 saisons de La Bonde, ed° Récits, 2021

Capverdiens, l'archipel par ses habitants, ed°Ref2C, 2015

Les employés domestiques, théâtre, Lauréat Niaca, Edilivre, 2014

Nous sommes le monde, parcours et chansons d'habitants 2016, ed° Récits

Globe-trotters du Cap-Vert, regards sur le processus migratoire, 2015, ed° Gaussen

Au 143 - Histoire d'une copropriété à Marseille, 2012, prix des Marseillais

Mémoires de charbon, ed° Gaussen, 2013

Le ventre de Marseille, Gaussen 2011

Exposition : **Ça va, ça vient** - Nous, voyageurs du Puy-de-Dôme

CONTACT : recits@live.fr - mdhombres@gmail.com

Tel France : 06 58 66 29 78