



L'HISTOIRE DE VIE POUR SOI ET POUR LES AUTRES : Propositions d'accompagnement collectif en 2026

"L'être n'est-il justement cette musique
qui depuis l'origine / cherche à se faire entendre
qui attend / chaque instant de chaque jour
et chaque jour de toute une vie
que la main sache enfin toucher la lyre?"

Francois Cheng

En ce début d'année 2026, je pense particulièrement aux Êtres qui se sont envolés en 2025, à ma douce maman, à Monique, Liliane, Michel & tant d'autres...

*je pense à ceux qui se fraient un chemin d'incarnation
à ceux déjà là,
à nous.*

au Mystère de la VIE, à la difficulté et la puissance du PRENDRE SOIN : à la lenteur, l'écoute, le petit, la douceur et l'amour que cela exige

« Plus on en parle, plus on le comprend. Et plus on le comprend, mieux on le ressent. Et plus on le ressent, plus on le favorise, plus on le diffuse, plus on l'encourage à gagner toutes les interactions, autant que faire se peut, encore et encore. » (*Maxime Rovere, sur le prendre soin*)

*Continuer,
continuer à battre le rythme du vivant,
continuer à croire en la BEAUTE !*

Au sommaire :

- Sessions d'écriture, de recherche et de partage
 - ◦ Cycles d'écriture, de réflexion et de partage en socio-clinique narrative.
 - Formation « Ecouter les mots et l'âme des mots : accompagner avec l'approche biographique »
 - Biographes : une session d'analyse et d'échange de pratiques

Www.recitsdevie.org / contact : recits@live.fr



ECRIRE LA VIE : SESSIONS D'ÉCRITURE, DE RECHERCHE & DE PARTAGE

« *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

- > Être soutenu.e et accompagné.e dans **son écriture biographique et autobiographique**.
- > 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.
- > Explorer en petit groupe les dimensions multiples 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.

Session 1 - Ecrire la vie, du récit à l'histoire > 2 jours - **20 au 21 mars 2026**

Poser les fondations, raconter les héritages, explorer la généalogie

- > Poser les premières pierres du récit en explorant quelques figures et légendes familiales en lien avec la généalogie et l'histoire.

Session 2 : Ecrire le vivant, fragments d'enfance > 2 jours - **24 au 25 avril 2026**

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

- > Explorer l'univers de l'enfance en s'appuyant sur les sensations, les images et les mots. Raconter l'époque, les lieux, l'entourage. Ecouter les élan, les désirs.

Session 3 : Raconter la chrysalide, écrire les métamorphoses > **12 au 13 juin 2026**

- > Raconter les métamorphoses de l'**adolescence**, à partir du double horizon de soi et du monde, en prenant appui sur des supports photographiques, mémoriels, sensoriels.

Session 4 : Désirer avoir, être, s'incarner – Vivre adulte ? > 2 jours – **4 au 5 septembre 2026**

- > Ecrire, raconter les mouvements de l'être à l'âge adulte : dans cette session, il sera question de désir, de place, d'incarnation et des questionnements propres à la vie adulte.

Session 5 : Relâcher le sens – Le souffle du vivant > 3 jours - **5 au 7 novembre 2026**

- > Ici, il sera question de sens, de désir et du souffle qui nous anime de manière singulière et universelle. Par le retour sur l'expérience biographique, l'écriture portera sur le cheminement intérieur et l'émergence progressive d'une sagesse d'expérience.

📍 : **Maison des Métiers du Livre à Forcalquier**

Le coût : 265 € (sessions de 2 jours) – 350 € (session 3 jours) – 3 premiers modules : 750 €
👉 Inscription à l'année ou par saison



"Soi-même comme un autre" : pour écrire, éprouver, penser le vivant

Cycles d'écriture et de partage en socio-clinique narrative

"Que puis-je faire de ce que l'on a fait de moi?" - Jean-Paul Sartre

Les cycles s'écriture & de partage sont des moments et des espaces dédiés à l'approfondissement d'une thématique particulière, en lien avec la démarche narrative & l'histoire de vie.

Ils s'adressent à toute personne souhaitant réfléchir et travailler à partir de son histoire et expérience de vie à des fins d'exploration, de connaissance de soi et de création, en résonance avec d'autres personnes et dans un cadre accompagné. Cette dimension individuelle & collective permet à chacun d'avancer à partir de ses ressources, ses désirs et son environnement.

Chaque séminaire est animé par un ou deux professionnels (sciences sociales, approche clinique et éducative, énergétique) qui propose(nt) un cadre, des apports théoriques, des activités pédagogiques et des temps d'écriture en lien avec le sujet abordé. Des éclairages issus des sciences humaines et cliniques soutiennent les échanges collectifs et le travail individuel.

Le principe de ces journées se fonde sur l'implication, la bienveillance, la confidentialité : implication de chacun au sein des activités proposées ; bienveillance de chacun à l'égard des propos des autres ; confidentialité de tous au sujet de ce qui se passe dans le groupe. Le collectif est un lieu de connaissance et de reconnaissance de "soi-même comme un autre"

Support à un cheminement de réflexion personnel qui, à certaines étapes de notre vie professionnelle et privée, nous semble essentiel pour continuer à vivre, ces journées sont animées dans un état d'esprit inspiré de la sociologie clinique : il s'agit de relier l'histoire sociale, l'héritage familial et le parcours individuel, de comprendre les noeuds qui entravent parfois le mouvement et de percevoir les ressources et "moments d'exception" qui peuvent nous aider à changer.

📍 Forcalquier (04) ou Aix-en-Provence - Groupe limité à 7-participants – Coût : 260 > 350 €

Calendrier prévisionnel 2026

Histoire de vie & genre : féminin, masculin, places assignées, désir d'être	7, 8, 9 juillet 2026
L'histoire de vie au service du sens : place, désir, événement et sens	27, 28 ; 29 août 2026
L'écriture & la vie : histoire de vie, narration, création	11 – 12 septembre 2026
Histoire de vie, histoires sociales, écrire le territoire	8, 9, 10 octobre 2026
Histoire de vie & parcours socioprofessionnel	2027
Histoires de vie & métiers de l'accompagnement social	2027



FORMATION : Ecouter les mots & l'âme des mots
Accompagner avec l'approche biographique - en 3 modules

"Inviter l'autre à faire son récit, c'est l'inviter à donner du sens, de la cohérence et de l'unité à sa vie." P. Ricoeur

Se former pour :

- > Explorer les notions et les pratiques liées aux histoires de vie.
- > Acquérir les fondements théoriques et méthodologiques de l'approche par le récit de vie.
- > Être accompagné dans son projet d'écoute et d'écriture de récits de vie.

Contenu :

- > Apports historiques, sociologiques et méthodologiques en sciences humaines,
- > Expérimentations, échanges & moments d'écriture autobiographique.
- > Travail de la posture du « collecteur », dans l'écoute et l'accompagnement.
- > Accompagnement des projets des participants entre les modules.

Session 2026 – Forcalquier (04)

Module 1	14 & 15 mai 2026
Module 2	2 jours présentiel ou 4 séances à distance entre juin et octobre : 19 juin, 17 juillet, 27 août, 18 septembre - 13h30- 17h (via zoom)
Module 3	Présentiel : 22 & 23 octobre 2026 (à confirmer)

Dates de la Session 2026-27 – Forcalquier (04)

Module 1	12 & 13 novembre 2026
Module 2	4 séances à distance : 11/12 – 15/01 – 12/02 – 12/03 : 9h-12h30
Module 3	Présentiel : jeudi & vendredi 29-30 avril 27 (à confirmer)

**Pour les biographes et personnes déjà formées au recueil de récits de vie :
 session ECHANGE DE PRATIQUES**

Du 25 au 29 juin sur le thème : *de l'événement au récit, la question du sens*
 > 3 jours d'écriture biographique, mais aussi de supervision pour **travailler sa pratique, écrire à partir de soi, explorer ensemble les dimensions multiples de l'accompagnement biographique**

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 en 2005 à mon cœur de métier : le recueil et l'écriture des histoires de vie, l'accompagnement des personnes souhaitant écrire sur leur histoire, l'animation d'ateliers d'écriture de soi et de formations de biographes, la réalisation de projets socio-culturels fondés sur la collecte de témoignages aboutissant à la publication d'ouvrages ou la réalisation d'expositions et de documentaires sonores.

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, la photographie et l'imaginaire.

En 2018, j'ai été diplômée du collège Sfere de formation à l'Energétique traditionnelle chinoise. Bien que ces domaines d'activité semblent hétérogènes, ils sont reliés 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...) ; Animation d'ateliers "histoires de vie" et accompagnements de projets d'écriture ; Reportages photographiques

Quelques publications :

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° Gauussen

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

Mémoires de charbon, ed° Gauussen, 2013

Le ventre de Marseille, Gauussen 2011

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

CONTACT : recits@live.fr - Tel France : 06 58 66 29 78 - www.recitsdevie.org