



## L'HISTOIRE DE VIE POUR SOI ET POUR LES AUTRES : Propositions d'accompagnement collectif en 2025 & 2026

« Chacun est comme un fruit dont seule l'écorce, la peau, nous est immédiatement accessible ; mais celle-ci cache et protège la pulpe, la chair, voire le noyau. C'est là en ce qui est caché, qu'est le vrai message ; celui-ci nous révélera une loi selon laquelle nous ne pouvons voir l'autre qu'en fonction de ce que nous voyons de nous-même. »

A. De Souzaenelle

"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?"

François Cheng

"Ecrire pour susciter cette mutation qui me fera naître une seconde fois. Devenir toujours plus conscient de ce que je suis, de ce que je vis. Se libérer, être moins seul, parler à mon semblable. Pour chercher les mots susceptibles de le rejoindre en sa part la plus intime. Des mots qui auront peut-être la chance de le révéler à lui-même. De l'aider à se connaître et à cheminer ....S'affranchir de tout ce qui enferme, sépare, asservit. Faire rendre gorge jour après jour à cet être dur et mauvais qui réside en chacun. Travailler sur soi. Éliminer la peur, les peurs. Pour découvrir que l'autre est un autre toi-même. Que tu n'as ni à le dominer ni à l'exploiter. Que nous avons à nous connaître, nous respecter, nous entraider. Si possible nous aimer. »

Charles Juliet

### **Au sommaire :**

- ° Nos sessions d'écriture et de recherche
- ° Formation « Ecouter les mots et l'âme des mots : accompagner avec l'approche narrative »

°Cycles d'écriture, de réflexion et de partage en socio-clinique narrative.

[www.recitsdevie.org](http://www.recitsdevie.org) / contact : [recits@live.fr](mailto:recits@live.fr)



**FORMATION : Ecouter les mots & l'âme des mots**  
**Accompagner avec l'approche narrative**  
**Aix-en-Provence & distanciel, 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."  
Paul Ricoeur*

Approcher l'histoire d'une vie, c'est explorer la manière dont l'individu chemine à travers ses appartenances multiples : à partir de quelles déterminations s'inscrit-il ? Qu'a-t-on fait de lui ? Quelles sont les légendes, les récits familiaux, mais aussi les conditions objectives ayant structuré son existence. Mais aussi qu'a-t-il fait de ce que l'on a fait de lui ? Comment advient-il, à partir de son désir d'être comme sujet de son histoire ?

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 d'éléments 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.

Lien : [Formation de l'écoute à la valorisation d'histoires de vie](#)

> Format : **La formation se déroule sur 6 mois, en incluant deux sessions en présentiel, 4 modules à distance et des temps d'accompagnement personnalisé.**

> Coût : 875 – 950 € ( Personnes souhaitant se faire financer la formation par leur OPCO: me consulter pour devis)

---

**SESSION 2025-26 - Forcalquier**

Dates des regroupements :

- **Judi & vendredi 13 & 14 novembre 2025**
- **4 demi-journées à distance : 19 décembre – 9 janvier – 13 février – 13 mars**
- **Judi & Vendredi 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2026**

*Une nouvelle session démarre les 22 et 23 mai 2026*



## LES SESSIONS D'ÉCRITURE & DE RECHERCHE

**Ecrire, explorer, partager, raconter la vie, ses histoires.**

Deux formules :

- > des **stages de 2 à 3 jours** pour les adeptes de l'écriture intense, concentrée sur un temps court, ceux & celles qui ont besoin d'un temps de disponibilité dédiée, ou qui veulent explorer une thématique particulière.
- > des **ateliers réguliers**, au long cours, pour les adeptes de l'écriture régulière et solitaire avec des temps de partage et de propositions d'écriture qui peuvent se faire en présentiel ou à distance, suivis de périodes d'écriture et de partage chez soi.

**L'ensemble des propositions collectives peuvent également être menées dans un cadre restreint sous la forme de séances individuelles régulières**

\*\*\*

### Nos Stages en présentiel de 2 à 3 jours :

**NOVEMBRE 2025** : 3 JOURS D'ÉCRITURE EN ARDÈCHE DU 7 AU 9 NOVEMBRE – DOMAINE DE TAILLÉ  
**DU RÉCIT À L'HISTOIRE : FONDATIONS, HÉRITAGES & GÉNÉALOGIE**

Une session d'écriture biographique pour réfléchir à plusieurs, prendre du plaisir à écrire en s'appuyant sur la dynamique collective, les propositions de l'animatrice, des moments d'écriture et des temps d'accompagnement individualisé.

Au programme de cette session : le fil d'intrigue ; les fondations du récit de vie ; les figures et les légendes familiales en lien avec la généalogie et l'histoire.

>En savoir plus : [3 jours d'écriture en Ardèche](#)

**JANVIER > JUILLET 2026 : CYCLE « ECRIRE LA VIE » -**

**Aix-en-Provence ou Forcalquier**

*« 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*

> Réfléchir à plusieurs, structurer son récit, prendre du plaisir à écrire : ce cycle s'appuie à la fois sur la dynamique collective, les propositions de l'animatrice, des moments d'écriture et des temps d'accompagnement individualisé.

> Nombre limité de participants : 6 personnes

° **10 & 11 janvier 2026** : POSER LES FONDATIONS, RACONTER L'HÉRITAGE

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

° **14 & 15 mars 2026** : FRAGMENTS D'ENFANCE

> 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 élans, les désirs.

° **6 & 7 juin 2026** : RACONTER LA CHRYSALIDE, EXPLORER LES TRANSITIONS

> 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.

° **11 & 12 juillet 2026** : AVOIR, ÊTRE, VIVRE ADULTE - L'ÊTRE EN QUÊTE DE PLACE

> Ecrire l'être en quête de place : dans cette session, il sera question de désir, de place, d'incarnation et des questionnements propres à la vie adulte.

° **3 & 4 septembre 2026** : CHERCHER PUIS RELÂCHER LE SENS – LE SOUFFLE DU VIVANT

> Nous évoquerons ensemble le cheminement intérieur qui se trace au fil du parcours, avec ses nouvelles quêtes, ses décantations et l'émergence progressive d'une sagesse d'expérience.

*Coût par module (2 jour) : 250 € - Module 5 (3 jours) : 330 €  
3 premiers modules : 680 € - Les 5 modules : 1200 € (Tarif réduit : me contacter)*

*Inscriptions : [recits@live.fr](mailto:recits@live.fr) - En savoir plus : [Cycle Ecrire une vie](#)*

\*\*\*\*\*

## Nos Sessions régulières

**Les ateliers d'écriture - Forcalquier/Aix-en-Provence et distanciel**

**DÉMARRAGE SEPTEMBRE 2025 : 5 SAISONS SUR « ÉCRIRE LA VIE »**

*« 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*

- > Pour stimuler sa créativité et se lancer dans l'écriture, explorer les multiples dimensions de l'identité, inscrire les itinéraires individuels dans l'Histoire, réfléchir à plusieurs, structurer son récit.
- > Ce cycle s'appuie à la fois sur la dynamique collective, les propositions de l'animatrice, des moments d'écriture, de lecture et des temps d'accompagnement individualisé.
- > Nombre limité de participants : 6 personnes
- > 5 saisons thématiques se composant chacune de 4 modules.

**Séances 2 lundis par mois à 18h** (pour lire des extraits de textes, échanger sur les propositions d'écriture) - temps d'écriture et de lecture entre les séances.

### Premier mouvement : la vie du récit à l'histoire

- ° **Saison 1** : POSER LES FONDATIONS, RACONTER L'HÉRITAGE - 4 modules (environ 2 mois)
  - > Poser les premières pierres du récit en explorant quelques figures et légendes familiales en lien avec la généalogie et l'histoire.
- ° **Saison 2** : FRAGMENTS D'ENFANCE - 4 modules (environ 2 mois)
  - > 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 élans, les désirs.
- ° **Saison 3** : RACONTER LA CHRYSALIDE, EXPLORER LES TRANSITIONS - 4 modules (environ 2 mois)
  - > 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.

### Deuxième mouvement : L'être en quête de sens

- > Il sera question de désirs, de place, d'image de soi, de chemin d'individuation et des métamorphoses de l'être intérieur.
- ° **Saison 4** : AVOIR, ÊTRE, S'INCARNER - VIVRE ADULTE ? - 4 modules (environ 2 mois)
  - > Écrire l'être en quête de place : dans cette session, il sera question de désir, de place, d'incarnation et des questionnements propres à la vie adulte.
- ° **Saison 5** : LE SOUFFLE DU VIVANT : RELÂCHER LE SENS – 5 à 6 modules (environ 2 mois)
  - > Quel cheminement intérieur se trace au fil du parcours, avec ses nouvelles quêtes, ses déchantements et l'émergence progressive d'une sagesse d'expérience ?

Coût : 220 euros chaque saison, de 1 à 4) - 3 saisons : 640 euros (Tarif réduit : me contacter) - Inscriptions : [recits@live.fr](mailto:recits@live.fr)

Plus de détails sur ce lien : [Ecrire la vie, les saisons d'écriture](#)

## Sessions d'une demi-journée à une journée/mois

**À PARTIR D'OCTOBRE, LE LUNDI, UNE FOIS PAR MOIS**

### **ÉCRIRE UNE HISTOIRE DE VIE : accompagnement à l'écriture de vos projets**

- > **Pour celles et ceux qui ont déjà un projet d'écriture d'une histoire de vie et souhaitent travailler sans détour sur le sujet qui les anime**
- > **Groupe de 5 personnes, à Aix-en-Provence ou Forcalquier, une journée par mois**  
*En 2025 : Lundi 13 octobre - 17 novembre - 8 décembre*  
*En 2026 : 12 janvier – 9 février – 9 mars*

Accompagnement collectif et individuel des **projets & désirs d'écriture** : soutien du processus créatif, exploration des points de blocage et des questions ; affinage du fil d'intrigue ; apports théoriques sur le récit, le point de vue, l'écriture ; aide à la structuration.

> Pour stimuler la créativité, partager son récit, découvrir d'autres textes, échanger sur des questions communes.

Chaque journée est consacrée à une partie des textes en cours, avec lecture d'extraits, échanges, conseils, exploration des nœuds qui entravent la fluidité de l'écriture, propositions d'axes de travail, etc.

Engagement sur 5 séances. Tarif : **100 euros** la journée .

*En savoir plus : [Ecrire une histoire de vie : être accompagné.e](#)*

\*\*\*

**UNE JOURNÉE PAR MOIS OU TOUS LES DEUX MOIS**

**LES JOURNÉES D'EXPLORATION ÉNERGÉTIQUE ET ÉCRITURE**

**FORCALQUIER - 2025-26**

> Explorer en soi le mouvement de circulation de l'énergie, de la pensée, des émotions , tenter des ponts entre images, sensations et mots, suivre la dynamique du souffle à l'oeuvre dans la langue et toutes ses manifestations, du subtil à la matière

> Pour se sensibiliser aux principes et à certains outils de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**

> Pour expérimenter, par l'écriture, une exploration du mouvement du vivant et du souffle qui nous anime.

- **Vendredi 19 septembre : Vivre, bouger, écrire avec l'énergie de l'automne et le Métal**
- **Vendredi 17 octobre : L'énergie de la Terre : Se recentrer, nourrir son ancrage**
- **Jeudi 11 décembre : L'élément Eau, l'hiver : Nourrir l'essence, explorer les ressources souterraines**

***Dates suivantes à fixer***

**90€ la journée** - Plus d'infos : [journées énergétique & écriture](#)

\*\*\*



## SOI-MÊME COMME UN AUTRE : écrire, penser, éprouver ensemble le Vivant

Cycles d'écriture, de réflexion et de partage en socio-clinique narrative. 2025

**Des journées dédiés à l'approfondissement d'une thématique particulière, en lien avec la démarche narrative et l'histoire de vie.**

Ces sessions 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.

### ° 4 & 5 juillet 2025 : L'écriture & la vie : la narration au service du sens

> À partir des histoires de vie de chaque participant, explorer la relation à l'acte d'écriture et à ce qu'il suscite, en termes de place, de désirs, de honte, d'émotions, mais aussi de potentialités au service de l'identité et la créativité.

*À Forcalquier*

### ° 8 > 10 septembre 2025 : L'histoire de vie au service du sens : éclairer ses pas, construire sa place, réussir sa folie

> À partir des histoires de vie de chaque participant, explorer les questions de sens, de place et de désir d'être dans la construction de nos identités, à partir des héritages familiaux et des expériences vécues, en s'appuyant sur les outils de la sociologie clinique, le récit et l'écriture de soi.

*La session, organisée en partenariat avec l'agence du livre, se tiendra à la Médiathèque Méjanes à Aix-en-Provence*

> *En savoir plus : [3 jours en socio-clinique narrative](#)*

### ° Dates à définir : Féminin - Masculin : histoires de vie, métamorphoses du genre

> Réfléchir à partir des expériences vécues et des histoires familiales des participants, d'apports théoriques proposés et du support de l'écriture de soi, aux places sociales, privées et symboliques occupées par les femmes et les hommes. Comment s'inscrivent-elles dans les histoires généalogiques? Quelles ruptures, quels détours, quelles difficultés, quelles peurs et quelles inhibitions engendrent t-elles dans les parcours, les rapports au corps et à l'autre?

*À Forcalquier ou Aix-en-Provence*

### ° 9 & 10 octobre 2025 : Histoires de vie, histoires sociales, écrire le territoire : formation-action

> Comment se tissent les itinéraires de vie en lien avec les territoires dans lesquels ils s'inscrivent ? Deux jours pour relier itinéraires singuliers et histoires sociales, pour expérimenter des formes d'écriture de lieux à partir des parcours de vie.

**Les dates peuvent être modifiées en fonction du nombre d'inscrits !**

Plus d'infos : [cycle d'écriture et de partage en socio-clinique narrative](#)



## LE GRAND PROJET 2025 : – Depuis le bord du monde : nos sagesses singulières

Collecter, rassembler, valoriser des récits et témoignages de vie d'êtres singuliers, marginalisés ou stigmatisés par une situation de « handicap », « d'exclusion », de précarité, de maladie, de dépendance...

... Afin de donner à entendre des chemins de connaissance et les ressources qui s'élaborent dans ces expériences du vivre autrement.

« Surtout, ne me plaignez pas ! Je n'ai pas envie de ressentir votre malheur alors que je suis dans le bonheur. Le malheur que les gens ressentent leur appartient. Tu as beau être altruiste, tu penses d'abord à toi, si cela t'arrivait. C'est cette sorte d'hypocrisie que je n'aime pas. Moi, je ne me suis jamais sentie vraiment handicapée en fait. J'ai eu beaucoup de mal à dire que j'étais handicapée. Ce mot est très agressif, on te le balance sans chercher à comprendre ce qu'il y a derrière : toute une vie ! Une vie entière ! C'est un mot qui réduit la vie. » B., novembre 2024

### Premiers pas : 6 récits de vie en 2024

L'expression « depuis le bord du monde » recouvre un ensemble de situations hétérogènes et singulières qui, pourtant, se rejoignent autour d'une Expérience partagée: **la sensation de ne plus (ou moins) faire partie du monde, d'être isolé.e, stigmatisé.e, incapable, impuissant.e ; un parcours traumatique, impliquant le deuil d'une situation passée, l'acceptation d'une réalité présente et la recherche, la tentative, le désir, la volonté de trouver des ressources** en vue d'un mieux-être, pour se construire et continuer à vivre.

Entre octobre 2024 et janvier 2025, nous avons rencontré collecté, transcrit, mis en récit 6 récits de vie au fil de plusieurs entretiens puis organisé une rencontre entre témoins en janvier 2025.

Cette première phase nous a permis de tester l'intérêt de cette démarche ; plusieurs structures (Groupes d'entraide mutuelle, Association des Paralysés de France, centre d'aide à domicile des personnes âgées, ...) se sont déclarées très intéressées pour continuer le projet en 2025

### Objectifs :

#### Collecter, valoriser, diffuser, sensibiliser, favoriser le lien social

**Collecter, rassembler des récits et témoignages** de vie d'êtres singuliers, marginalisés ou stigmatisés par une situation de « handicap », « d'exclusion », de précarité, de maladie, de dépendance...

**Rompre l'isolement, favoriser le lien social** entre les personnes concernées, mais aussi avec le personnel soignant et le public « non concerné », par la diffusion sonore, écrite des récits et

l'animation de rencontres.

**S'appuyer sur les ressources, la créativité et l'échange** pour accompagner les expériences et favoriser la pair-aidance dans les processus de soin.

**Sensibiliser les équipes de soignants et d'accompagnants** dans le cadre d'ateliers d'écriture basés sur la médecine narrative et de modules d'initiation à la collecte d'histoires.

### Un projet en 3 dimensions :

#### Soutenir la parole ; transmettre l'expérience vécue ; partager les ressources

Poursuivre **la collecte, l'écriture et le partage des récits de vie, auprès d'une quinzaine de témoins.**

**S'appuyer sur les acteurs du territoire qui accompagnent ces personnes : proposer des rencontres régulières** avec les personnes concernées autour des ressources et de la guérison du trauma ; es **ateliers fondés sur la « médecine narrative »** afin de sensibiliser les équipes soignantes et accompagnantes ; des **séances d'initiation à l'écoute et la collecte d'histoires de vie** afin de former ceux et celles qui le veulent à recueillir des témoignages.

**Proposer de diffuser et valoriser les récits au travers d'un livre, de podcasts et de lectures théâtralisées** mêlant enregistrements et lectures et ce, en s'appuyant sur les témoins volontaires.

> À **Forcalquier** et ses alentours, au coeur du **territoire des Alpes de Haute-Provence** . Avec des restitutions et rencontres prévues au sein du lieu de vie *les Amalias*, dans les structures d'accueil et d'hébergement et dans le cadre d'événements collectifs sur le territoire (par exemple festival « les correspondances » à Manosque).

**Bénéficiaires** : personnes concernées (récits de vie) : entre 20 et 30 personnes - Grand public : par le biais des restitutions écrites, sonores, théâtrales. Equipes de soignants et d'accompagnement du secteur médico-social (ateliers de sensibilisation et d'initiation à l'écoute, ateliers médecine narrative).

#### Deux porteurs de projet spécialisés dans l'accompagnement narratif et l'écoute

**L'association Récits** - *l'histoire de vie pour soi et pour les autres* - [www.recitsdevie.org](http://www.recitsdevie.org)

Née en 2005, spécialisée dans la collecte, la transmission et la valorisation écrite, sonore, théâtrale des itinéraires de vie, l'association Récits accompagne les personnes dans les narrations de soi et ce qu'elles favorisent : exprimer et transmettre l'expérience vécue, soutenir le mouvement de l'être en quête de connaissance et de reconnaissance, permettre la transformation et l'élaboration d'une sagesse émergeant de l'intérieur, à partir du partage de son parcours.

**L'association Ensemble & différents** - <https://www.ensemble-differents.fr>

Née en 2002 de la volonté de mettre la différence au coeur de la cité et de créer des espaces permettant les liens entre les personnes avec et sans handicap. Elle s'est donnée pour mission d'expérimenter et de soutenir des modes d'accompagnement personnalisés, souples et ouverts sur l'extérieur; de proposer une aide aux familles concernées par le handicap; de remettre la diversité au coeur du projet humain.

Depuis 2024, elle a à cœur de favoriser l'émergence de témoignages de personnes invisibilisées dans notre société. La salle commune des Amalias, tel un tiers-lieu, a ainsi vocation de permettre l'expression de la diversité et de faciliter la rencontre avec des personnes dont on entend rarement la voix.