



## 2025 – 2026 : 3 + 2 saisons d'écriture

### Si la vie était contée : histoires de vie, récits du monde

#### Atelier régulier en présentiel & à distance

Qui n'a pas ressenti le besoin et le désir d'écrire, pour soi, pour raconter son histoire, avancer dans sa réflexion, se libérer d'une charge, comprendre sa place dans le monde?

On constate depuis quelques années 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 vaste 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 autobiographique interroge les questions d'identité, d'héritage, de transmission, de vérité, de sens.

Cet atelier d'écriture a été pensé afin de créer les conditions nécessaires pour que chaque personne puisse relier, par ses mots et son écriture, les dimensions multiples de son histoire de vie. Il 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.

Il est conçu sur un mode collectif, pour un groupe de cinq-six personnes, et de manière hybride avec des rencontres qui peuvent se faire en présentiel et à distance pour celles et ceux qui ne peuvent se déplacer facilement :

⇒ Le **format collectif** permet d'expérimenter les bienfaits de la résonance des écritures : écouter la langue et les mots de l'autre participe à l'exploration de sa voix singulière. Car même si le groupe ne se réunit pas physiquement, les textes sont partagés et lus par l'ensemble des participants.

#### Finalités :

⇒ Plonger avec l'écriture dans le processus mémoriel : ses images, ses sensations.

⇒ Explorer les multiples dimensions de l'identité, inscrire les itinéraires individuels dans l'Histoire.

⇒ Découvrir son propre chemin d'écriture, prendre plaisir à écrire, partager et réfléchir à plusieurs.

⇒ Être accompagné dans la structuration et le développement de son histoire.

*Au fil des propositions, l'accompagnement proposé doit permettre à chacun d'**écrire un livre sur une histoire de vie** (la sienne ou celle d'une autre personne).*

#### Contenu : 5 saisons d'écriture, de deux mois chacune

## Chaque saison est axée sur une thématique et se compose de quatre modules.

Ces modules reposent sur quatre temps :

- *En visio ou par écrit* : L'animatrice présente une thématique, un texte d'auteur (ou un temps de défrichage) et une proposition à l'ensemble des participants.
- *A distance, l'écriture* : Durant 7 jours, chacun produit un texte suite à la proposition..
- *Partage des textes* : Au terme des 7 jours, chaque participant envoie son texte à l'animatrice qui le fait parvenir à l'ensemble du groupe. Suit un temps de lecture : chacun s'engage à lire les écrits des participants et effectuer un retour écrit, en quelques lignes (3-4 jours).
- *Accompagnement individualisé* : Dans la semaine suivant l'envoi de chaque texte, l'animatrice propose (par écrit et/ou téléphone) à chaque auteur un accompagnement individualisé et des pistes d'exploration (entretiens individualisés et confidentiels).
- Au terme de la semaine, l'animatrice envoie les commentaires des participants sur les différents textes.

J1 : Visio, courriel	<i>Collectif</i>	Proposition, défrichage, échange - 1h
J1-J7 : à distance	<i>Individuel</i>	Ecriture
J7 : Partage		Envoi des textes à l'animatrice qui les distribue à l'ensemble des participants.
J7-J13 : Partage - Corrections - Accompagnement		Chacun lit les textes des autres et propose un retour. L'animatrice accompagne individuellement par écrit ou/et téléphone chaque auteur, ce qui lui permet de reprendre éventuellement son texte. A J13, les textes et commentaires sont renvoyés.
	<i>Accompagnement individualisé</i>	
J14 : Visio, courriel	<i>Collectif</i>	Démarrage du module suivant.

*Le contenu de chaque saison a été pensé en fonction des éléments forts d'une biographie. Toutefois, il pourra évoluer de manière à s'adapter aux projets des participants.*

### Premier mouvement : La vie, du récit à l'histoire

#### **Saison 1 - Poser les fondations, raconter les héritages, explorer la généalogie (2 mois environ)**

L'objet de cette première saison est d'une part d'explorer, par l'écriture, les contours du récit de vie, et ses intentions, d'autre part de s'intéresser aux identités héritées, aux légendes familiales et au contexte socio-historique entourant chaque récit.

- 1 – Des dates et des lieux : faits objectifs et expériences vécues
- 2 – La question de la transmission : écrire pourquoi ? Pour qui ?
- 3 - Les voix du passé : la place dans la généalogie
- 4 – Légendes familiales, identités assignées, trajectoires sociales.

#### **Saison 2 : Fragments d'enfance ((2 mois environ)**

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

Cette seconde saison aborde les liens entre les sensations, les images et les mots à partir de supports photographiques, mémoriels, sensoriels. Elle nous conduit ainsi à une

rencontre et un dialogue intime avec l'enfant que nous avons été et que nous sommes toujours en partie.

- 1 – Espace, mémoire et lieux de l'enfance : entrer dans l'intimité
- 2- Zoom sur la mémoire des sens : entrer dans l'entourage
- 3 – "Quelque chose entre littérature, mémoire et histoire": une photographie de jeunesse.
- 4 - "Il y en l'adulte un enfant éternel" : les portes du désir

### **Saison 3 : Raconter la chrysalide, écrire les métamorphoses (2 mois environ)**

L'adolescence constitue une véritable mue, une période d'immenses changements que l'on peut s'efforcer d'oublier tant les souvenirs en sont troubles, teintés d'ardeur et de honte aussi, de rêves de grandeur et d'humiliations. Changements physiques, psychologiques, durant lesquels tout est réaménagé, réalité et rêve de toute puissance se confrontant l'un à l'autre comme deux bêtes féroces, au cours d'expériences extraordinaires ou fracassantes.

Voilà donc l'axe de cette troisième saison : raconter ce processus incroyable, cette mue unique, cette chrysalide redoutable que constitue la période allant de l'adolescence à l'âge adulte.

- 1 - Métamorphoses du corps, la puberté.
- 2 - Transitions sociales, construction du genre - en route vers l'âge adulte.
- 3 - Les autres en soi : rencontres, amitiés, amours et engagements.
- 4 - Ce qui nous fait grandir ... L'infini et la forme, du corps-objet au corps-temple

\*\*\*

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

#### **Saison 4 : Désirer avoir, être, s'incarner – Vivre adulte ?**

*« 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" 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.

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 ?

#### 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

\*\*\*\*

### **Saison 5 : Relâcher le sens – Le souffle du vivant**

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"

**Tarifs :**

- 220 € chaque saison, de 1 à 4, incluant**
- 4 rencontres collectives (en présentiel et à distance)
  - des temps d'écriture sur 4 propositions.
  - des temps de relecture et d'accompagnement individuel en cas de blocages
  - des retours sur les textes écrits.

- 3 saisons : 640 euros

(Tarif réduit : me contacter)

Pour plus d'information, contactez Marie d'Hombres : [mdhombres@gmail.com](mailto:mdhombres@gmail.com)

Tel France : 06 58 66 29 78 - [www.recitsdevie.org](http://www.recitsdevie.org)

# 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](http://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](http://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° Gausсен

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

**Mémoires de charbon**, ed° Gausсен, 2013

**Le ventre de Marseille**, Gausсен 2011

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

CONTACT : [mdhombres@gmail.com](mailto:mdhombres@gmail.com) |

Tel France : 06 58 66 29 78

[www.recitsdevie.org](http://www.recitsdevie.org)