

Mon histoire, comment l'écrire?



PRATIQUE **Des repères et des outils pour organiser votre récit**

# La librairie bayard

le meilleur des produits culturels et religieux



Abonnements à nos revues et magazines, livres, livres numériques, hors-séries, CD, papeterie à découvrir et à commander sur [librairie-bayard.com](https://librairie-bayard.com).

• **Nos équipes éditoriales** mettent toutes leurs convictions et expertises pour vous proposer des revues de qualité, en matière d'information, de formation et d'expérience spirituelle.

• **La librairie Bayard** représente toutes les publications religieuses de Bayard. Son équipe vous garantit la qualité et la pertinence des produits sélectionnés pour vous.

• **Tarifs garantis.** Vous profitez d'un tarif privilégié et garanti sans hausse pendant la première année de votre abonnement.

• **Notre service client** basé en France est à votre écoute du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 au 01 74 31 15 01.

**<https://librairie-bayard.com>**



La garantie  
«Satisfait ou remboursé»



Paiement sécurisé



2 millions de lecteurs  
nous font déjà confiance



# Vos récits sont notre histoire

**S**UR LA TABLE où j'écris ces lignes, deux livres me regardent. D'un côté 270 pages, de l'autre une quarantaine. Ils m'ont été envoyés par deux amis qui m'ont fait l'honneur et la confiance de partager des textes d'abord réservés à leur cercle intime. Coïncidences, leurs récits s'enracinent tous les deux en Auvergne, et ce sont des histoires de gendarmes.

Le premier retrace l'itinéraire de Pierre, 94 ans aujourd'hui, déporté en 1944 pour fait de résistance (il avait 18 ans) et survivant d'une marche de la mort. Ses affectations ultérieures racontent d'autres pages de l'histoire nationale : la guerre d'Indochine, puis celle d'Algérie\*.

Dans le second, Véronique, 60 ans, a constitué une collection de vignettes en puisant dans sa mémoire les anecdotes que lui contait son père. Elle lui a fait la surprise à Noël dernier de lui offrir leur retranscription imprimée et reliée. Sous sa plume ressuscitent

les années 1960 en Aubrac et des personnages hauts en couleur. Au premier rang d'entre eux, un merveilleux curé lozérien, soutane noire et skis noués aux pieds, bravant l'hiver et la neige pour aller baptiser une nouvelle-née.

Les épisodes que Pierre et Véronique ont retenus sont uniques sans être inconnus. Ils sont la preuve, s'il en fallait une, que toute vie mérite d'être racontée. Si vous avez le désir d'écrire la vôtre, si vous vous demandez quel récit vous voulez transmettre à vos proches, ce cahier vous donnera quelques repères. Et pour vous accompagner au plus près dans cette formidable aventure, *Le Pèlerin* a conçu pour vous une proposition sur mesure. Découvrez-la en tournant cette page. ■

\* Il a été publié sous le titre *Un képi malmené* (par Pierre Bur, Selena Éditions).



**Delia Balland,**  
cheffe de rubrique  
famille

Illustrations : **Annalisa Papagna**

## LE TITRE

Qu'il précède l'écriture ou qu'on y pense en dernier, réfléchir à son titre aide à cerner son sujet, à décanter son histoire. Quitte à en envisager plusieurs.

## LE FIL ROUGE

Quelle idée va guider son récit ? Se poser la question aide à faire des choix. La réponse se trouve le plus souvent... au fil de l'écriture.

## LE DÉCOUPAGE

Pour voir se dessiner les briques narratives du récit, pourquoi ne pas réfléchir à ce qui fait rupture ? Dans l'espace, le temps, l'action ou en logique.

## LE PÈLERIN

1<sup>er</sup> hebdomadaire chrétien d'actualité - [lepelerin.com](http://lepelerin.com)

# ÉCRIRE AVEC *LE PÈLERIN* **L'HISTOIRE DE VOTRE VIE**

À l'heure de la retraite, vous souhaitez témoigner de votre parcours, partager votre expérience de vie avec vos proches, transmettre votre histoire familiale. Mais comment prendre la plume ? *Le Pèlerin* vous accompagne dans l'écriture du récit de votre vie.

**D**ANS VOTRE COURRIER hebdomadaire, lors de nos rencontres sur des croisières ou des forums, vous témoignez de votre attachement à votre famille : vos parents, enfants et petits-enfants sont au cœur de votre vie. Perpétuer le lien entre ceux qui vous ont précédé et les générations nouvelles, transmettre l'amour, les valeurs, la foi, tous les trésors que vous avez reçus est essentiel pour chacun d'entre vous. Tant de choses à partager avec ceux que vous aimez : les anecdotes et les grands événements qui font le sel d'une culture familiale, les jours de liesse et les temps de deuil, les épreuves et les rencontres déterminantes... chaque vie est unique et mérite d'être racontée.

## ***Le besoin de laisser une trace***

Aujourd'hui, nos albums photos sont numériques, nos échanges avec nos proches contenus dans nos téléphones portables. Une mémoire fragmentaire qui nous prive du plaisir de plonger ensemble dans un vieil album de famille et nous incite à rassembler nos écrits sur un support qui dure. Parce que ma propre histoire familiale a été marquée par l'exil, je suis particulièrement sensible à la transmission. Quand les lieux, les maisons, les modes de vie disparaissent, un livre est un sol qui demeure. Pour passer le relais à ceux qui viendront, je fréquente les ateliers d'écriture. J'y rencontre beaucoup de participants qui souhaitent mettre en mots leur histoire. Pour certains, ce désir naît au moment du passage à la retraite, pour d'autres, l'arrivée du premier petit-enfant sert



## **CATHERINE LALANNE**

Rédactrice en chef au *Pèlerin*,  
elle a créé la collection *L'atelier*  
de l'enfance aux Éditions Bayard.

Membre de groupes d'écriture, elle participe  
à des recueils collectifs de mémoire  
familiale publiés aux Éditions Bleu autour.

de déclic. Souvent aussi, la demande vient des plus jeunes : des tout-petits curieux de connaître l'enfance de leurs grands-parents, d'adolescents en crise désireux de savoir comment leurs aînés ont traversé, avant eux, les heures difficiles, de jeunes adultes amateurs de généalogie et d'histoire du XX<sup>e</sup> siècle.

### ***Mais par où commencer ?***

Que dire et que taire ? N'allez pas croire que, journaliste, l'exercice me soit plus aisé qu'il l'est pour vous. Collecter des souvenirs m'a été facile, j'en conviens. Mais pour dresser le portrait de mes ancêtres, je me suis heurtée aux mêmes difficultés que tout un chacun. Comment évoquer la mémoire des disparus et respecter leurs descendants, tout en trouvant sa place dans un récit familial ? Nous sommes tous des débutants lorsqu'il s'agit de parler des nôtres et de nous-même. L'atelier d'écriture vous aide

à choisir ce qui mérite d'être raconté, à trouver le chemin de crête entre le respect des personnes évoquées et le besoin de vérité.

### ***Nous vous accompagnons du début à la fin***

Vous avez, récemment encore, exprimé votre goût pour l'écriture, lors d'un concours de haïkus lancé ce printemps dans nos colonnes. Mais entre la rédaction d'un poème de quelques lignes et celle d'un récit de vie, il y a une étape que certains ont du mal à franchir. Pour ne pas vous laisser seuls face à la page blanche, nous avons fait appel à l'organisme Aleph écriture, une école reconnue qui partage nos valeurs.

Nous avons élaboré pour vous un parcours sur mesure : « Écrire et publier son histoire de vie ». Aleph propose trois formules : écrire par petits groupes en atelier chaque mois, près de chez vous ; écrire de chez soi et en groupe via Internet ; assister à des stages d'écriture, en résidence, dans un lieu privilégié. Encadré par un formateur bienveillant, chacun mûrit son projet et trouve le fil rouge de son récit. Un récit que Bayard Service se charge de relire, de mettre en forme et de publier. Car nous avons fait le choix de vous accompagner, des premières lignes de votre manuscrit jusqu'à sa publication.

Une vie prend tout son sens lorsqu'elle est rassemblée, écrite, transmise. Comme si les mots tracés lui donnaient vraiment naissance. Les vôtres bientôt ? ■

#### **Notre proposition vous intéresse ?**

Découvrez au dos de ce Cahier notre offre : *Écrire et publier son histoire de vie*.





# PREMIERS DOUTES D'AUTEUR

À peine commencée l'écriture, voici que se profilent des écueils décourageants. Comment s'en écarter ? **Réponses avec Michèle Cléach, formatrice à l'écrit aux ateliers Aleph.**

## Et si mon récit paraissait confus ?



Pour qui et pourquoi je veux écrire ? Qu'est-ce que je veux transmettre ? Se poser ces questions dès le départ oriente le voyage dans l'écriture. Et fournit des guides qui permettent de s'aventurer librement, sans craindre d'égarer son lecteur en route.

## CHOISIR DES ESPACES ET UNE TEMPORALITÉ

Michèle Cléach : « *La vie foisonne. Comme un kaléidoscope, selon la façon dont les formes et les couleurs s'assemblent, ses facettes créent des images différentes. Donner à son récit des repères temporels, inscrire les personnages dans des espaces, les faire vivre et interagir, trouver un fil rouge et la forme qui réponde à son objectif, et le lecteur aura peu de chances de se perdre !* »

Prenons un livre qui nous a tenus en haleine et regardons-y d'un peu plus près. Quels sont les éléments indispensables à la compréhension de l'histoire et ceux qui la rapprochent de nous ? Quel usage l'auteur fait-il des ruptures ? N'y aurait-il pas là matière à s'inspirer ?

## ACCEPTER DE NE PAS TOUT DIRE

Michèle Cléach : « *Comment faire pour que son récit soit vivant ? En gardant à l'esprit que le temps de la vie n'est pas le temps du récit : on peut raconter dix ans de son existence en un feuillett et une heure en dix pages ! On donnera à voir des événements et leurs conséquences et on dosera les détails : il en faut, mais pas trop, sous peine de noyer son lecteur.* »

## Pourvu qu'il ne soit pas ennuyeux !



# Je ne voudrais pas qu'il blesse quiconque...



Ai-je le droit de tout dévoiler ? Comment vont réagir les personnes que j'évoque dans mon récit ? Cela va-t-il changer nos relations ? Difficile d'anticiper les réactions de son entourage, encore doit-on prendre toutes les précautions nécessaires. La première : évitons de juger.

## TRAVAILLER SES PERSONNAGES DÈS LE DÉPART

Michèle Cléach : « Écrire son récit est une chose éminemment subjective, et cette subjectivité, il faut l'assumer. Cela passe par l'affirmation de son point de vue comme tel, et non pas comme la vérité absolue. Les personnes deviennent des personnages. Beaucoup de romanciers ne disent-ils pas qu'ils aiment tous leurs personnages, même les moins sympathiques ? Il est important d'accorder à chacun sa part de lumière et sa part d'ombre. Mais pour ne courir aucun risque, la solution sera de s'abstenir d'évoquer certaines personnes ou certains événements ! »

Toucher les destinataires de son histoire, c'est évidemment le rêve avoué de celui ou celle qui entreprend de la transmettre. Même s'il paraît sage de miser sur l'avenir et d'accepter l'idée que son récit ne sera pas reçu par tous de la même manière.

## TESTER SA FAÇON DE RACONTER

Michèle Cléach : « Demandez-vous ce qui capte votre attention quand quelqu'un vous raconte quelque chose qui lui est arrivé, à quelle écriture vous êtes sensible quand vous lisez un livre. Si vous participez à un atelier d'écriture, vous aurez des lecteurs et des lectrices, les autres membres du groupe, et à leurs réactions, vous saurez tout de suite si vous les avez touchés ou pas. Si vous écrivez seul, choisissez avec soin une ou deux personnes bienveillantes, qui sauront vous dire avec tact quand vous réussissez à émouvoir votre lecteur, éveiller son intérêt, et quand vous y arrivez moins bien. »



# Le pire serait qu'il laisse indifférent.



# COMMENT EMBRASSER SON HISTOIRE DU REGARD

Plusieurs outils peuvent permettre de **visualiser** à tout moment notre projet **d'un coup d'œil**.

Démonstration avec le récit de Valentine, née en 1911.

## Mes dates clés\*

**1911**

▼ 20 février

Naissance à Lons-le-Saunier (Jura).

**1912**

▼ 8 août

« Naissance de ma sœur, mon plus vieux souvenir. »

**1913**

Achat d'une maison dans le Doubs.



**1925**

Déménagement à Belfort



## La politique familiale à l'époque



## Repères historiques

### Le tableau synoptique

Il se compose de plusieurs frises chronologiques superposées.

Il met en regard l'histoire personnelle avec une thématique importante pour son récit (ici, la politique familiale dans les années 1920) et le contexte de l'époque.

\* Tous ces faits proviennent d'un récit de vie authentique.

**1913**

Loi sur l'assistance aux familles nombreuses manquant de ressources.

**1921**

Réduction sur les tarifs de chemin de fer pour les familles nombreuses.

**1926**

Officialisation de la Fête des mères après une première tentative en 1920.

**1914**

▼ 3 au 18 août

Mobilisation française après la déclaration de guerre.

**1922**

Le territoire de Belfort devient un département français à part entière.

## En pratique

▼ Prévoir des feuilles de papier format A3 à utiliser dans le sens de la largeur ; des crayons de couleur et des surligneurs ; des Post-its.

## L'itinéraire de vie

Il présente de manière linéaire les jalons d'un itinéraire de vie, biographique ou autre. Y figurent les dates marquantes.



**1929**

Mariage avec René.  
« Mariage pluvieux, mariage heureux. »



## “Ma guerre de 14”

Nous envoyons des lettres et des colis au filleul de guerre de maman.



► Afficher son document (si possible) sur un mur ou une cloison. Cela permet de prendre physiquement du recul. Le conserver jusqu'à la fin de l'écriture.

## La carte mentale

Elle repose sur les associations d'idées. Au centre figure le point à développer. De là, on trace des ficelles vers tout ce qu'il nous évoque : événements, impressions, images. Les éléments sont regroupés (souvent dans un second temps) en fonction d'une logique toute personnelle.

Mort de l'oncle Georges le 28 décembre 1914.

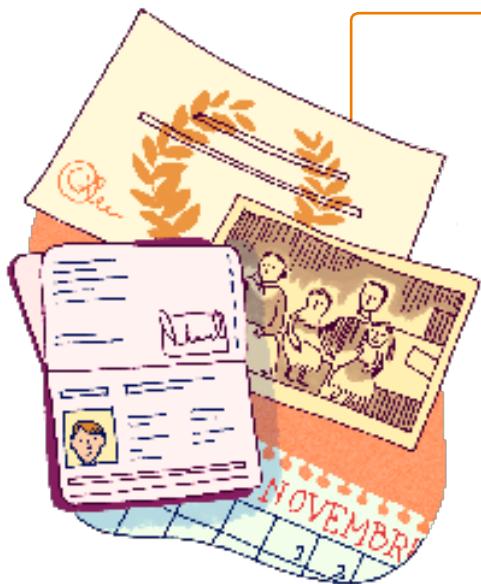
De plus en plus de femmes portent le deuil.

Notre vie est rythmée par les appels de la caserne voisine. Trompette matin et soir. Le rez-de-chaussée de la maison est loué pour nous en sortir.



# SE DOCUMENTER OUI, AVEC MODÉRATION

Inutile d'aller chercher la vérité de son histoire à l'extérieur de soi. **Mais rien n'interdit de faire quelques recherches** pour préciser une date ou tenter d'éclaircir un point d'ombre.



# 1

## À partir des éléments déjà en sa possession

→ **CE QU'ON CHERCHE** : des balises pour son récit.

→ **ON PROCÈDE...**  
**COMME UN ARCHIVISTE** :

- en lisant attentivement livret de famille, passeport, permis de conduire, carte d'électeur, diplômes, etc.  
On note noms propres, adresses, dates.
- en rassemblant et classant des photos.  
On essaie d'identifier les personnes, les lieux (lire encadré ci-dessous).

... **OU UN GÉNÉALOGISTE** :

- en dressant si besoin l'arbre familial (lire cahier Le Pèlerin n° 7146 du 14 novembre 2019)

ou celui des amis.

→ **POINT DE VIGILANCE** : généalogie et récit de vie sont **deux entreprises parfois connexes, mais différentes**. Il s'agit de ne pas perdre son projet de vue.

→ **CÔTÉ MÉTHODE** : adopter dès le départ un moyen de dresser l'inventaire, grâce à des fiches (une par document), des Post-it ou un cahier dédié.

### LE POINT DE VUE DE...

#### MICHÈLE CLÉACH

Les photos sont souvent utilisées dans les récits de vie pour illustrer le texte. Mais on peut aussi se servir d'elles comme d'un support à l'écriture. Elles peuvent constituer le point de départ d'une anecdote, d'une période de vie par exemple : point de vue différent de celui du texte, moyen de décrire le hors-cadre, de mettre le focus sur un des personnages à l'image, etc. Aujourd'hui, il n'est pas rare que la photo soit très présente dans les livres de certains écrivains sans qu'une seule soit reproduite !



## Auprès de témoins directs

→ **CE QU'ON ESPÈRE** : des éclaircissements.

→ **ON PROCÈDE... COMME UN DOCUMENTARISTE** : en posant quelques questions factuelles (sur une personne, un événement, des habitudes) à des **parents, amis, collègues, camarades d'association**. Et en prévoyant du temps pour écouter... l'inattendu.

→ **UN POINT DE VIGILANCE** : échanger avec d'autres peut aider à prendre du recul, à **voir avec d'autres yeux**, retrouver une expression, une sensation. Mais notre récit s'appuie d'abord sur nos ressentis et nos souvenirs.

→ **CÔTÉ MÉTHODE** : on enregistre **sur son téléphone portable** ou un dictaphone, si l'interlocuteur n'y voit pas d'inconvénient. Si cela bloque la parole, on prend des notes.

# 2



# 3



## Au moyen de livres et de films

→ **CE QU'ON CULTIVE** : ses impressions.

→ **ON PROCÈDE... COMME UN CURIEUX** : en lisant un ouvrage sur la Lozère au XX<sup>e</sup> siècle si l'on raconte ses souvenirs de fille de gendarme en Aubrac dans les années 1960 ; en regardant un documentaire consacré à d'anciens ouvriers textiles quand on écrit sur son expérience à la Lainière de Roubaix...

**Une publication, un documentaire, un blog** peuvent nourrir indirectement l'écriture.

→ **UN POINT DE VIGILANCE** : pas question de copier-coller. Tout l'intérêt tient dans les questions que **la lecture** ou **le visionnage** provoquent, sur les outils, les habitudes, l'habillement, etc.

→ **CÔTÉ MÉTHODE** : on note la référence et tout ce à quoi on pense.



# QUEL EST VOTRE PLAN ?

Pas d'exercice imposé, il s'agit de prendre plaisir **à construire son espace d'expression.** En toute liberté.

Il en va d'un récit comme d'un jardin. Certains prennent plaisir à dessiner leur plan à l'avance, d'autres préfèrent observer ce qui pousse sur leur terrain, ce qui y prend. Il n'y a pas une seule manière de le créer, il y a celle qui convient au jardinier et rendra son jardin unique.

Qu'il s'agisse de planter ou de raconter, on a tout intérêt à glaner des idées, faire moisson d'exemples et laisser germer ses découvertes intérieures. Passer en revue les formes d'organisation possibles aide à mûrir l'ensemble.

À propos du plan, il suffit de se rappeler deux choses toutes simples :

**Ce qu'il est :** un guide. Une fois couchées quelques étapes sur le papier, on dispose d'une trace à laquelle revenir si l'on a l'impression de tourner en rond.

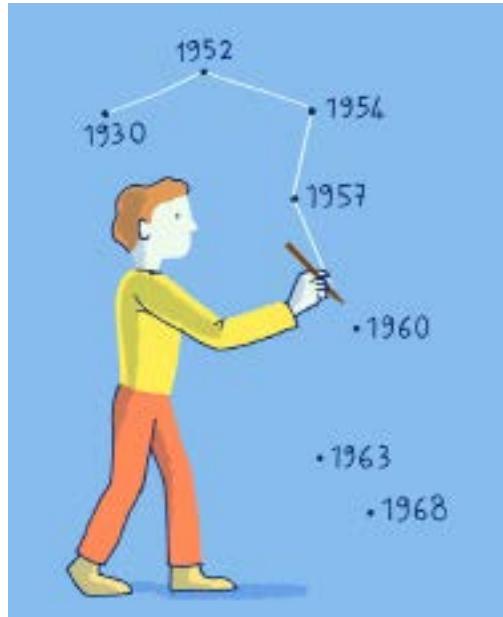
**Ce qu'il n'est pas :** une prison.

À condition qu'il soit simple et d'accepter l'idée qu'il évoluera presque à coup sûr. On le détaillera peu à peu.

## MICHELE CLÉACH

Un plan, oui, mais quand ? Le moment où on le fixe est important. Faire un plan va aider certaines personnes à construire leur récit. D'autres, au contraire, risquent de se sentir enfermées. Pour ma part, je suis plutôt partisane de laisser « l'écriture mener l'enquête », comme le dit l'écrivaine Annie Ernaux, et de penser la structure du texte quand on a déjà avancé dans le récit.

VOUS LE PRÉFÉREZ...:



## Chronologique

C'est un découpage qui nous est familier : celui de la biographie classique, de la naissance à la mort des personnages, ou de la saga d'entreprise, depuis l'invention par son fondateur qui a permis sa création jusqu'au succès actuel.

### Ce qui le caractérise :

l'ordre de déroulement des faits.

### Ce qui le structure :

le temps linéaire.

### Comment on le travaille :

en listant les dates qui font sens dans l'histoire que l'on entreprend de raconter, en réfléchissant à ce qui a fait continuité et ce qui a introduit des ruptures dans le passé.

### Il est particulièrement adapté si...

mon récit est celui de toute une vie, la mienne ou celle de mes proches, ou s'il couvre une large période.

# Thématique

C'est le moins impressionnant, et celui qui évoluera le plus souplement au fil de l'écriture. Avec lui, il s'agit de bien veiller à la manière d'amener les éléments de compréhension que l'on donne à son lecteur.

## Ce qui le caractérise :

sa simplicité, l'exploration de ce qui est au cœur du récit.

## Ce qui le structure :

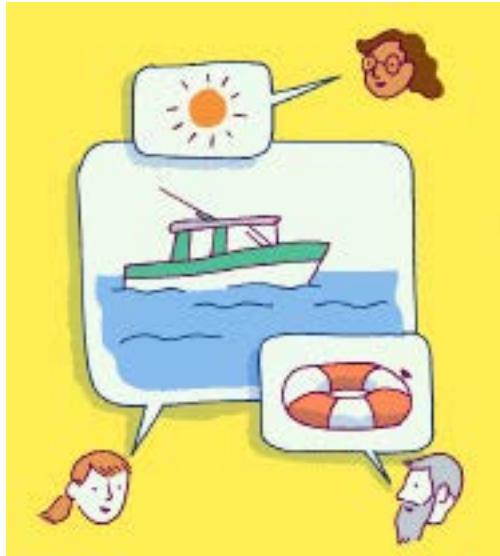
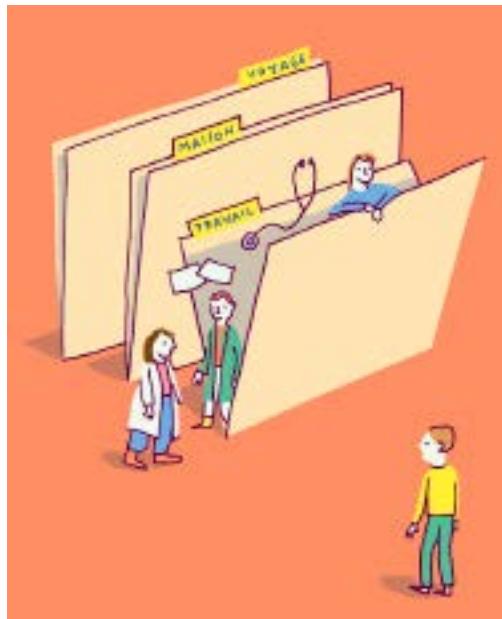
des points de vue variés.

## Comment on le travaille :

en notant tout ce qui vient à l'esprit à propos de ce que l'on veut transmettre ; en rassemblant ses éléments selon un point de vue (depuis les personnages, les lieux, les pratiques) ; en testant différentes options pour les agencer.

## Il est particulièrement adapté si...

mon récit est celui d'une expérience de vie : métier, vocation, voyage ; ou évoque un mode d'existence.



# Inspiré d'autres domaines

C'est le plus libre. On l'emprunte à la musique, au jeu, aux sciences naturelles...

## Ce qui le caractérise :

une forme ludique, en écho au sujet.

## Ce qui le structure :

une règle d'exposition déjà existante.

## Comment on le travaille :

en se laissant guider par la forme.

➤ Celle de la fugue musicale pour croiser trois voix autour d'un épisode, comme une partie de pêche racontée par trois générations.

➤ Celle du jeu de l'oie pour retracer les avancées rapides et les retours en arrière.

➤ Celle « concentrique » du Système solaire en cas d'unité de lieu : maison, famille, association.

## Il est particulièrement adapté si...

mon récit est court, composé de tesselles comme une mosaïque.



**Karine Tettamanti, 52 ans, à Nemours (Seine-et-Marne)**

## « MA DIFFICULTÉ VA ÊTRE DE M'ARRÊTER »

« ORTHOPHONISTE, j'ai intégré il y a sept ans une unité de pédopsychiatrie à l'hôpital de Nemours. Là, j'ai mis en place des groupes de langage avec les jeunes patients, puis des ateliers d'écriture pour les adolescents. Afin de les animer, je me suis formée et j'ai réalisé qu'il me fallait faire l'expérience d'écrire mon récit de vie. Au début, je ne rédigeais que des fragments, une demi-page. Puis, peu à peu, mes textes se sont allongés, ont atteint plusieurs pages. L'histoire, la structure se sont fixées au fil du temps. Mon récit commence il y a trente ans. Il raconte comment ma vie professionnelle et ma vie personnelle se sont tissées et procède par des allers et retours entre ma pratique et mon histoire. Écouter les réactions des autres membres de l'atelier à la lecture de mes textes m'a aidée à savoir quoi garder, à repérer les manques qui gênaient la compréhension ou à prendre conscience qu'une scène suffit à exposer un dispositif. Désormais, je n'ai plus honte de ce que j'écris. » ■

### Ma première scène

« Je ne compte plus les fois où j'ai retravaillé le début de mon récit. Pour les monologues intérieurs et les dialogues, j'éprouve beaucoup de facilité, mais pour donner à voir les lieux et les corps, c'est une autre histoire. »

« Dans cette première scène, j'ai 20 ans, c'est mon premier jour de travail, je quitte mon studio parisien pour prendre le bus. La première description était froide et extérieure, "un clic-clac en face, à droite la kitchenette". »

« "J'aimerais voir ton personnage circuler", m'a dit un membre de l'atelier. Cela a donné du corps au récit et mon personnage s'est livré. D'une ou deux pages, le texte est passé à quatre ou cinq. Aujourd'hui, je l'aime bien. »



© FLORENCE BROCHOIRE POUR LE PÉLERIN

## Liliane David, 78 ans, Écouen (Val-d'Oise) « MON IDÉE ÉTAIT CLAIRE DÈS LE DÉBUT »

**« J'AI ÉTÉ INCITÉE À ÉCRIRE** à la suite d'un événement douloureux. À la mort de mon fils, j'ai constaté que mes petits-enfants ne connaissaient rien de leur famille paternelle. Nous sommes originaires d'Algérie, rapatriés en 1962. Je me suis senti le devoir de leur raconter nos origines diverses, de plusieurs endroits de la Méditerranée, la façon dont nous vivions en Algérie, le traumatisme de l'arrachement et l'arrivée dans la région de Grenoble d'abord, puis rapidement en région parisienne. Dès le début, j'avais une idée claire de mon projet et mon titre : *Mémoire entre deux rives*. Devant l'ampleur de ce que j'avais à raconter, il a fallu fixer des limites : mon récit commence avec mes arrière-grands-parents et s'arrête au moment où j'ai commencé à me sentir intégrée en métropole, vers l'âge de 30 ans. Participer à des ateliers d'écriture m'a aidée à trier les événements. Grâce à cet accompagnement, je ne suis pas restée seule face à ce livre dont la rédaction m'a beaucoup remuée. » ■

### Mes chers personnages

« Pour rendre hommage aux personnes qui ont marqué ma vie, j'ai laissé parler mon cœur. Je me suis intéressée aux états civils, aux archives, j'y ai découvert certains détails. Mais j'évoque surtout les miens, comme je les sentais. »

« J'ai sérié au maximum ce qui pouvait être dit sans dévoiler des choses trop intimes. Et j'ai présenté mes personnages physiquement, sans entrer dans les détails pour mes arrière-grands-parents que je n'ai pas connus. »

« Enfant, j'étais toujours près des adultes, mes grands-parents en particulier. En écrivant, j'ai passé un moment avec eux. Pour certaines scènes de ma toute petite enfance, j'ai ressenti dans mon corps des sensations que j'avais éprouvées alors. »

## NOUVEAU

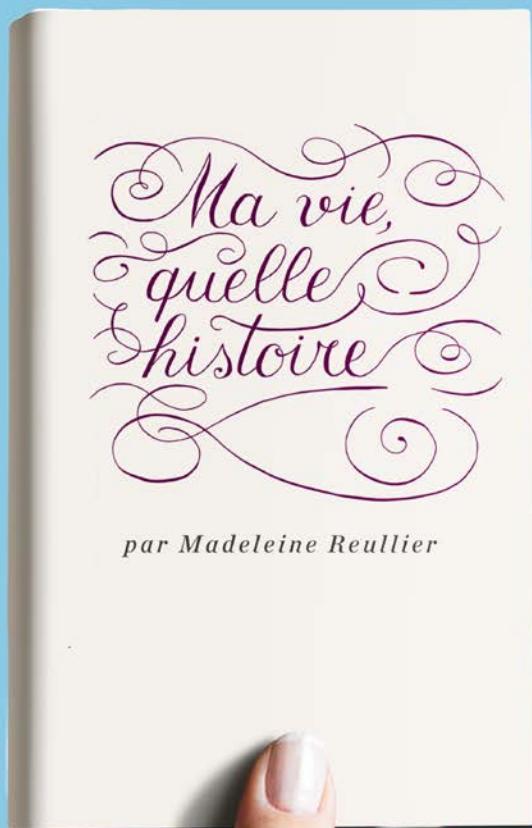
# Écrire et publier l'histoire de votre vie

Vous souhaitez transmettre le récit de votre vie à ceux que vous aimez ? *Le Pèlerin* vous aide à l'écrire !

Avec les ateliers Aleph-Ecriture, une école au savoir-faire reconnu :

- Découvrez l'écriture en atelier collectif et bénéficiez d'un accompagnement personnalisé
- Écrivez votre propre récit
- Éditez votre livre

*Le Pèlerin* a organisé pour vous ce parcours exclusif qui vous accompagne à chaque étape, de l'écriture jusqu'à l'édition de votre livre.



## CONTACTEZ-NOUS VITE !

Renseignements : 01 42 08 08 08  
mail : [votrehistoire@aleph-ecriture.fr](mailto:votrehistoire@aleph-ecriture.fr)  
[www.votrehistoire.aleph-ecriture.fr](http://www.votrehistoire.aleph-ecriture.fr)