

LE RÉCIT DE VIE :

outil fécond à une étape de transition

LUCIE MERCIER, Ph.D. sociologue

Chargée d'encadrement, Téléq-Uqam

Courriel : lmercier@teluq.uqam.ca

Depuis quelques décennies, les démarches avec les récits de vie ne cessent de proliférer. Quelle que soit la discipline ou le domaine de recherche, de formation ou d'intervention, la réflexion s'est développée jusqu'à permettre de multiples formes d'utilisation. En sciences humaines et sociales, de même que dans différentes sphères d'activités, l'individu est de plus en plus abordé avec ses manières de vivre, de penser, de se représenter le monde, bref avec sa subjectivité. Parallèlement, les écrits biographiques dans le champ littéraire ont aussi pris une ampleur sans précédent. Nul besoin d'être un écrivain ou une personne illustre pour s'autoriser à raconter des bribes de sa vie, à écrire son histoire et à vouloir la transmettre à ses proches ou à la rendre publique. Cet engouement pour la biographie, d'abord interprété comme une mode passagère, a continué de progresser et s'est avéré une avenue féconde dans divers contextes. Il faut dire que ce mouvement s'inscrit dans une culture qui favorise l'expression de l'individualité, répond à un besoin de se raconter et à un désir de pérennité. À ce chapitre, Kundera écrivait déjà en 1979 :

« [...] tout homme sans exception porte en lui sa virtualité d'écrivain en sorte que toute l'espèce humaine pourrait à bon droit descendre dans la rue

et crier : Nous sommes tous des écrivains ! Car chacun souffre à l'idée de disparaître, non entendu et non aperçu, dans un univers indifférent, et de ce fait veut, pendant qu'il est encore temps, se changer lui-même en son propre univers de mots. Quand un jour (et cela sera bientôt) tout homme s'éveillera écrivain, le temps sera venu de la surdité et de l'incompréhension universelles¹. »

Cette citation s'appliquant au monde littéraire peut-elle être associée aux pratiques du récit de vie ? Chose certaine, le phénomène est croissant ; il existe de nombreuses approches du « récit de soi » et chacune détient ses particularités. Pour ma part, après avoir consacré de nombreuses années à la recherche avec des récits de vie, je me suis tournée vers une pratique de formation et d'intervention qui s'adresse principalement aux personnes au mitan de la vie. Ces dernières se trouvent à un carrefour, amorcent une transition, franchissent la même étape, c'est-à-dire le tournant de la cinquantaine ou de la soixantaine, ou encore de la retraite. Elles sont préoccupées par les mêmes questionnements, elles partagent souvent des valeurs similaires et elles souhaitent effectuer un bilan de leur parcours. Qu'en est-il des accomplissements, des réussites, des échecs, des projets laissés en plan, et ce, en regard de leurs relations amoureuses, familiales,

professionnelles, sociales? Voilà ce qui les taraude. À cela s'ajoute souvent une réflexion sur le sens de l'existence, sur la façon de poursuivre sa vie adulte, sur la manière de transmettre ses valeurs, ses idées, un héritage affectif, culturel, etc.

Autrement dit, ces personnes ont à vivre un virage (vire-âge) car, pour la plupart, c'est la prise de conscience de l'écoulement du temps, de leur propre fin qui éveille ces interrogations, de même qu'une recherche spirituelle. Il arrive que la maladie ou la mort d'un proche ait provoqué ce remuement. Parfois aucun événement perturbateur n'a suscité ce malaise. Généralement, elles cherchent un renouvellement pour franchir la prochaine étape qui, pour l'heure, ne semble pas la dernière en raison d'une espérance de vie plus longue. Malgré tout, elles réalisent avoir traversé plus de la moitié de leur vie, mais elles ne vivent pas avec le même sentiment d'urgence que les personnes en soins palliatifs qui doivent composer quotidiennement avec les défaillances et les pertes, car l'approche de la fin pointe à l'horizon.

Dans cet article, je présente les enjeux de cette transition et les particularités des deux approches de récits de vie que j'utilise dans le cadre de l'atelier Re-traiter sa vie ou dans le cours « Histoire de vie et construction de sens ». J'aborde quelques aspects entourant les implications tant du côté du formateur/intervenant que de celui du participant/écrivain, les retombées et les effets liés à ces démarches. J'essaie brièvement d'établir un parallèle entre l'accompagnement des individus en retraitement de leur vie et ceux dont l'avenir ne cesse de s'amenuiser. Dans ces deux situations, le récit de vie peut-il être approprié pour tenter d'élucider des fragments de l'histoire de la personne? A-t-il les mêmes effets, sait-il apporter une réponse à certaines questions ou craintes, peut-il constituer un baume? Le récit oral ou écrit peut-il faire surgir des regrets, de l'amertume? Est-il possible d'en dégager un fil conducteur, d'en élaborer un sens, de se réconcilier avec son histoire? Qu'il s'agisse d'un individu souffrant ou bien portant, se raconter

s'avère-t-il bénéfique? Comment le récit de vie agit-il selon l'approche utilisée? Ce sont quelques-uns des éléments que j'évoque succinctement et auxquels je tente d'apporter un éclairage à partir de mes expériences. Préalablement, précisons ce qu'est qu'une transition, un récit de vie, ce que raconter signifie.

UNE TRANSITION²

Une transition est le passage d'un état à un autre qui introduit une zone intermédiaire d'instabilité et de tâtonnement entre deux phases mieux définies. Il s'agit, pour la personne, d'une période de fragilité et de vulnérabilité. La transition est un processus qui comporte une séparation, une mise en marge et une agrégation permettant l'acquisition d'un nouveau statut et de s'y identifier. L'ethnologue Van Gennep établissait, il y a longtemps, ces trois stades qu'il appelait « rites de passage » pour désigner les rituels qui accompagnaient les changements de lieux, d'états, de statuts, tels les temps forts de l'existence comme la naissance, le mariage, le décès. La transition implique toujours un changement, une rupture, un deuil. Elle oblige à une séparation ou à une perte de ce qui était. L'épreuve de la séparation conduit à une mise à l'écart avant que ne s'établisse une nouvelle situation. La transition comprend un espace et un temps de détachement et d'apprivoisement nécessaire pour accéder à un autre statut et à d'autres rôles. Il importe également de tenir compte du contexte d'une transition et de voir si celle-ci est amorcée par la personne elle-même ou si elle est imposée de l'extérieur, hors de son contrôle. Quand l'individu se trouve dans une position de sujet et dispose d'une marge de manœuvre, l'adaptation à une nouvelle situation s'en trouve facilitée. Il en est de même lorsque la transition est anticipée et souhaitée, mais quand elle survient d'une manière inopinée, elle peut être plus difficile à vivre et le retour à des temps plus calmes risque de se compliquer et de se prolonger.

LA TRANSITION AU MITAN DE LA VIE

L'arrivée au mitan de la vie provoque parfois une tension plus ou moins vive selon les individus. Ce qui suscite ce malaise est, comme il a été dit, cette prise de conscience du temps écoulé et l'avancée en âge qui conduit au terme de l'existence. Cette compréhension survient quelque part entre 50 et 65 ans et est tributaire des événements vécus jusqu'à ce jour. La personne entrevoit alors son propre vieillissement, c'est aussi la première rencontre avec ses forces déclinantes. Cette dure réalité vient mettre un frein aux projets à mettre en œuvre. Ce constat incite à faire le point, à établir ses priorités, à opérer une sélection puisque tous les projets ne pourront être réalisés. Des zones resteront en friche. À l'occasion de cette transition apparaît généralement un questionnement sur le sens de sa vie, de ses réalisations, de la suite à donner pour l'avenir. À peu près personne n'échappe à cette réalité qui entraîne l'éveil de sentiments mélangés. La pensée de sa propre disparition déclenche, dans certains cas, une crise existentielle avec l'empressement de modifier ce qui peut l'être encore ou de combler certains désirs. Émerge alors la question du délai, du trop tard, de la limite de temps. Pour la personne rendue là, le temps sans fin change de registre pour faire comprendre qu'il y a une fin. Le nœud central de cette crise tourne autour de l'idée plus ou moins consciente et claire de la mort. Cette phase inaugure des deuils à faire et ce n'est que le début. Qui plus est, selon le degré de satisfaction par rapport à sa vie en général, la crise est bénigne ou sévère. Une chose est sûre, c'est qu'elle ouvre sur le deuxième versant de la vie adulte et introduit de nouvelles tensions en rapport avec le travail, la famille, la retraite, la vieillesse, puis la mort.

Cette période de crise qui survient à l'âge mûr, des sociologues la comparent à celle de l'adolescence et la désignent sous le terme de « maturescence³ » parce qu'elle constitue, mais d'une manière plus prononcée, un point critique de l'existence avec la redéfinition de l'identité et des rôles. En fait, il s'agit davantage d'un trouble psychologique qui peut être

influencé par le contexte environnant, lequel, entre autres, ne cesse de faire l'éloge des critères de jeunesse et des valeurs axées sur le rendement, l'efficacité et la performance. Tout, aujourd'hui, contribue à l'effacement des signes qui annoncent l'inéluctable vieillissement et la mort. La transition du mitan de la vie, quand elle est bien résolue, doit conduire au désir de vouloir réinventer sa vie, de reconverter ses activités, mais à l'intérieur de certaines frontières et dans une optique différente. Car il ne s'agit pas de continuer sur les mêmes sentiers; il doit y avoir une acceptation de ses limites et imperfections. Cela se passe davantage sur le mode existentiel. Pour y parvenir, il importe d'avoir solutionné les conflits antérieurs et d'avoir réussi à les intégrer à l'ensemble de son histoire. Tout dépend si l'attitude adoptée à ce moment permet à la personne de poursuivre son développement, de pouvoir s'actualiser et non d'être dans un état de stagnation. C'est ainsi que la résolution de ce passage oriente le trajet à venir. Mais lorsqu'une épreuve surgit, que la vie bascule par suite d'un diagnostic de maladie écourtant l'avenir, que cette transition ne donne plus l'espoir d'amorcer une autre étape, ce processus transitoire se vit en accéléré et plonge la personne de même que ses proches dans un chaos difficile à surmonter. A-t-on le temps nécessaire pour assembler les morceaux de son histoire, en colmater les failles, en résoudre les conflits en suspens pour boucler la boucle? Le récit de vie peut alors jouer un rôle, car il est particulièrement bénéfique dans une situation transitoire.

QU'EST-CE QU'UN RÉCIT DE VIE ET QU'EST-CE QUE RACONTER?

Le récit de vie permet à la personne de faire le point, il aide à une appropriation, à une réconciliation, à voir autrement son passé. Pour qu'il en soit ainsi, il ne s'agit pas de raconter sa vie d'une manière spontanée comme tout un chacun le fait à l'occasion. Il s'agit d'abord de rassembler des événements et des moments clés de sa vie pour en construire un récit et

un sens. Dans cette entreprise, la personne choisit, sélectionne, organise les faits de manière à donner de son parcours une cohérence. Elle raconte, puisque raconter répond à une disposition humaine de mettre en intrigue une histoire avec un début, une fin, des personnages, une action. « Raconter son histoire engage en effet une mise en forme globalisante ou totalisante⁴. » On ne peut évidemment tout dire, mais à l'insu de la personne, les choix se font en fonction d'une clarification et d'une signification. C'est un travail d'élucidation exigeant qui demande une forte implication personnelle, une capacité d'introspection, bref d'être animé par un désir de recherche sur soi pour mieux comprendre qui l'on est, d'où l'on vient et où l'on va. Cette aventure répond à une quête identitaire qui inscrit la personne dans une dynamique d'historicité lui permettant ensuite de se situer dans l'Histoire plus large, celle des autres et de la collectivité.

« Le récit de vie [qui peut être oral ou écrit] est l'énonciation par un sujet de sa vie passée. [Il] est un *intermédiaire*, une médiation entre la vie et l'histoire de vie. [...] Le récit de vie est un *moment* dans le processus de production d'une histoire de vie. [...] L'histoire de vie commence pleinement avec le travail de ce matériau⁵. » « [Et] représente un essai de se rabouter, de mettre bout à bout des matériaux hétérogènes, de créer une forme avec ce qui est difforme ou multiforme, du sens avec ce qui n'en a pas⁶. »

La démarche est formatrice, il va sans dire. C'est pourquoi l'expression « récit de vie de formation » est fréquemment utilisée pour signifier la démarche de celui qui « fait de sa vie une histoire⁷ », expérience formatrice qui produit presque assurément des effets de changement. Le fait de raconter sa vie place la personne dans une attitude de réflexivité. Elle effectue un retour sur son passé, en élucide certains épisodes et en récapitule le sens. Dans le récit de vie de formation, la globalité d'une vie se dévoile. La personne qui s'y engage s'oblige à réfléchir sur sa vie, à dépasser certaines résistances pour en arriver à la comprendre et à en faire un ensemble globalisé.

« Écrire ou parler sa vie transforme celle-ci de matière première émiétée en fragments biologiques, sociologiques, psychologiques, en matière seconde formée, c'est-à-dire unifiée, synthétisée, symbolisée selon certains sens⁸. »

« Raconter son histoire suppose l'accès à une posture d'individualisation⁹. » Ce qui signifie que faire du récit de vie tel qu'il est entendu dans le sens d'opérer une totalisation, de porter un regard réflexif n'aurait pu être possible dans une société où l'individu se fond au groupe et où il n'y a pas possibilité d'être un sujet distinctif et d'avoir une histoire singulière. Le récit de vie tel qu'il se pratique en formation ou en intervention est celui qui « se met en priorité *au service des personnes* qui se racontent et vise à obtenir, au bénéfice de celles-ci, un *effet de changement* ou de transformation¹⁰ ». Cet objectif implicite à la démarche n'est pourtant pas d'emblée recherché. Cependant, le processus de cheminement vers soi mène presque invariablement à un changement quelconque et les effets transformateurs en sont une conséquence non négligeable. Le récit permet de faire des découvertes sur soi, sa famille, son milieu socio-culturel, ses croyances, ses valeurs, ses sentiments, etc. En ce sens, il a une visée émancipatoire.

Écrire ou raconter son histoire ou des fragments de celle-ci entraîne le plus souvent des effets inattendus de libération, d'apaisement, de réparation, de réconciliation et de transformation¹¹. Il devient possible de percevoir son parcours d'une manière différente, de modifier le rapport à son histoire, particulièrement en regard des événements ou des épisodes éprouvants. Dans certains cas, les prises de conscience permettent de dénouer des conflits, d'amortir des inquiétudes face à l'avenir et d'apporter un soulagement et un mieux-être. De façon générale, un travail sur son histoire, si lourde soit-elle, génère des effets positifs et résilients. Comme le soutient Cyrulnik : « Tous les chagrins sont supportables si on en fait un récit¹². » Le récit constitue déjà un baume qui permet de relativiser des blessures, voire de les transcender dans la mesure où la personne ne reste pas cantonnée

dans sa souffrance. Enfin, si l'approche biographique expérimentée avec des personnes qui vivent la transition du mitan de la vie provoque des effets positifs et permet, dans certains cas, de donner à sa vie de nouvelles fondations ou de produire un *effet de refondation*¹³, il est probable de retrouver des bénéfices similaires chez les personnes en soins palliatifs. Pour elles, il peut y avoir l'urgence de dire, de raconter pour de nombreuses raisons comme se libérer, réparer, pardonner, retisser des liens et transmettre un héritage autre qu'économique. L'urgence d'aller à l'essentiel se fait sentir, de même que chercher un sens à cette fin imminente, surtout dans un contexte où la mort est de moins en moins envisagée comme faisant partie du cycle normal de la vie. Ricœur le souligne, même à la dernière phase, la personne malade, si elle est lucide, se perçoit, non comme bientôt morte, mais comme encore vivante, voilà l'important¹⁴. C'est dire que ces effets sont non seulement bénéfiques, mais aussi thérapeutiques. D'ailleurs, certains se questionnent sur les frontières entre un accompagnement en thérapie ou avec une approche de récit de vie, car celle-ci peut être soignante.

PARCOURS PERSONNEL

Plusieurs chercheurs ont élaboré une pratique du récit de vie de formation ou d'intervention. Les principaux pionniers sont Gaston Pineau, Pierre Dominicé, Marie-Christine Josso, et Vincent de Gaulejac. J'ai suivi les traces de V. de Gaulejac que j'ai rencontré au cours des années 1990. C'est à ce moment que je me suis initiée à la sociologie clinique¹⁵ et à l'approche qu'il a élaborée dans la décennie 1970. Vincent de Gaulejac et quelques collaborateurs ont d'abord partagé et analysé leur histoire, à la suite de quoi ils ont offert la possibilité à d'autres d'effectuer un travail semblable, et ce, à l'intérieur d'un dispositif ayant pris forme dans la démarche des séminaires d'implication et de recherche *Roman familial et trajectoire sociale*¹⁶. Cette démarche puise ses référents dans la psychanalyse freudienne et

dans la sociologie bourdieusienne¹⁷. Elle tente de mettre au jour les articulations entre individu et société, entre psychisme et social. Elle se réfère également à Sartre au sens où «l'important n'est pas ce qu'on a fait de l'homme, mais ce qu'il fait de ce qu'on a fait de lui¹⁸».

Ces séminaires constituent une expérience groupale de récits de vie¹⁹. Un groupe réunit deux animateurs et sept à douze participants pour une durée de trois à quatre jours consécutifs. Ensemble ils travaillent sur un thème spécifique: famille, travail, vie amoureuse, argent, émotions, valeurs et croyances, retraite, etc. Au préalable, une courte présentation théorique permet aux participants de situer l'ancrage de l'approche, puis un contrat de travail est défini où chacun s'engage à se respecter et respecter les autres, cela dans un cadre de confiance réciproque et de confidentialité. À l'aide de supports techniques, chaque participant est invité à s'impliquer par un travail sur son histoire personnelle, familiale et sociale. Sur une base volontaire et selon la thématique du séminaire, les personnes présentent des parties de leur histoire à l'ensemble du groupe. Une recherche s'engage alors entre les deux animateurs et les participants afin de saisir les interrelations entre l'individu et son milieu familial et socioculturel, de dégager des transmissions intergénérationnelles et de pouvoir formuler des hypothèses interprétatives. C'est à la fois un travail individuel et collectif, un travail de coconstruction, de coanalyse pour arriver à comprendre une histoire singulière et ce qu'elle a comme résonances sur les autres histoires. Il ne faut pas y voir le parcours d'un seul sujet, mais bien une voie privilégiée vers l'universel, comment ce qu'il y a de plus personnel et singulier peut être en écho à l'autre, se rattacher à la collectivité et à l'Histoire. Les supports techniques sont élaborés en fonction du parcours passé, présent et parfois d'un futur anticipé. Ce sont l'arbre généalogique, le projet parental, la trajectoire personnelle et sociale, la carte d'identité, un dessin associé au thème et le sociodrame²⁰. Des périodes de retour alternent avec le partage des récits. Une synthèse et une évaluation concluent la session.

Je me suis inspirée de cette méthode pour mettre sur pied l'atelier *Re-traiter sa vie* qui s'adresse à des personnes qui vivent une transition professionnelle ou le passage à la retraite. Cet atelier est l'occasion d'un questionnement, d'un bilan sur le parcours passé et actuel en vue de dégager un fil conducteur, d'esquisser un projet pour l'avenir, de renouveler l'interprétation de sa vie. Car l'entrée à la retraite incite à changer de registre, on passe du social à l'existential. Ces journées intensives de réflexion et d'introspection assurent une meilleure compréhension de son histoire et des découvertes sur soi-même, sur les autres, sur son environnement.

Tout en poursuivant un travail axé sur le récit de vie de groupe, j'ai joint une pratique individuelle ainsi qu'une pratique d'accompagnement dans le cadre du programme court de deuxième cycle offert par l'Université du Québec : Téléuq-UQAM et UQAR. Le programme *Sens et projet de vie* s'adresse aux personnes au mitan de la vie qui souhaitent faire le point et construire un projet personnel ou social pour donner un nouveau sens à leur existence. Étala sur deux ans et demi, le programme compte quatre cours permettant un développement du cœur, de l'esprit et de l'action. Dans ce contexte, j'assume la responsabilité du cours « Histoire de vie et construction de sens ». La formation se donne à distance et en *présentiel*, c'est-à-dire qu'à l'intérieur du trimestre, trois journées de rencontres sont prévues avec les participants. Entre les séances de groupe, la communication se fait par téléphone ou par courriel. Les personnes sont cependant encouragées à former des équipes de trois ou quatre pour ainsi favoriser les échanges entre pairs. Pendant les quinze semaines que dure le cours, ces femmes et ces hommes écrivent leur histoire de vie en deux versions. Une première version, dite expressive, consiste à rédiger un récit cohérent à partir des faits et des événements marquants de leur parcours. Dans une seconde version, et comme le conçoit Legrand, ils reviennent réflexivement sur ce récit en tentant d'analyser et d'interpréter des choix, des situations, des orientations et des expériences afin de les mieux comprendre et de produire de nouveaux

sens. La démarche préconisée s'inspire des courants humaniste, andragogique et constructiviste en éducation. Ce dispositif s'inscrit dans une dynamique d'« autoformation²¹ » et de formation requérant une implication et un investissement de la personne. Cette dernière, responsable de son développement et s'engage dans un travail d'élucidation de son parcours. Pour cela, je le répète, il y faut nécessairement une capacité d'introspection animée d'un désir de recherche et de découverte sur soi. Un processus est alors mis en marche, demeure ouvert et peut être sans cesse repris puisqu'il s'agit d'une histoire de vie en cours de formation.

L'ACCOMPAGNEMENT

Dans ce type d'expérience de construction de son récit de vie oral ou écrit, la personne est toujours accompagnée. Du moins on y trouve un narrateur et un narrataire. L'accompagnement se fait à certaines conditions. Au départ un contrat est établi sur des questions relatives à l'éthique, à la confidentialité, au respect de l'un et de l'autre. Il existe plusieurs formes d'accompagnement selon les disciplines comme en orientation scolaire et professionnelle, en thérapie, ou auprès d'un mourant; chacune d'elles possède ses règles propres. Par ailleurs, l'accompagnement diffère dans une relation analyste/analysant, médecin/patient, maître/élève ou encore entre pairs. Qu'en est-il de l'accompagnement en histoire de vie? Car même dans ce domaine, on trouve une variété dans les façons d'accompagner allant du suivi pas à pas²² au suivi sporadique ou intermittent. L'accompagnement peut être de courte ou de longue durée. Les rencontres peuvent s'étendre sur plus d'une année, à raison d'une fois semaine ou à toutes les deux semaines²³, ou s'établir sur quelques rencontres rapprochées dans le temps ou plus espacées. Dans le cadre du cours *Histoire de vie et construction de sens*, il n'est pas possible de suivre pas à pas la personne. Cette dernière effectue un travail en solitaire et la rétroaction est forcément en décalage. Alors que dans

une rencontre en personne, l'interaction se joue dans l'ici et maintenant. Il n'y a pas toujours de normes précises ou de formule privilégiée, si ce n'est que l'élément fondamental et central demeure la relation franche entre deux ou plusieurs personnes poursuivant un objectif semblable. Chose certaine, pour que l'aventure soit féconde et enrichissante, la relation doit s'appuyer sur la confiance mutuelle, la considération, la discrétion, l'ouverture, la souplesse dans la conduite de l'accompagnement, l'approfondissement des échanges, etc. Accompagner suppose au préalable une écoute attentive et bienveillante, une empathie, un respect, une capacité à recevoir et contenir les récits des uns et des autres, c'est-à-dire accueillir, maintenir une attitude non directive, tolérer les plages de silence, garder une posture adéquate et conserver une distance à la fois proche et éloignée. Autrement dit et pour reprendre les mots de Legrand, une « présence humaine authentique²⁴ ».

Il serait trop long ici de développer en profondeur chacune de ces caractéristiques, mais au-delà de la qualité de la relation commune à l'ensemble des formes d'accompagnement, le but principal de l'approche biographique est d'en arriver à la compréhension d'une histoire. Et ce, tant du côté de l'accompagnateur que de l'accompagné. Après avoir lu ou écouté un récit, le rôle de l'accompagnateur est d'intervenir par des commentaires sous forme de reflets, de questions, de précisions, de clarifications et de pistes à explorer qui vont permettre de dépasser une première version, d'enrichir la réflexion pour en construire une seconde plus analytique qui conduira éventuellement au dégagement d'un fil conducteur ou d'un sens. Pour mener ce long et patient processus que requiert le travail sur son histoire, la personne accompagnée doit être dans une disposition d'ouverture et avoir le désir de découvrir et d'intégrer des nouvelles connaissances sur elle-même. Enfin, qu'importe le contexte, le simple fait de raconter et de chercher à comprendre certains épisodes de son parcours est une expérience qui apporte déjà un mieux-être.

CONCLUSION

Au début de cet exposé, plusieurs aspects et questions ont été énoncés. Le projet s'avérait ambitieux. C'est ainsi que quelques éléments entourant la pratique des récits de vie ont été présentés pendant que d'autres ont à peine été effleurés. Ce qu'il faut cependant retenir ce sont les potentialités de cette démarche qui, malgré la diversité des situations où elle est utilisée, entraîne généralement des retombées positives. Chaque vie constitue une dramatique faite de ruptures et de continuités, d'épreuves et de bonheurs, d'échecs et de réussites. Certaines trajectoires sont sinueuses, en dents de scie, mais toutes sont traversées par des étapes transitoires. C'est pourquoi le travail sur son parcours par la construction d'un récit oral ou écrit se révèle bénéfique et fécond. L'expérience sera-t-elle aussi salutaire lorsqu'il s'agit d'accompagner des personnes à l'ultime étape? Il me semble qu'à ce moment plus qu'à un autre, c'est la rencontre avec l'humain dans sa grande complexité et dans toute sa texture pathétique. Alors là, l'approche du récit de vie, si elle est bien adaptée, ne pourra que générer des effets pacificateurs.

NOTES

1. Milan Kundera, *Le livre du rire et de l'oubli*, Paris, Gallimard, 1979, p. 167.
2. Dans ce paragraphe et le suivant, l'auteure se réfère à son texte du recueil qui sert pour le cours *Histoire de vie et construction de sens*.
Lucie Mercier, « Au mitan de la vie : re-traiter sa vie », Louise Bourdages, dir., *Histoires de vie et construction de sens*, Québec, Téléq, 2002, p.19-29.
3. Ce terme a été forgé par la sociologue Claudine Attias-Donfut dans *Sociologie des générations*, Paris, PUF, 1988.

4. Michel Legrand, « Raconter son histoire », *Sciences humaines. Les récits de vie*, n° 102, 2000, p. 22.
5. Alex Lainé, *Faire de sa vie une histoire*, Paris, Desclée de Brouwer, 1998, p.141-142.
6. Gaston Pineau, « Les histoires de vie en formation », G. Pineau et G. Jobert, dir., *Histoires de vie I*, Paris, L'Harmattan, 1989, p.16.
7. En référence au livre d'Alex Lainé, *Faire de sa vie une histoire*, *op.cit.*
8. Gaston Pineau et Marie-Michèle, *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*, Montréal, Éditions Saint-Martin, 1983, p. 231.
9. Michel Legrand, *loc.cit.*, p.22.
10. Michel Legrand, *L'approche biographique*, Paris, Desclée de Brouwer, 1993, p. 217.
11. Outre ma propre expérience, plusieurs auteurs et intervenants soulignent les mêmes effets. Annemarie Trekker ajoute un effet de clarification.
Annemarie Trekker, « Écrire pour (re)tracer son histoire de vie », V. de Gaulejac et M. Legrand, dir., *Intervenir par le récit de vie*, Paris, Érès, 2008, p. 251-255.
12. Boris Cyrulnik, *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 1999, p.105.
13. Michel Legrand, « D'une grande histoire de vie. Une aventure singulière », *Intervenir par le récit de vie*, *op.cit.*, 2008, p.195-212.
14. Paul Ricœur cité par Hubert Doucet dans *Cahiers francophones de soins palliatifs*, vol. 9, n° 1, 2008, p. 21.
15. La sociologie clinique s'intéresse au rapport individu/société; elle appréhende l'individu dans ses manières de vivre et d'assimiler les phénomènes sociaux, de se représenter le monde; elle cherche à comprendre l'individu au plus près de son vécu. Pour en connaître davantage se référer aux ouvrages suivants :
V. de Gaulejac, F. Hanique et P.Roche, dir., *La sociologie clinique. Enjeux théoriques et méthodologiques*, Paris, Érès, 2007 ;
L. Mercier et J. Rhéaume, dir., *Récits de vie et sociologie clinique*, Québec, PUL/IQRC, 2007.
16. Les séminaires *Roman familial et trajectoire sociale* ont été conçus et mis au point en France dans les années 1970 par V. de Gaulejac, M. Bonetti et J. Fraisse. Ces séminaires sont dits « groupe d'implication » parce que les personnes qui y participent doivent s'engager en explorant en quoi leur histoire est socialement déterminée. Elles doivent en arriver à « [...] se comprendre comme le produit d'une histoire dont [elles] cherchent à devenir le sujet [...] ». Ces séminaires sont aussi dits « groupe de recherche » parce que l'objectif « consiste à élaborer une méthode d'investigation permettant d'articuler l'analyse des facteurs sociologiques et psychologiques qui conditionnent les histoires individuelles » (p. 176).
Pour un développement plus étoffé, voir : V. de Gaulejac, *La névrose de classe. Trajectoire sociale et conflits d'identité*, Paris, Hommes et Groupes éditeurs, 1987.
17. En référence au sociologue français Pierre Bourdieu qui a élaboré les concepts d'*habitus* et d'*habitus de classe* définis comme des systèmes de dispositions incorporées et intériorisées. « [Les habitus] sont acquis à la faveur d'une familiarisation précoce et intensive, d'où le fait qu'ils puissent apparaître illusoirement sous les traits d'une nature innée. » En d'autres mots, ils proviennent de l'intériorisation des structures du monde social.
P. Bourdieu cité par M. Legrand, *L'approche biographique*, *op.cit.*, p. 48-54.
18. Jean-Paul Sartre cité par V. de Gaulejac, *op.cit.*, 1987, p. 25.
19. Pour des exemples plus détaillés sur le fonctionnement de ces séminaires, voir la deuxième partie, section B de l'ouvrage de L. Mercier et J. Rhéaume, *Récits de vie et sociologie clinique*, *op.cit.*, 2007, p.179-273.
20. « Le sociodrame est une technique intermédiaire entre le jeu de rôle, le psychodrame et le théâtre forum. Il consiste à créer un espace scénique dans lequel le groupe va expérimenter des situations sociales concrètes... »
V. de Gaulejac, *La névrose de classe*, *op.cit.*, p. 283.

21. Le concept d'autoformation a été élaboré par Gaston Pineau.
22. L'histoire de Marie-Michèle constitue un bel exemple. *op.cit.*, 1983. De même, Michel Legrand et Roland Lefebvre dans *Intervenir par le récit de vie*, *op.cit.*, 2008, p. 195-212.
23. Les pratiques sont nombreuses, citons à titre d'exemple, les tables d'écriture d'Annemarie Trekker. Celles-ci comprennent trois cycles de dix rencontres de deux heures axés sur le passé, le présent et le futur. Les participants écrivent à leur domicile et échangent sur place, *op.cit.* 2008, p. 235-260.
24. M. Legrand, *op.cit.*, 2008, p. 211.