

Je me raconte

Programme d'écriture autobiographique

Vous avez pensé à écrire vos mémoires? Vous hésitez? Vous ne savez pas comment débiter? Vous avez des problèmes d'organisation dans vos souvenirs, de motivation?

Ce programme vous permettra de palier à ces difficultés pour raconter plus facilement votre vie dans un cadre respectueux, avec des personnes qui vous soutiennent, entre animateur.trice.s et participant.e.s.

Écoute
Empathie
Entraide
Cordialité
Confidentialité

Coût: 125\$

L'inscription inclut :

- Carte de membre à la Société d'histoire (2 ans)
 - Accès aux ateliers de recherches généalogiques
 - Revues *La Souvenance*
- Volume du participant
- Services d'animateur.trice.s bénévoles



Pour des informations ou pour vous inscrire, adressez-vous à :



418-276-4989



admin@shgmc.ca



1024 rue des Copains, Dolbeau-Mistassini



<https://histoiregenealogie.ca/je-me-raconte/>



Visitez également le site *Je me raconte* de la Société d'histoire du Lac-Saint-Jean, gestionnaire du programme :



<https://www.shlsj.org/je-me-raconte>

Objectifs

- ✿ Rédiger mon expérience de vie;
- ✿ Inscrire les valeurs que j'ai reçues et qui m'ont guidées;
- ✿ Laisser en héritage mon histoire et mes valeurs à mes enfants, ma descendance, ma collectivité;
- ✿ Laisser mes traces dans le temps;
- ✿ Faire le bilan de ma vie;
- ✿ Comprendre mon parcours;
- ✿ Évaluer la richesse de ce que je suis devenu.e;
- ✿ Donner un sens global à mon existence.



Pourquoi choisir *Je me raconte* ?

Pour l'expérience

Il se donne des ateliers d'écriture autobiographique dans la MRC Maria-Chapdelaine depuis 2007.



Pour l'expertise

Les concepteurs du programme ont créé un processus stratégique (mis à jour régulièrement depuis 2002) pour aider les participants à se remémorer efficacement les étapes de leur vie et les événements importants.

Pour l'accompagnement

Vous êtes guidés tout au long du processus.

- Par quoi débiter?
- Comment relater les événements?
- Comment intégrer sa généalogie?
- Comment conclure?

Fréquence et durée

Une rencontre à toutes les 2 semaines, sur une période d'un an et demi, avec des pauses pour le temps des Fêtes, les congés fériés et durant l'été.



Pour la simplicité

Le programme comporte **21 rencontres** permettant de rédiger votre autobiographie. Chacune portant sur des étapes ou des thèmes de votre vie, allant de l'enfance jusqu'à la vie de famille, en passant par vos loisirs et votre généalogie.

Chaque séquence comporte des explications et des questions qui éveilleront chez vous les souvenirs se rapportant aux étapes et événements chronologiques de votre vie.

Ce n'est pas un concours d'écriture, vous écrivez tel que vous vous exprimez. C'est vous que l'on veut retrouver à travers vos écrits.

Ce n'est pas non plus un concours de la plus belle histoire. Chaque vie est unique et mérite d'être racontée. Elle est un trésor pour les générations futures.

Toute vie, si humble soit-elle, est en elle-même une histoire!

Raconter son histoire

C'est graver à jamais les souvenirs d'une vie et d'une époque. L'écriture autobiographique est liée à un désir de transmission, de partage d'émotions et de connaissances.

C'est un moyen de tisser un lien fort entre les générations. Elle laisse une trace éternelle de sa vie à ceux que l'on aime. Écrire pour soi et les autres, c'est un bel acte de générosité !

Pour traverser les épreuves

L'écriture peut aider à accéder à une guérison de l'âme. Elle nous décharge d'une énergie négative et crée une distance salvatrice avec notre douleur.

Elle permet de faire face au drame. C'est un excellent moyen de trouver des réponses à nos questions et de mieux nous connaître.



Écrire ses mémoires, c'est parler « d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître. » (Aznavour)