

*Celui qui pense qu'on ne peut pas changer le passé,
c'est qu'il n'a pas encore écrit ses mémoires.*

Robin Williams

Ce dossier fait le point sur les principaux avantages de la relecture de vie et sur certains moments clés pour s'adonner à cet exercice. Il propose aussi quelques questions pour entamer ce travail d'écriture.

Relire sa vie

pour mieux la reprendre en main

Je relis mon journal d'il y a 15 ans et je constate que mes difficultés, mes insatisfactions et mes blocages sont quasiment les mêmes aujourd'hui. C'est troublant de relire ainsi ma vie à la lumière du pétrin dans lequel je me trouve à nouveau. Ma lucidité d'autrefois m'impressionne et m'étonne. Pourquoi, alors, n'ai-je pas compris ce qui était en train de se tramer à l'arrière-plan, au moment où j'en avais le plus besoin? Margot, 45 ans

Marie-Paule Dessaint

Ph. D., accompagnatrice du changement
marie-paule-dessaint.com



La relecture de vie est une forme d'examen de vie personnel et confidentiel. Elle permet de trouver des réponses à des questions identitaires et existentielles ou des pistes d'action dans le changement. Elle s'impose d'elle-même dans les périodes de transition, des moments clés de l'existence, lorsque les repères et l'identité sont chamboulés. Il s'agit notamment de deuils – santé, emploi, relation, jeunesse, image idéale de soi, sentiment d'utilité – du besoin de se délester de poids lourds devenus insupportables, par exemple la honte et la culpabilité, ou encore des blessures psychologiques infligées par autrui. Ce bilan peut être tout à la fois rétrospectif (qu'ai-je accompli?), introspectif (que suis-je devenu?) et prospectif (que vais-je faire, maintenant?).

Réalisée avec lucidité et honnêteté envers soi, la relecture de vie permet de déterminer ce qui mérite d'être conservé, consolidé et intégré du passé ou, au contraire, évacué,

réparé ou réglé avant d'en entamer un nouveau chapitre, parfois le tout dernier. Même si son objectif n'est pas thérapeutique, ses effets le sont souvent. Après s'être prêtés à cet exercice, des gens opèrent des changements majeurs dans leur existence : séparation, nouvelle carrière, modification de comportements, lâcher-prise, abandon de conceptions désuètes sur soi et sur le monde, adaptation aux deuils, amélioration de l'image de soi, etc. Ils se sentent alors davantage en contrôle de leur vie.

Cet exercice est exigeant et consomme du temps et de l'énergie, mais il est toujours bénéfique à court et à long terme. Il laisse aussi des traces écrites pouvant être relues et modifiées par la suite.

Si toutes les étapes du cycle de la vie sont propices à une relecture de vie, le mitan de la vie, l'entrée dans la retraite, puis le grand âge, semblent l'être davantage. Bien des aînés se lancent d'ailleurs dans l'aventure du récit de leur vie – autobiographie, biographie, mémoires – mais trop peu encore dans sa relecture. Ce phénomène des récits de vie a contribué à l'explosion du nombre de biographes, certains se spécialisant même dans les récits de fin de vie. Tous ne sont malheureusement pas formés à la relation d'aide.

Questions pour une relecture de vie

*Je veux parler de la fin de ma première vie et de ma renaissance, avec les enseignements que j'en tire. Mes souffrances, ma décision de changer ma vie, de mourir symboliquement et de renaître. Ma dépression. Ma phase de guérison. Ma difficulté à assumer mes décisions. **Bixente, 45 ans***

Voici les toutes premières questions que vous pourriez vous poser avant d'amorcer la relecture de votre vie afin de clarifier rapidement vos idées et de déterminer les éléments à propos desquels vous souhaitez travailler en priorité : problème, projet, deuil, changement, etc.

- Qu'est-ce que je cherche et attends précisément d'une relecture de ma vie?
- Quels ont été mes rêves, mes ambitions et mes aspirations jusqu'ici?
- À quoi ai-je renoncé pour réaliser certaines de ces ambitions?
- Avec le recul, mes choix de vie ont-ils été les meilleurs pour moi et pour mon entourage?
- Est-ce que, aujourd'hui, je porte encore un masque pour me conformer à ce que l'on attend de moi ou ai-je réussi à m'en débarrasser pour vivre totalement en fonction de ma véritable identité?
- Quelle est ma plus grande réalisation ou ma plus grande fierté?
- S'il m'arrive de penser à la mort, quels sentiments m'habitent alors?
- Quelle est la place de la spiritualité (chrétienne ou laïque) dans ma vie?
- Et la santé? Comment ça va? Est-ce un souci ou un appui de taille?
- Qu'évoque pour moi le mot « retraite »?
- Que vais-je laisser à ceux qui me suivent au moment de quitter ce monde? Quel message aimerais-je transmettre aux jeunes générations?
- Et maintenant, que vais-je faire de ma vie?

Prenez quelques jours de recul, puis revoyez, complétez et analysez le tout. Vérifiez l'ordre chronologique et élaborez des titres évocateurs de votre parcours de vie avant de poursuivre votre démarche d'écriture.



Dire et relire sa vie en vieillissant

*Je ne me sens ni vieille ni diminuée en raison de mon âge et malgré mon cancer du sein. Je suis vivante et heureuse. Je ne ressemble plus à ce que je souhaitais... mais la vie continue. **Patricia, 67 ans***

Plus une personne vieillit, plus la relecture de sa vie s'impose d'elle-même à travers des souvenirs qui reviennent sans cesse à sa conscience, à tout moment, sans y avoir été convoqués ni invités. Leur rôle est d'intégrer tous les éléments du passé en un tout cohérent avant de s'engager dans la suite de l'existence. Ce sont les souvenirs de jeunesse, entre 10 et 30 ans, qui reviennent le plus fréquemment, car ils ont largement contribué à façonner l'identité. Cette période de la vie est en effet très riche en « premières fois » : premier baiser, premier chagrin d'amour, premier voyage, premier diplôme, premier emploi, premier enfant, première maison... Arrivés à 85 ans, environ 80 % des gens sont ainsi envahis par leurs souvenirs d'autrefois.

Cette étape du grand cycle de la vie est donc propice à l'écriture du soi. Des croyants s'y adonnent aussi pour y trouver la présence de Dieu. Une recherche dans Internet sur ce thème fait d'ailleurs ressortir des dizaines d'organismes proposant cette démarche spirituelle.

Cette incursion dans le passé permet aux uns et aux autres d'accepter le cycle de leur vie comme celui qui leur était destiné, malgré les pertes, les échecs et les coups durs, et d'en comprendre le sens et l'évolution. Elle donne un sens à leur existence, les conforte dans leur identité et leurs choix de vie et accroît leur estime personnelle. Si tout était à refaire, ils ne changeraient d'ailleurs rien, ou si peu, car ils ont la certitude d'avoir vécu librement selon leurs valeurs et leurs convictions. Les regrets ne viendront pas gâcher les années à venir. C'est l'intégrité. L'intégrité est la toute dernière tâche développementale du grand cycle de la vie qui repose sur la résolution de toutes celles qui l'ont précédée. Si une personne ne l'atteint pas, l'amertume, la déception, les plaintes de tous ordres et le désespoir domineront le reste de son existence.

L'issue d'une relecture de vie peut en effet se compliquer lorsqu'on n'y trouve que gâchis, échecs et culpabilité. Les personnes dépressives, centrées avant tout sur leur propre bien-être et celles qui ont causé du tort aux autres sont davantage exposées à ces émotions et ces sentiments désagréables. Tout comme celles qui ne parviennent pas à vivre et à s'adapter au présent et persistent malgré tout à se projeter dans l'avenir alors qu'il n'y en a plus vraiment. Tristesse, déception et dépression profonde, et parfois aussi idéations suicidaires, risquent alors d'assombrir le reste de leur existence, surtout si le temps semble manquer pour rattraper les occasions perdues et réparer les erreurs du passé. L'idée de la mort peut alors devenir insupportable.

Ces personnes qui n'ont pas atteint l'intégrité ont besoin d'aide et d'empathie, mais l'entourage a plutôt tendance à les ignorer ou carrément à les rejeter. Il n'est jamais trop tard pour changer.

Se revaloriser à ses propres yeux

Lorsque le présent est devenu sombre et moche, il ne reste parfois que la relecture de vie où puiser consolation, encouragements et estime de soi. Dans mes ateliers, j'utilise souvent cette histoire trouvée sur Internet d'une vieille dame

irlandaise sur qui on aurait trouvé après sa mort un texte (sa relecture de vie?) bien caché dans la doublure de son manteau. En perte d'autonomie, dans un établissement de soins de longue durée, dépendante et à la merci des horaires et des exigences des aides-soignantes, tous ne voyaient en elle qu'une vieille « grincheuse au regard perdu ».

Voici l'essentiel de cette histoire.

« Que vois-tu? Quand tu me regardes, que penses-tu? Une vieille femme grincheuse, un peu folle? Qui bave en mangeant? Ouvre les yeux, ce n'est pas moi. Regarde mieux et



Quoi de

tu verras. 20 ans : je me marie. 25 ans : un enfant à moi. 40 ans : il est déjà parti, mais mon homme veille sur moi. 50 ans : des petits-enfants autour de nous. Les jours noirs arrivent, mon mari meurt. Je regarde en frémissant vers le futur. Mes enfants sont occupés à élever les leurs. Je pense aux années et à l'amour que j'ai connus. Je suis vieille maintenant. Et la nature est cruelle, qui s'amuse à faire passer la vieillesse pour folle. »

Récit, relecture et réécriture de vie

La relecture de vie peut précéder le récit de vie dans le but d'y sélectionner ce que l'on veut bien partager avec autrui. Elle peut aussi le suivre s'il a soulevé des questionnements existentiels et identitaires ou s'il a abouti au constat qu'il est important, voire urgent, d'opérer des changements dans sa vie.

En général, le récit de vie est réalisé pour être lu, vu ou écouté par les autres, les proches ou un public plus étendu. L'idée est de laisser une trace de soi pour la postérité.

Une image favorable aussi, quitte à l'enjoliver un peu. La personne y expose surtout des faits et des événements marquants, transmet des connaissances et des compétences ou raconte une époque dont elle a été témoin (une guerre, par exemple). Sa personnalité y est mise en valeur et, si elle admet quelques petites erreurs, elle en occulte d'autres dont elle est moins fière.

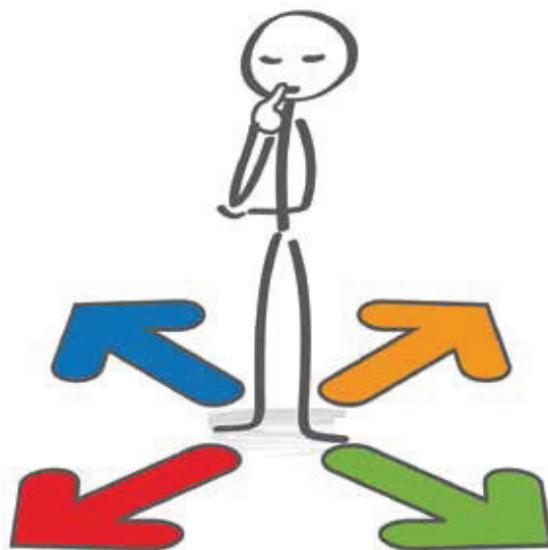
La relecture de vie, telle que je l'utilise dans mes activités professionnelles, ne concerne que soi. Cette forme d'examen de vie, voire de confession, est réalisée sans complaisance. Contrairement au récit de vie, elle ne vise pas à valoriser l'ego, mais plutôt à comprendre et à analyser tout ce qui a contribué à façonner son identité et son histoire dominante : difficultés, moments douloureux et de grand bonheur, forces, qualités et aspirations. L'idée est d'intégrer tous ces éléments en un tout cohérent afin de continuer son chemin avec davantage de sérénité.

Cette personne peut ensuite choisir de « réécrire » certains fragments de sa vie en fonction de son histoire et de son identité préférés. Ce projet se traduit alors en objectifs, puis en un plan d'action pour les atteindre.

La mémoire qui se trompe

La mémoire autobiographique est le socle de l'identité. C'est dans cette composante de la mémoire à long terme qu'est puisée la matière première nécessaire à l'écriture de soi. Elle est formée de la mémoire épisodique et de la mémoire sémantique.

La mémoire épisodique, c'est en quelque sorte le dépôt de tout ce qu'une personne a fait et vécu à des moments précis de son existence : mariage, maladies, diplôme de fin d'études, voyages marquants, etc. S'y trouvent aussi, par exemple, des événements précis de l'histoire de son pays auxquels elle a été associée de près ou de loin. De son côté, la mémoire sémantique conserve les souvenirs de ce que cette personne sait d'elle-même et du monde : sa culture générale, son vocabulaire, des concepts, des faits et des dates de l'histoire ancienne de son pays.



La mémoire épisodique est davantage altérée par le vieillissement que la mémoire sémantique. Cette dernière résiste d'ailleurs assez bien jusqu'à 75 ans environ. Elle peut même continuer à s'enrichir. Les souvenirs de la mémoire épisodique se forment spontanément, sans apprentissage. Ils reposent principalement sur leur poids émotionnel, positif, négatif ou neutre. Comme ils ne sont pas évoqués régulièrement, ils risquent davantage de se transformer, de se déformer et de s'étioler. Lorsque la mémoire sémantique flanche à son tour, elle ne peut plus voler à son secours.

Pour que son récit soit cohérent et corresponde à ce que la personne sait d'elle (son identité), sa mémoire se permet parfois d'inventer ou de bricoler allègrement quelques



bribes de souvenirs afin de colmater les brèches entre deux événements authentiques. Il faut donc pratiquer une sélection dans ce vaste enchevêtrement de souvenirs précis ou plus ou moins vagues, quelquefois déformés et, à l'occasion, totalement faux.

Faux souvenirs et mémoire défaillante

Les spécialistes des neurosciences estiment qu'environ 30 % des gens se remémorent de faux souvenirs, c'est-à-dire des événements jamais advenus, mais qui ont fini par s'intégrer dans l'ensemble des vrais souvenirs, à force d'être répétés. En plus d'avoir naturellement une forte capacité d'imagerie mentale, ces personnes ont perdu le principe de réalité. C'est ce principe qui permet de vérifier par soi-même si ce que l'on dit et pense avoir vécu est vrai ou faux afin de rétablir le tir si nécessaire. Ces personnes ne savent donc plus faire la part des choses et finissent par considérer comme vrai tout ce qui leur arrive à l'esprit. Notons que ce phénomène des faux souvenirs n'a rien à voir avec les affabulations caractéristiques des personnes amnésiques, schizophrènes ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Quelques maladies, des médicaments et des accidents vasculaires cérébraux, par exemple, transforment et altèrent aussi la mémoire. Faire un récit de vie ou une relecture de sa vie par écrit, pendant que les souvenirs sont encore vifs et réels, me semble une bonne stratégie au cas où cela nous

arriverait en vieillissant. Nos souvenirs pourront alors être partagés, permettant ainsi de conserver sa dignité, mais surtout le respect, l'empathie et même l'amour de l'entourage. Le livre de Nicholas Sparks, *Les pages de notre amour*, en est un exemple émouvant. Un mari relit inlassablement à sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer – elle ne le reconnaît pas – le journal qu'elle a tenu depuis toujours sur leur vie commune et leur grand amour, en espérant que cela réveille en elle ses souvenirs et freine l'évolution de sa maladie.

Se faire accompagner?

Lorsque tu écris l'histoire de ta vie, ne laisse jamais une autre personne tenir la plume pour toi.

La relecture de vie peut très bien être réalisée en solitaire ou accompagnée par une personne de confiance. Tout dépend de ce que l'on y cherche, des objectifs poursuivis et de l'état psychique dans lequel on se trouve.

Je vois bien des avantages à faire une relecture de sa vie avant de rencontrer un thérapeute pour résoudre des soucis d'ordre psychologique ou un accompagnateur, un *coach*, pour atteindre plus rapidement de nouveaux objectifs. Ce travail préalable d'introspection permet en effet de débayer le terrain afin de déterminer exactement ce sur quoi porteront les discussions dès le premier entretien. Cette stratégie a l'avantage d'éviter de s'éparpiller dans

toutes les directions et de travailler ainsi directement sur l'essentiel. Elle réduit alors le risque de passer à côté de ce qui compte le plus pour soi ou de retarder le moment de l'aborder. Elle diminue ainsi le nombre d'entretiens nécessaires pour atteindre un objectif et par conséquent le coût d'un accompagnement, ce qui n'est pas négligeable.

Cette relecture de vie en solitaire montrera parfois qu'il n'est pas nécessaire de se faire accompagner. Avec le recul, les événements et les difficultés ayant perdu de leur intensité, une réponse ou une solution se présente souvent d'elle-même.

Si le biographe peut accepter une certaine transformation des souvenirs, puisque c'est ainsi que son client revoit sa vie, l'accompagnateur des relectures de vie doit être plus vigilant. Pour ce faire, il doit aussi maîtriser des compétences en relation d'aide, bien avant celles de l'écriture. Il est prudent de s'en assurer avant de lui confier ses petits et grands secrets. Cette personne devrait surtout :

- connaître les tâches développementales de chaque étape du grand cycle de la vie et les trois phases d'une transition de vie afin d'aider son client à organiser ses souvenirs dans une certaine chronologie, sans toutefois l'y enfermer, ainsi que comprendre l'importance relative de chacun de ses souvenirs;
- connaître les mécanismes de la mémoire autobiographique et la façon dont les souvenirs, les vrais et les faux, se construisent. Il pourra alors aider son client à bien intégrer l'ensemble des événements de sa vie et, surtout, à traquer (avec diplomatie!) les égarements de sa mémoire;
- éviter d'induire lui-même de faux souvenirs par ses questions, reformulations, rétroactions et encouragements. Plusieurs études ont mis en lumière ce risque, même chez les thérapeutes certifiés, y compris des psychiatres;
- aider son client à reconnaître ses résistances au changement, s'il y a lieu : blocages, peurs, pensée magique (tout va s'arranger, par enchantement), autodénigrement...
- s'assurer, une fois le travail d'écriture terminé, de ne pas abandonner un client meurtri par sa relecture de vie avec ses souvenirs et ses émotions difficiles.

Les écrits restent; les paroles et les pensées s'envolent

L'écriture, que ce soit l'écriture réelle ou l'écriture psychologique, c'est une manière, c'est un moyen, une arme, pour reprendre en main son destin.

Boris Cyrulnik

*Au décès de mes parents, j'ai retrouvé mes petits mots d'enfants, ainsi que des lettres et des cartes postales que nous avons échangées au fil des décennies et qu'ils avaient conservées. Je me suis (re)découverte à travers la chronologie de ces trésors : passions, personnalité et fil conducteur de ma vie que je n'avais jamais vus avec autant de clarté jusqu'ici. Quelle chance de faire ainsi cette relecture inattendue de ma vie alors que j'ai encore le temps de mettre en chantier certains de mes rêves oubliés! **Maggy, 67 ans***

Le journal intime, les correspondances avec plusieurs personnes, échangées au fil des années sur papier ou sur Internet, les mille et une photos enfermées dans des boîtes, les films, les discussions avec les proches constituent des sources d'information inestimables, fiables et complémentaires pour entreprendre un récit ou une relecture de sa vie. Ma préférence va à l'écriture.

L'écriture est en effet un espace intime où l'on peut, loin des regards extérieurs, poser les choses à plat, sans les maquiller ni les transformer pour montrer une image favorable de soi, au fur et à mesure qu'ils adviennent, au moment et au rythme qui conviennent le mieux. Tout peut être exprimé sans risque de heurter l'autre : fierté, bonheurs, espoir, déceptions, désenchantements, insatisfactions, colère, envie de mettre fin à la relation. Tous ceux qui se confient ainsi à leur journal intime savent de quoi je parle ici.

Écrire à l'ordinateur est bien pratique : tout en soulageant la mémoire, cet outil permet à la pensée de se construire et de se préciser peu à peu. Dans un premier temps, les idées, les émotions, les bonheurs, les interrogations et les égratignures de la vie peuvent être déposés au fur et à

mesure qu'ils surgissent, sans se soucier de leur ordre ni de leur importance relative dans le parcours de vie. L'auteur peut prendre le temps de tout écrire clairement et de bien choisir ses mots ou, au contraire, tout « jeter » rapidement avant de passer à autre chose et... oublier. Tout peut ensuite être revu, analysé, complété ou même supprimé quand on se sent prêt à poursuivre ce travail d'introspection.

C'est d'ailleurs souvent au fil de l'écriture que la pensée se construit et se précise. Plus une situation est compliquée, plus les blocages sont puissants, plus on constate que le travail d'écriture se prolonge et se prolonge encore, jusqu'à ce qu'enfin une réponse arrive à la conscience. Cette compréhension, qui arrive un peu comme par magie, survient grâce au cortex préfrontal, qui travaille pour nous en arrière-plan.

Les études portant sur le cortex préfrontal, la partie la plus évoluée du cerveau, ont en effet montré que ses analyses sont plus précises, plus fines et plus vraies (sans erreur) que celles que nous faisons consciemment et rationnellement. Il peut même traiter en même temps davantage de données que nous. Mais il ne sait malheureusement pas encore comment livrer le résultat de ses cogitations autrement que par des intuitions, des rêves, des flashes et des pressentiments. Nous avons tous et toutes

vécu ce phénomène de l'eurêka! L'écriture et la méditation de pleine conscience, par exemple, facilitent aussi ce transfert d'information de l'inconscient vers la conscience.

À ce propos, Irène, qui a fait une relecture de sa vie dans mon livre *Relire sa vie. 21 récits pour vous guider*, raconte que c'est au gré de l'écriture automatique qu'elle a réalisé à quel point l'affectif avait dominé sa vie (une forme de dépendance) alors qu'elle clamait depuis toujours son énorme besoin d'indépendance. Pour sa part, Clara avoue qu'elle a appris davantage sur elle en se questionnant sur ce qu'elle cachait à son thérapeute plutôt que par ce qu'elle lui disait vraiment. Ces petits mensonges-omissions se trouvent, dit-elle, dans ses écrits.

Un examen de vie nécessaire?

*Cette révision de vie m'a chamboulé.
Nécessaire sans doute! Raoul, 69 ans*

Relire sa vie présente bien des avantages : bilan rétrospectif et introspectif, préparation au changement, conclusion d'un chapitre de sa vie avant d'en ouvrir un autre, image de soi plus positive et précise, acceptation de son cycle de vie, sérénité, apaisement, estime et confiance en soi.

À condition, bien sûr, de ne pas se servir de ce retour sur sa vie pour se réfugier dans son passé, se désengager du présent ou s'en fabriquer une façade ou un masque que l'on expose aux autres pour se valoriser ou se protéger. C'est le présent qui compte, ici et maintenant, autant pour soi que pour ses interlocuteurs. Il y a tant de richesse en l'être humain, quel que soit son âge et quelles que soient ses conditions de vie. ♦

Sources :

SPARKS, Nicholas. *Les pages de notre amour*, Pocket, 2004.

DESSAINT, Marie-Paule. *Relire sa vie. 21 récits pour vous guider*, Flammarion, Québec, 2014.

