

Florie Fonterme

Tiphaine Le Marois

La puissance du récit de vie

Se raconter
pour se retrouver

JouVence

Également aux Éditions Jouvence

Garder espoir, Frédéric Duclot

Merveilleux abandon, Armelle de Thé

Le Jour où j'ai arrêté de subir, Cédric Lacaze

Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant

Pète un coup, Marianne Leenart

Au creux de nos manques, Hélène Mathet-Faure

Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive

Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé),
Valérie Broni

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-120-2

Correction : Leïla Tabai

Couverture : Aude Blin, Éditions Jouvence

Mise en pages : Frank Pitel

Dessin de couverture : Adobe Stock © Tanzeel

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction	9
---------------------------	----------

Partie 1

Des histoires, depuis la nuit des temps	21
Les petites histoires qui font la grande.....	25
L'identité comme histoire en mouvement.....	29
Ce que le silence fait au corps et à l'identité.....	37
Les freins au récit.....	41
L'écoute comme condition indispensable au récit.....	46

Partie 2

Le pouvoir thérapeutique du récit de vie.....	51
Le dire de soi pour se reconnecter à son identité.....	57
Le dire de soi dans la relation à l'autre.....	66
Le dire de soi : raconter pour guérir	72
Se réconcilier avec son passé	79
Laisser une trace et transmettre.....	85
Les secrets du récit.....	94
Les récits de lumière et d'exception	96
En conclusion	101

Partie 3

Les différentes formes du récit de soi	105
Raconter par l'écriture : l'autobiographie restaurative	109
<i>Étape 1 : Libérer</i>	111
<i>Étape 2 : Transformer</i>	114
<i>Étape 3 : Sublimer</i>	117
<i>Étape 4 : Révéler</i>	120
<i>Illustration : le cas de Solange</i>	123
Raconter par la voix :	
podcasts et témoignages sonores.....	130
La Voix des lucioles	130
Les bienfaits du podcast.....	132
Le processus de création d'un podcast personnalisé	133
Raconter autrement : d'autres outils d'expression.....	137
Le rap comme récit de soi : une voix qui libère	138
Dire autrement à travers l'art-thérapie	140
Le théâtre : incarner un récit de soi sans tout dire	141
Le one-woman-show comme exutoire.....	143
Se raconter à travers la cuisine.....	144
Adama, à la recherche du langage juste.....	146
Le récit de vie à travers le corps et la danse.....	148
 Conclusion	 153
 Présentation des autrices	 159
Florie Fonterme	161
Tiphaine Le Marois	164
 Notes	 167

Avant de commencer...

Vous remarquerez peut-être que ce livre, écrit à quatre mains, est souvent raconté à la première personne, notamment quand il s'agit de témoignages.

Si nos histoires de vie sont différentes, nos valeurs, nos convictions et notre regard sur l'accompagnement se rejoignent. C'est pourquoi nous avons choisi d'utiliser le « je » tout au long de cet ouvrage. Ce choix nous a semblé plus direct, plus vivant et plus accessible que de distinguer constamment qui parle de quelle expérience.

Les réflexions, les enseignements et les pistes de réflexion que vous découvrirez dans ces pages sont le fruit de nos parcours respectifs, mais aussi d'une vision commune que nous partageons pleinement.

Nous vous invitons à parcourir ce livre à votre rythme, à piocher les chapitres qui résonnent avec votre histoire du moment et à vous approprier les idées qui vous seront utiles.

Vous rencontrerez également, au fil des pages, des témoignages issus de nos vécus personnels ou de l'expérience de personnes que nous avons accompagnées. Ils sont toujours signalés par ce pictogramme :



Nous sommes heureuses de vous accueillir dans cet ouvrage et espérons qu'il vous accompagnera avec autant de bienveillance que celle qui a guidé son écriture.



Introduction



Mon fils de cinq ans s'apprête à s'endormir. Mais avant cela, place à notre rituel du soir, partagé par tant de familles : une histoire et au lit. Selon l'heure, il aura peut-être le droit d'écouter son podcast préféré. Aujourd'hui, c'est sur les dinosaures. Ma fille de dix-sept mois, blottie contre ma poitrine, écoute également. Elle babille dans un langage que nous ne comprenons pas encore, mais au fond, je crois qu'elle raconte déjà ses propres histoires.

Une fois les enfants couchés, viendra un autre récit, celui que je partage avec mon conjoint. Nous échangerons sur notre journée, confierons nos pensées, nos émotions. Ce besoin de raconter et d'écouter ne s'arrête jamais.

« Raconte-moi ton histoire. »

C'est une phrase simple, presque banale, qui sonne comme un début classique de conte pour enfants. Pourtant, elle porte en elle une puissance insoupçonnée. Car derrière ces quatre mots se cache un univers entier. Des vies entières, des douleurs tues, des victoires intimes et des espoirs chuchotés.

« Raconte-moi ton histoire », c'est un appel à la présence et à l'humanité, une main tendue pour dire : « Je suis là, je t'écoute. » C'est une invitation vers un regard qui se transforme et une vie qui, enfin, s'incarne.

Depuis la nuit des temps, les êtres humains se racontent. Autour du feu, dans les chambres d'enfants, dans les

journaux intimes, les carnets de guerre ou les podcasts. Ce besoin de dire, de transmettre et d'ordonner à travers un récit est une constante anthropologique. Nous sommes la seule espèce capable de transformer l'expérience en récit, de tisser des fils entre les faits et les ressentis, entre les silences et les paroles, et, de ce fait, la seule espèce capable d'affabuler, c'est-à-dire de se « raconter des histoires », nourries par un imaginaire parfois foisonnant. Ainsi, raconter n'est pas seulement dire, mais mettre en forme, donner du sens et relier. C'est aussi, souvent, une manière de survivre.

Nous sommes faits d'histoires. Notre représentation du monde repose sur celles que nous avons lues, entendues ou vécues. Les nôtres, celles de nos familles, de nos amis ou encore de nos cultures.

Mais il y a une histoire que nous oublions souvent de raconter : la nôtre. En effet, se raconter n'est jamais anodin. Derrière l'apparente simplicité de mettre des mots sur son histoire se cachent souvent des craintes profondes. Ces craintes ne sont pas de simples hésitations, mais reflètent de véritables zones de vulnérabilité. Parmi elles : la peur du jugement, la peur d'être incompris, la peur de ne pas être légitime ou encore celle de rouvrir des blessures enfouies.

Prenons l'exemple de cette mère, que j'ai enregistré pour l'un de mes podcasts, disant à son fils : « Tu pourras écouter mon récit, mais seulement quand je ne serai plus là. » En posant cette condition, elle ne refuse pas de se raconter, mais elle demande du temps. Cette distance espérée illustre

une peur inhérente au récit de soi : la peur de ce que celui qui reçoit fera de notre histoire.

D'autres disent : « Mon histoire n'est pas intéressante », comme si seuls les grands exploits méritaient d'être dits. Or chaque récit, dans sa singularité, est puissant. Même les plus silencieux. Même les plus ordinaires. Ce sont ces histoires-là qui, mises bout à bout, tissent la trame d'une société.

C'est là qu'intervient la première partie de ce livre : pour rappeler que ce geste si intime – se raconter – est une pratique ancestrale, universelle et une empreinte culturelle profonde. Que depuis l'aube de l'humanité, nous dessinons, mimons, parlons pour dire : « Voilà ce que je vis, ce que je crois, ce que j'espère. »

La deuxième partie propose un chemin plus intime : celui du récit comme outil de reconnexion et de transformation. Comment poser des mots là où il y avait du silence ? Comment un récit peut-il libérer une émotion, une mémoire, une vérité que l'on n'osait plus regarder ? Comment peut-on se réconcilier avec ce que l'on a vécu, en redevenant acteur de son histoire ?

La troisième partie, elle, explore les différentes formes du récit. Une fois notre histoire déposée, que choisit-on d'en faire ? Comment redevenir pleinement auteur de sa trajectoire ? Que transmet-on et comment ? Car se dire ne passe pas toujours par l'écrit. Il existe mille manières de se raconter, et chacun trouvera le médium qui lui ressemble et à travers lequel il se sentira le plus à l'aise.

Ainsi, ce livre s'inscrit dans cette continuité : démontrer que le récit de vie n'est pas un outil réservé aux écrivains ou aux thérapeutes, mais une pratique accessible à tous. Et qui, pour certains, devient parfois une nécessité.

Il naît de cette conviction que nos histoires comptent et qu'il est temps de les faire entendre ! Même celles que l'on croit trop ordinaires ou trop fragmentées. Surtout celles-là.

Nous avons voulu créer un espace sensible, à la fois réflexif et pratico-poétique, pour explorer la puissance du récit de vie et du dire de soi. Grâce à des témoignages, des approches thérapeutiques, des récits intimes et des propositions d'expérimentations, ce livre veut :

- donner envie de se raconter – ou d'écouter ;
- valoriser ce qui, trop souvent, reste dans l'ombre ;
- encourager et autoriser tous ceux qui le souhaitent à redevenir auteur et acteur de leur propre histoire ;
- montrer que le récit, s'il est accompagné et bienveillant, peut devenir un levier de transformation personnelle, relationnelle et sociale.

Cet ouvrage ne prétend pas donner de mode d'emploi. Il propose un cheminement à travers les mots et les voix, les silences et les élans. Pour vous inviter à vous dire, vous entendre, vous relier, et ce, dans une dynamique narrative sincère, respectueuse et transformatrice.

Il s'adresse à vous, lecteurs en quête de sens, de compréhension et de transmission. À vous, professionnels de l'écoute, désireux de mieux accompagner la parole de

l'autre. À vous, porteurs d'histoires, qui hésitez encore à les raconter.

Il est une invitation douce et puissante à plonger dans les récits de vie comme on plonge dans un miroir d'humanité. Il tend une main entre l'intime et l'universel, avec respect et curiosité.

Il est là pour vous guider pas à pas, pour vous inspirer et pour vous dire, tout simplement, que votre histoire mérite d'être racontée.

Peut-être est-ce cela, au fond, le sens de tout ce que nous mettons dans ce livre : dire que chaque vie compte et que chaque récit mérite sa place. Que même les histoires les plus ordinaires sont des morceaux de civilisation. Et que rien ne se transmet mieux que le vécu d'un être humain qui parle avec sincérité et authenticité.

Tiphaine

Je me souviens des premiers jours qui ont suivi le décès de Naël, mon fils.

J'avais besoin d'écrire, comme si cela m'aidait à ne pas perdre la tête, et je n'ai plus arrêté depuis.

J'écrivais mes ressentis pour extirper cette torpeur intérieure, pour qu'elle ne s'enracine pas en moi, pour réussir à respirer à nouveau, à sortir la tête de l'eau.

J'écrivais aussi pour lui.

C'était ma seule façon de lui parler encore.

Je racontais la première journée de classe d'Ilyan, son frère jumeau, les émotions qui m'envahissaient, le manque, les élans.

Ce n'était pas une question de «vouloir écrire».

C'était une question de survie.

Comme ce texte écrit quelques années après son décès :

La rentrée des classes est arrivée et une pensée me traverse : elles ont de la chance, les mamans qui pleurent de voir leur enfant franchir ce cap important.

Ne nous méprenons pas. Je ne dis pas qu'elles n'ont pas raison de le faire ni qu'elles sont faibles ou fragiles. J'aurais juste rêvé de faire partie de celles qui ont les larmes aux yeux en disant au revoir pour quelques heures, et qui ne savent pas ce que c'est que de dire au revoir à jamais. De celles qui pleurent de voir leur enfant grandir, et non de celles qui pleurent parce qu'il ne grandira plus.

Ilyan marche à mes côtés, son sac sur le dos. J'observe la vue sur la montagne depuis le chemin que l'on emprunte pour aller à l'école.

Il aime marcher et on peut dire qu'on en aura gravi des montagnes ensemble !

Je l'observe et je suis fière ! Fière de voir que la joie a pris le dessus, qu'il s'épanouit totalement, qu'il joue avec ses copains, qu'il a pu garder l'insouciance d'un enfant de trois ans, qu'il est plein de vie !

Aujourd'hui, c'est dur, j'emmène un enfant au lieu de deux, et chaque grande étape est une épreuve à passer... Mais c'est décidé, je ne pleurerai pas, je verrai le monde avec ses yeux émerveillés d'enfant !

Florie

Après sept ans de bons et loyaux services dans l'entreprise qui m'a vue démarrer, j'ai ressenti le besoin de voler de mes propres ailes. Fini les clients à gérer, les déplacements à organiser, les formations à animer, et surtout, fini les faux-semblants : « Tu comprends, on ne peut pas dire ça au client », « Il faudrait réussir à faire passer ce message, sans le dire vraiment », « En entreprise, c'est particulier, on ne peut pas tout dire... »

Plus qu'un poste, j'ai décidé de quitter le « monde des affaires » et ses codes, et ce, pour me concentrer sur les particuliers. J'avais envie de me rapprocher des gens, d'un contact direct avec eux, authentique, véritable, d'un échange où la norme et la bienséance ne viendraient pas biaiser des propos ou une personnalité.

Je me rappelle les mots de mon mentor : « Pour comprendre un individu, tu dois t'intéresser à son histoire. » Chaque comportement, chaque décision, chaque émotion se justifie par notre vécu.

Le projet de devenir biographe m'est alors apparu comme une évidence. Recueillir et écrire la vie pour révéler l'insoupçonnable et aller au-delà des apparences. Expliquer à travers les mots et comprendre à travers le vécu.

À cette période de ma vie où, justement, le silence devenait invivable, j'ai été mon propre cobaye. J'ai pris ma plume pour dire ce que j'avais toujours gardé secret, ce que les autres ne voyaient pas, mais qui, pourtant, impactait mon quotidien.

Devant ma feuille, j'ai écrit. J'ai repris le fil des années, depuis le traumatisme jusqu'à cet instant. J'ai expliqué chacune de mes décisions et réactions au regard de cet événement. Si l'objectif principal était de me faire comprendre de mes proches, je me suis aperçue que le premier des bénéfices était d'abord pour moi : parcourir mon vécu à travers mes yeux d'adulte m'a permis de devenir autrice de mon récit de vie.

L'autobiographie restaurative a commencé ainsi. Et depuis, j'ai pour habitude, à chaque nouvelle rencontre, d'introduire la conversation avec la même question : « Et vous, quelle est votre histoire ? Pas celle que vous récitez, celle que vous n'avez jamais osé regarder. »

Ne sous-estimez jamais la puissance de ces mots et la porte que vous ouvrez en les prononçant. Si chacun choisit où mettre son curseur de pudeur, tous, sans exception, saisissent la perche pour se raconter et se livrer un peu.

Car ils sont trop peu nombreux, les espaces d'expression où nous pouvons être assurés d'être écoutés réellement, sans jugement ni conseils, dans une attention sincère portée à ce que nous sommes et à ce qui fait notre humanité.



Partie 1

Des histoires, depuis la nuit des temps



Je m'assieds dans ce café de Genève aux odeurs enveloppantes. Je ne me souviens plus du nom du lieu, mais je me rappelle parfaitement l'échange que j'ai eu avec C., directrice d'une grande maison d'édition.

Elle arrive le sourire aux lèvres. C'est la première fois que je la rencontre. Je m'attendais à une femme sûre d'elle, presque intimidante, mais celle qui s'installe en face de moi est chaleureuse et humble. Sa douceur efface mes a priori, et je me sens immédiatement en confiance.

Très vite, nous glissons vers ce qui nous touche vraiment : nos vécus. Je parle. Elle parle. Je lui révèle une part de moi, elle m'en livre une d'elle. Nos récits se croisent, se répondent. Sans intention ni préméditation, nous nous offrons notre vulnérabilité. Raconter est alors un geste d'alliance. Un moment suspendu où l'on dit à l'autre : « Telles sont les épreuves et les joies qui m'ont façonnée. »

Autour de nous, les gens parlent dans un brouhaha incompréhensible. Pourtant, dans les éclats de voix des tables voisines, dans les regards échangés, je crois que d'autres récits exultent. Partout, les gens parlent. Ils racontent, ils reviennent sur une contrariété, une joie ou une peur, ils essaient de mettre du sens, d'exprimer, et en cela, ils font ce que l'humanité fait depuis toujours : dire pour exister et pour comprendre.

Plus tard dans la journée, deux de mes amies se confient à moi après une dispute entre elles, chacune de leur côté. Je les écoute. Deux vérités, deux perceptions. Aucune n'a tort.