

TROIS SUGGESTIONS POUR RELIRE VOTRE HISTOIRE

Inspiré de William Bridges, *The way of transition*, Perseus Publishing, 2001, p. 86-90

► Chacun choisit la proposition qui lui convient le mieux.

1 – Les chapitres de votre histoire

a) supposez que vous veuillez écrire le récit de votre histoire : quels en seraient les principaux chapitres ?



Donnez-leur **un titre évocateur** (pas seulement : Paris 1945-1960). Le nombre de ces chapitres ne doit être ni trop faible (sinon, vous ne verriez pas les diverses époques de votre vie de manière assez fine), ni trop important (sinon, vous ne saisissez pas le mouvement d'ensemble de votre vie).

b) cette liste des chapitres de votre vie devrait faire apparaître à vos yeux :

- les transitions importantes que vous avez traversées ;
- les 'mondes' dans lesquels vous avez vécu ;
- vos identités successives ;
- les réalités que vous avez expérimentées.
- le chapitre qui s'ouvre pour vous actuellement : comment l'intituleriez-vous ?

Vous pouvez éventuellement accompagner chaque titre de chapitre de quelques lignes de notations vous permettant de concrétiser ce qui caractérise l'étape qu'il évoque.

2 – Le chemin que vous avez suivi



Peut-être préférez-vous visualiser votre histoire. Dans ce cas, vous pourriez dessiner **la carte du parcours** que vous avez effectué jusqu'à ce jour.

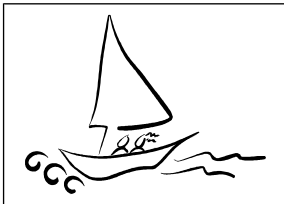
Pour la dessiner, penser aux éléments suivants :

- les croisées de chemin, là où vous avez eu à prendre une décision importante et à faire un choix décisif.
- les routes qui se sont présentées, qui semblaient attractives, mais que vous n'avez pas explorées ;
- les virages aigus où vous avez changé complètement de direction (était-ce pour contourner un obstacle ou parce que vous avez soudain découvert une nouvelle direction ?) ;
- les poteaux indicateurs significatifs ;
- vos retours au point de départ ou les impasses où il vous a fallu dégager votre chemin ;
- les points de halte : pour vous reposer, vous amuser... ou autre chose... ;
- les lieux où vous avez fait des expériences merveilleuses ;
- les destinations vers lesquelles on vous avait dirigé – avant que vous ne décidiez de les éviter.

- les marécages et les déserts ;
- les désastres, les détours, les barrages routiers...
- les pentes raides difficiles à grimper, les descentes où vous avez dû freiner pour éviter de vous écraser ;
- les endroits où vous êtes tombé en panne, où vous avez quitté la route, où vous êtes entré en collision avec quelqu'un ;
- nommer les divers endroits où vous êtes passé au long de votre route. Nommer l'endroit où vous vous trouvez actuellement.
- quelle route voyez-vous s'ouvrir devant vous ?

Vous pouvez utiliser des couleurs différentes. Faire cela avec décontraction (ne pas vous préoccuper de l'allure de votre carte).

3 – La rivière qui porte votre nom



Avec l'exercice précédent, vous étiez le voyageur qui accomplissait son propre voyage. Vous pouvez prendre un autre point de vue. Par exemple, voir le cours de votre vie comme une rivière, en pensant non que vous êtes en train de voyager sur la rivière, mais que **vous êtes la rivière**.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- d'où venez-vous ? où est votre source ?
- quels sont les principaux affluents dans votre vie ?
- une rivière recueille ses eaux du même côté d'une ligne de partage. Quelle est la région que vous arrosez : une montagne ? une plaine ? La région est-elle peuplée ou sauvage ?
- la rivière que vous êtes est-elle large ou étroite, profonde ou peu profonde, rapide ou lente ? Y a-t-il beaucoup de rapides ou le cours est-il régulier ? Votre parcours est-il ponctué de chutes brutales ?
- Votre berge est-elle habitée par des communautés humaines significatives ? Qu'est-ce qui est produit dans les champs ou les villes qui se trouvent au bord ? Qu'est-ce qui est exporté (ou importé) dans le bassin de votre rivière ?
- y a-t-il du trafic sur votre rivière ? De quel genre ?
- quelle est la topographie du terrain où coule la rivière ? Les rivières rencontrent des montagnes et les contournent ; elles rencontrent le sable du désert et s'y assèchent presque ; elles entrent dans des marécages et se subdivisent en de multiples bras ; il leur arrive de passer sous terre et de resurgir plus loin. Quel est votre genre de géographie ?
- entre votre source et votre destination (la mer), où en êtes-vous ? Comment caractériseriez-vous l'aval qui se présente devant vous ?

Traduction et adaptation par R. Comte