

CARNET D'ÉCRITURE



Transformez vos souvenirs
en *récit autobiographique*



CONSCIENCE DE SOI
éditions





CARNET APPARTENANT À

.....



DATE :

.....



*Votre histoire existe déjà.
Chaque souvenir retrouvé est une porte
vers le récit de votre vie.*





Bienvenue dans votre carnet d'écriture

Ce carnet accompagne votre première traversée d'écriture autobiographique.

Il vous invite à quitter l'écran, à ralentir et à laisser votre mémoire retrouver son propre chemin.

Vous pouvez l'utiliser en parallèle des audios de la plateforme ou choisir d'écrire directement à partir de ces pages.

Prenez le temps dont vous avez besoin.

Il n'y a rien à réussir ici.

Vous n'avez pas besoin d'écrire parfaitement.

Vous avez simplement à accueillir ce qui revient
et à laisser votre histoire prendre forme.

Première traversée

✿ PORTE 1

Retrouver un lieu

Quelques mots avant d'écrire

Laissez venir un lieu de votre vie.

Cela peut être une maison, une pièce, un paysage, un endroit où vous avez vécu ou simplement un lieu qui a laissé une trace.

Notez ce qui revient :

Ce lieu est :

.....

.....

Ce que je vois :

.....

.....

Les premiers détails qui me reviennent :

.....

.....

Une sensation liée à ce lieu :

.....

.....

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez poursuivre l'une de ces phrases :

- « Je me souviens de ce lieu parce que... »
- « Lorsque j'entre dans ce lieu, je vois... »
- « La première chose que je remarque est... »
- « Dans ce lieu, il y a... »
- « Je me souviens particulièrement de... »
- « Ce lieu avait quelque chose de... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 2

Ce que je vivais dans ce lieu

Quelques mots avant d'écrire

Maintenant, tournez votre regard vers vous.

Qui étiez-vous dans ce lieu ?

Que ressentiez-vous ?

Comment étiez-vous à ce moment-là ?

Quelques pistes :

Dans ce lieu, je me sentais :

Je me souviens que j'étais :

Ce qui vivait en moi à ce moment-là :

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez poursuivre l'une de ces phrases :

- « Dans ce lieu, je me sentais... »
- « Je me souviens que j'étais... »
- « Ce que je ressentais alors était... »
- « Lorsque je repense à ce moment, je retrouve... »
- « Ce souvenir me donne l'impression de... »

Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 3

Donner vie au souvenir

Quelques mots avant d'écrire

Revenez dans le souvenir que vous avez commencé à explorer. Cette fois, ne cherchez plus seulement à décrire le lieu ou vos émotions. Essayez de raconter ce qui s'y passe, avant, pendant, après.

Comme une scène que vous regardez aujourd'hui.
Que se passe-t-il ?

Pour accompagner votre écriture

Dans mon souvenir, je suis en train de :

.....
.....

Les personnes présentes sont :

.....
.....

Un geste, une parole ou un détail qui revient :

.....
.....

Ce moment reste vivant encore aujourd'hui parce que :

.....
.....

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez poursuivre l'une de ces phrases :

« Je me souviens de ce moment où... »

« Ce qui se passe alors, c'est que... »

« Je revois précisément... »

« À cet instant... »

« Je me rappelle encore... »

« Je me vois en train de... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEMPS DE RELECTURE

Observer ce qui apparaît aujourd'hui

Quelques mots avant de relire

Relisez ce que vous venez d'écrire.

Sans corriger.

Observez simplement ce qui revient aujourd'hui.

Mon regard sur mon texte

Ce qui me touche le plus dans ce que j'ai écrit :

.....

.....

Une émotion qui revient :

.....

.....

Un détail que je découvre :

.....

.....

Ce que j'ai envie d'ajouter / Ce que je comprends aujourd'hui :

.....

.....

Si vous ne savez pas par où commencer, vous pouvez poursuivre l'une de ces phrases :

- « En relisant ce passage... »
- « Ce que je remarque maintenant, c'est que... »
- « À cet endroit, je vois que... »
- « Un détail que je découvre en le relisant est... »
- « Aujourd'hui, ce qui ressort, c'est... »
- « En revenant sur ce moment, je m'aperçois que... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MA TRACE DE CETTE TRAVERSÉE

Quelques mots pour garder une trace de cette étape

Après cette première exploration, je retiens :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin de cette traversée

Vous venez de faire vos premiers pas dans l'écriture de votre histoire.

À partir d'un lieu, d'une sensation et d'un instant, vous avez commencé à faire émerger une matière personnelle.

Cette première traversée n'est qu'une ouverture.

Votre mémoire contient encore de nombreux fragments à explorer.

Et si vous souhaitez aller plus loin :

- **Traversée de soi — Immersion guidée** – Parcours autonome en 5 étapes (5 modules) pour approfondir votre écriture et développer votre voix (5h)
- **Traversée de soi — Immersion accompagnée** – L'ensemble du parcours Immersion guidée, enrichi de 3 accompagnements personnalisés par écrit (modules 1, 3 et 5) pour vous aider à dépasser les blocages, approfondir votre écriture et bénéficier d'un regard personnalisé sur votre texte (8h)



Les histoires les plus précieuses
sont souvent celles que l'on croyait ordinaires.



Merci d'avoir pris le temps
d'écouter votre mémoire.



Que ce carnet reste un lieu
où revenir, encore et encore.



Chaque page écrite devient une trace.
Chaque trace devient un héritage.



CONSCIENCE DE SOI
éditions

