

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.



✿ PORTE 1

Retrouver une émotion qui revient

Quelques mots avant d'écrire

Prenez quelques instants pour laisser revenir une émotion qui a marqué plusieurs moments de votre vie.

Il ne s'agit pas de retrouver un événement en particulier.

Laissez simplement apparaître une émotion qui semble revenir au fil de votre histoire.

Peut-être la joie, la peur, la colère, la honte, la fierté, la tendresse, la solitude ou une émotion plus difficile à nommer.

Accueillez simplement celle qui se présente aujourd'hui.

Pour accompagner votre écriture

Quelle émotion revient le plus naturellement aujourd'hui ?

.....

.....

Dans quelles périodes de ma vie ai-je déjà ressenti cette émotion ?

.....

.....

Comment cette émotion se manifestait-elle chez moi ?

.....

.....

Qu'est-ce qui me revient en premier lorsque je pense à cette émotion ?

.....

.....

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

- « L'émotion qui revient aujourd'hui est... »
- « Je me souviens avoir souvent ressenti... »
- « Cette émotion apparaissait lorsque... »
- « Ce que je ressens en y repensant est... »
- « Cette émotion faisait partie de... »
- « Aujourd'hui encore, elle me rappelle... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 2

Explorer cette émotion

Quelques mots avant d'écrire

Revenez maintenant vers cette émotion.

Après l'avoir reconnue, prenez le temps de l'observer plus attentivement.

Comment prenait-elle place dans votre vie ?

Comment se manifestait-elle dans votre corps, dans vos pensées, dans votre manière d'être ?

Laissez simplement revenir ce qui apparaît aujourd'hui.

Pour accompagner votre écriture

Comment cette émotion se faisait-elle sentir ?

Que changeait-elle dans ma manière d'être ?

Comment réagissais-je lorsque cette émotion était présente ?

Que me disait-elle de moi à cette époque ?

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

- « Lorsque je ressentais cette émotion... »
- « Mon corps réagissait en... »
- « Cette émotion me poussait à... »
- « Je me souviens que je... »
- « Ce que cette émotion révélait de moi... »
- « Aujourd'hui, je remarque que... »

Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 3

Laisser la scène reprendre son mouvement

Quelques mots avant d'écrire

Revenez maintenant vers le souvenir que vous avez commencé à explorer.
Vous avez retrouvé une émotion, puis observé la manière dont vous la viviez.

Cette fois, restez dans ce même souvenir.
Laissez cette scène reprendre son mouvement.
Comme si une photographie devenait peu à peu un film.

Observez ce qui se passe autour de vous, ce que vous faites, ce que vivent les autres et la manière dont cette émotion prend sa place dans cet instant.

Pour accompagner votre écriture

Où se déroule cette scène ?

.....

.....

Que suis-je en train de faire ?

.....

.....

Que se passe-t-il juste avant ? Que se passe-t-il ensuite ?

.....

.....

Quel détail rend cette scène encore vivante aujourd'hui ?

.....

.....

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

- « Je me souviens de ce moment où... »
- « Ce jour-là... »
- « Je revois précisément... »
- « À cet instant... »
- « Ce qui se passe alors, c'est que... »
- « Cette émotion était présente lorsque... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEMPS DE RELECTURE

Observer ce qui apparaît aujourd'hui

Quelques mots avant de relire

Prenez maintenant un moment pour revenir vers votre texte.

Relisez doucement ce que vous venez d'écrire. Sans corriger. Sans chercher à améliorer.

Accueillez simplement ce qui apparaît lorsque vous regardez votre propre écriture avec votre regard d'aujourd'hui.

Mon regard sur mon texte

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

.....

.....

Une émotion qui revient :

.....

.....

Ce que cette émotion m'a appris :

.....

.....

Ce que je comprends aujourd'hui à la lecture de mon texte :

.....

.....

MA TRACE DE CETTE TRAVERSÉE

Quelques mots pour garder une trace de cette étape

Après cette première exploration, je retiens :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin du module 3

Vous venez de poursuivre votre Traversée de soi en explorant une émotion qui traverse votre histoire.

Au fil de cette écriture, vous avez laissé apparaître ce qu'elle révélait de votre manière de vivre, de ressentir et d'habiter certains moments de votre vie.

Chaque émotion retrouvée éclaire un peu plus votre récit autobiographique.

Conservez précieusement cette trace.

Elle constitue un nouveau fragment de votre histoire.

Lorsque vous serez prêt(e), retrouvez le **Module 4 – Les moments de bascule de vie** grâce au lien reçu dans votre courriel d'accès.



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

