

# 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 un lieu vécu

#### Quelques mots avant d'écrire

Laissez revenir un lieu de votre vie.

Un endroit que vous avez connu, habité, traversé ou simplement gardé en mémoire.

Cela peut être une maison, une chambre, une école, un paysage, un lieu de nature, un endroit de vacances ou tout autre espace qui revient aujourd'hui.

Prenez quelques instants pour retrouver ce lieu.

Observez ce qui apparaît.

#### Pour accompagner votre écriture

**Quel lieu revient aujourd'hui dans ma mémoire ?**

.....

.....

**Que vois-je lorsque je retourne dans ce lieu ?**

.....

.....

**Quels détails rendent ce lieu vivant ?**

.....

.....

**Une odeur, un son, une lumière ou une sensation me revient-elle ?**

.....

.....

**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 je reviens dans ce lieu, je vois... »
- « La première chose que je remarque est... »
- « Dans ce lieu, il y avait... »
- « Je me souviens particulièrement de... »
- « Ce lieu avait quelque chose de... »

## **✍ Mon écriture**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## PORTE 2

# Retrouver la personne que j'étais

### Quelques mots avant d'écrire

Revenez maintenant dans ce lieu.

Cette fois, ne regardez plus seulement ce qui vous entoure.

Tournez votre attention vers vous.

Retrouvez la personne que vous étiez dans cet espace.

Ce que vous ressentiez.

Votre manière d'être.

Votre façon d'habiter ce moment.

### Pour accompagner votre écriture

Qui étais-je dans ce lieu ?

.....

.....

Comment me sentais-je à cette époque ?

.....

.....

Quelles sensations ou émotions reviennent aujourd'hui ?

.....

.....

Qu'est-ce que ce lieu faisait naître en moi ?

.....

.....

**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 qui m'habitait alors était... »
- « Lorsque je repense à cette période, je retrouve... »
- « Aujourd'hui encore, je me souviens de cette sensation de... »
- « À ce moment-là de ma vie... »

## **✍ Mon écriture**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## PORTE 3

### Raconter le souvenir

#### Quelques mots avant d'écrire

Laissez maintenant ce souvenir reprendre son mouvement.

Ne restez plus seulement dans le lieu ou dans ce que vous ressentiez.

Retrouvez un moment précis. Une scène de votre vie.

Quelque chose qui s'est passé.

Un geste. Une action. Une parole.

Un instant simple qui revient aujourd'hui.

#### Pour accompagner votre écriture

**Que faisais-je à ce moment-là ?**

---

---

**Que se passe-t-il dans cette scène ?**

---

---

**Qui est présent ?**

---

---

**Quel détail rend cet instant vivant 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 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

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 :

.....

.....

Un détail que je remarque aujourd'hui :

.....

.....

Un élément qui revient ou qui prend une nouvelle importance :

.....

.....

Ce que ce souvenir me montre aujourd'hui :

.....

.....

# **MA TRACE DE CETTE TRAVERSÉE**

## **Quelques mots pour garder une trace de cette étape**

Après cette première exploration, je retiens :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Fin du module 1**

Vous venez de franchir une première porte vers votre histoire.

À partir d'un lieu, vous avez retrouvé une présence, un état intérieur et un moment de vie.

Ce texte constitue une première matière autobiographique.

Conservez-le précieusement.

Vous pourrez y revenir plus tard, le relire autrement et poursuivre votre traversée dans les prochains modules.

Lorsque vous serez prêt(e), retrouvez le **Module 2 — Les figures et les relations** 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*

