

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

Les figures et les relations

Quelques mots avant d'écrire

Prenez quelques instants pour laisser venir une personne de votre histoire.

Ne cherchez pas forcément la personne la plus importante.

Laissez simplement apparaître celle qui revient aujourd'hui.

Cela peut être une personne proche, une rencontre, une présence du passé ou quelqu'un qui a compté d'une manière particulière.

Pour accompagner votre écriture

Quelle personne revient aujourd'hui dans ma mémoire ?

.....

.....

Qui était cette personne pour moi à cette époque ?

.....

.....

Qu'est-ce qui me revient d'abord lorsque je pense à elle ?

.....

.....

Quelle place occupait-elle dans mon histoire ?

.....

.....

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

- « Je pense aujourd'hui à... »
- « Cette personne a compté pour moi parce que... »
- « Lorsque je repense à elle, je vois... »
- « Ce que je garde de cette personne est... »
- « La première chose qui me revient est... »
- « Cette présence dans ma vie représentait... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 2

Explorer le lien qui nous unissait

Quelques mots avant d'écrire

Revenez maintenant vers cette personne.

Après avoir retrouvé sa présence, observez le lien qui existait entre vous.

Un lien peut être simple ou complexe.

Il peut être rempli de douceur, de distance, de questions, d'admiration ou de contradictions.

Il n'est pas nécessaire de raconter toute l'histoire.

Laissez simplement apparaître ce qui a été vécu entre vous.

Pour accompagner votre écriture

Que faisait naître cette relation en moi ?

.....

.....

Que ressentais-je lorsque j'étais avec elle ?

.....

.....

Qu'est-ce que cette relation m'a apporté ?

.....

.....

Y a-t-il quelque chose que cette personne a changé en moi ?

.....

.....

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

- « Avec cette personne, je me sentais... »
- « Notre relation était faite de... »
- « Ce que cette personne m'a appris est... »
- « À ses côtés, j'ai découvert... »
- « Ce lien avait quelque chose de... »
- « Aujourd'hui, je comprends que... »

Mon écriture

[illegible]

PORTE 3

Retrouver une scène partagée

Quelques mots avant d'écrire

Laissez maintenant votre mémoire retrouver un moment précis partagé avec cette personne.

Une scène. Un échange. Un geste.

Un instant du quotidien.

Il n'est pas nécessaire que ce soit un événement extraordinaire.

Les souvenirs les plus simples portent parfois les traces les plus profondes.

Revenez dans cet instant. Observez ce qui se passe.

Pour accompagner votre écriture

Quel moment partagé revient aujourd'hui ?

.....

.....

Où étiez-vous ?

.....

.....

Que faisiez-vous ensemble ?

.....

.....

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... »
- « Nous étions ensemble et... »
- « Je revois son visage lorsque... »
- « Ce qui reste particulièrement vivant est... »
- « À cet instant, je ressentais... »
- « Ce souvenir revient aujourd'hui parce que... »

✍ 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 relation m'a transmis :

.....

.....

Ce que je comprends 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 2

Vous venez de franchir une nouvelle porte vers votre histoire.

Après avoir retrouvé les lieux qui ont marqué votre parcours, vous avez rencontré les présences qui ont accompagné votre chemin.

À travers une personne, un lien et un souvenir partagé, une nouvelle matière autobiographique apparaît.

Conservez précieusement cette trace.

Votre histoire continue de se révéler, un fragment après l'autre.

Lorsque vous serez prêt(e), retrouvez **le Module 3 - Les émotions récurrentes** 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

