

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

Raconter sa traversée & comprendre son désir d'écriture

Quelques mots avant d'écrire

Avant d'écrire un texte autobiographique, il existe souvent un mouvement intérieur.

Une envie.

Une question.

Un besoin de comprendre.

Un désir de garder une trace.

Une nécessité de transmettre.

Chaque personne possède une raison particulière d'entrer dans l'écriture autobiographique.

Prenez maintenant le temps de revenir vers ce premier élan.

Pour accompagner votre écriture

Pourquoi ai-je eu envie d'écrire sur moi ?

.....

.....

Qu'est-ce qui a déclenché ce désir ?

.....

.....

Qu'avais-je envie de déposer, de comprendre ou de transmettre ?

.....

.....

Quand cette envie d'écrire est-elle apparue ?

.....

.....

« J'ai commencé à écrire parce que... »
« L'envie d'écrire est venue lorsque... »
« Ce que je cherchais à travers l'écriture était... »

[illegible]

PORTE 2

Le lien entre mes souvenirs et mon écriture

Quelques mots avant d'écrire

Un souvenir appartient au passé.

Mais lorsque nous l'écrivons, il entre dans un nouvel espace.

Les mots transforment notre manière de regarder ce que nous avons vécu.

Un détail peut apparaître autrement.

Une émotion peut devenir plus claire.

Un événement peut prendre une nouvelle signification.

Prenez maintenant un temps pour observer ce passage entre mémoire et écriture chez vous.

Pour accompagner votre écriture

Qu'est-ce que l'écriture apporte à mes souvenirs ?

.....

.....

Est-ce que certains éléments apparaissent différemment lorsque je les mets en mots ?

.....

.....

Mon regard sur mon histoire a-t-il évolué ?

.....

.....

Qu'est-ce que je découvre sur ma personne en écrivant ?

.....

.....

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

- « Quand j'écris mes souvenirs... »
- « Ce que les mots changent pour moi est... »
- « En écrivant, mes souvenirs deviennent... »
- « En écrivant mon histoire, je remarque... »

Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORTE 3

Ce que l'écriture de soi change en moi

Quelques mots avant d'écrire

Écrire sur soi ne consiste pas seulement à produire un texte.
C'est aussi une manière différente de rencontrer son histoire.
Au fil de cette traversée, vous avez peut-être découvert certains souvenirs autrement.

Vous avez peut-être porté un regard nouveau sur certains moments.
Vous avez peut-être simplement pris le temps d'écouter ce qui était déjà présent en vous.
Observez maintenant ce que cette expérience d'écriture a ouvert.

Pour accompagner votre écriture

Qu'est-ce que je découvre sur moi à travers cette écriture ?

Est-ce que je regarde certains passages de mon histoire autrement ?

Qu'est-ce qui apparaît plus clairement aujourd'hui ?

Quelle place l'écriture occupe-t-elle aujourd'hui pour moi ?

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

« Mon écriture me fait découvrir que... »

« Je me rends compte que... »

« Ce que cette traversée change pour moi est que... »

✍ Mon écriture

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEMPS DE RELECTURE

Accueillir mon écriture et imaginer sa suite

Quelques mots avant de relire

Vous avez maintenant rassemblé une première matière autobiographique.

Prenez un temps pour relire l'ensemble de vos textes.

Observez les mots qui reviennent.

Les souvenirs qui occupent une place particulière.

Les émotions présentes dans votre écriture.

Puis posez-vous une autre question :

Que souhaitez-vous faire vivre à cette écriture maintenant qu'elle existe ?

Certains textes restent des espaces intimes.

D'autres deviennent des traces que l'on transmet.

Certains ouvrent le désir de poursuivre une écriture plus longue.

Il n'existe pas une seule manière de faire vivre un texte.

Mon regard sur mon texte

Qu'est-ce qui ressort lorsque je relis l'ensemble de mon écriture ?

.....

.....

Y a-t-il des textes ou des fragments que j'aimerais approfondir ?

.....

.....

Ai-je envie de garder cette écriture pour moi, de la partager ou de la transmettre ?

.....

.....

Quelle place l'écriture pourrait-elle continuer à prendre dans ma vie ?

.....

.....

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

- « En relisant cette traversée, je découvre que... »
- « Ce que j'ai envie de garder est... »
- « J'aimerais donner une suite à cette écriture en... »
- « Cette expérience d'écriture ouvre pour moi... »
- « Les mots que j'ai écrits pourraient maintenant... »

Mon écriture

Ce que j'aimerais peut-être faire de cette écriture :

- ☐ La conserver comme un texte personnel
- ☐ La partager avec un proche
- ☐ La transmettre à ma famille
- ☐ Poursuivre mon écriture
- ☐ Développer un récit plus long
- ☐ Explorer une autre forme d'écriture
- ☐ La publier

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fin de la traversée

Vous arrivez au terme de votre Traversée de soi.

Vous avez parcouru différents chemins de votre histoire et constitué une première matière autobiographique.

Ce carnet garde la trace de ce cheminement.

Vos textes sont le début d'un récit qui vous appartient.

Vous pourrez y revenir, les compléter, les transformer ou simplement les conserver comme un témoignage de cette étape.

Conscience de soi Éditions vous souhaite de poursuivre votre chemin d'écriture, à votre rythme, au fil des souvenirs, des rencontres et des pages qui restent encore à écrire.

Si vous aimeriez qu'une nouvelle *Traversée de soi* voie le jour ou explorer d'autres thématiques, n'hésitez pas à nous en faire part. Vos retours nourrissent les futurs parcours.

Merci de nous avoir confié une part de votre histoire, et belle continuation.

Conscience de soi Éditions



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

