

Mallette Genre histoire de vie

1. Introduction

Cet outil apporte une alternative aux «bouts» d'histoires présentées par les femmes concernées par des problèmes d'addiction. Récits marqués par des souffrances, des violences répétées, des usages de produits, des moments d'abstinence, bribes de récits qui expriment un sentiment de fragmentation.

En se centrant sur son histoire de vie, et non plus sur des événements ponctuels, la femme redonne une vision globale à son existence. Elle commence peu à peu à comprendre les événements qui ont entraîné sa relation au produit et ceux qui l'en ont éloignée. La femme retrace son parcours de vie, pour faire le point, l'évaluer, trouver de nouvelles perspectives et baliser le chemin à venir. Le récit de vie permet également d'évoquer le déni, obstacle à la guérison¹.

Il faut voir les activités proposées ci-dessous comme des pistes de réflexion pour parler des préoccupations et des besoins des femmes. En revisitant son histoire, l'usagère contribue au démontage des scénarios répétitifs involontaires. Elle peut, par la suite, travailler avec l'intervenant-e au développement de nouvelles manières de faire qui permettent de déjouer les automatismes entraînant des conséquences non souhaitées.

¹ JEFF B. «The benefits of telling your story» Ed. Hazelden, 1995

2. Outils pour élaborer l'histoire de vie

2.1. Remarques particulières

Ce travail prend du temps. La tâche est difficile car elle exige de faire un retour sur son existence, ce qui peut être pénible pour la personne concernée qui revoit des étapes douloureuses de sa vie. La femme qui ne souhaite pas partager certains événements ne doit pas se sentir obligée de le faire, c'est son droit. Toutefois, plus elle est capable de partager, plus elle peut comprendre certains aspects de sa vie et sa manière de réagir face à différents événements.

L'histoire de vie est fréquemment utilisée en institution résidentielle, elle l'est moins en traitement ambulatoire. Le travail d'écriture se fait soit individuellement, soit en groupe, dans le cadre d'ateliers d'écriture. Le témoignage est ensuite rapporté dans le groupe, en colloque. Ces moments de partage permettent de mieux se connaître et contribuent au développement de la confiance mutuelle. Ils offrent également un espace pour parler des émotions qui surgissent en parlant de soi.

Le récit de vie sous forme de prose est destiné aux personnes qui ont une certaine aisance avec l'écriture. Les allophones seront certainement plus à l'aise avec le dessin proposé par l'outil «chemin de vie».

2.2. Récit de vie

La mémoire reconstruit le passé. Elle opère plusieurs transformations du réel vécu et produit une première sélection des événements en rapportant uniquement des moments clés. L'organisation du récit est un autre choix qui reflète la vision que l'on a gardée du passé. Ainsi, la personne qui se «raconte» est parfois amenée à corriger sa mémoire, même involontairement, pour dissimuler des événements insatisfaisants. En écrivant sa biographie, l'usagère essaie de saisir sa personnalité dans sa totalité. Raconter sa vie c'est permettre aux autres de la regarder. Ceci explique, en partie, les «arrangements» de certains épisodes.

Objectif: Ecrire et analyser «son histoire» afin de redonner une vision globale à son existence.

Matériel: crayon, papier

Durée: pour rédiger, prévoir des séances de 45 minutes, à raison d'une ou deux séances par semaine, durant un mois voire plus, selon les souhaits de l'usagère.

Mallette Genre histoire de vie

Déroulement

La femme concernée écrit son histoire de vie, si possible chronologiquement. Pour faciliter l'exercice, proposez de lister au préalable les dates et événements importants qui l'ont marquée. Elle transcrit ensuite les détails sous forme de prose et décrit avec attention comment elle était: enfant, adolescente, jeune adulte.

Le thème peut être repris après une période de répit. De nouveaux événements peuvent surgir et contribuer ainsi à dénouer des mésaventures restées jusqu'alors enfouies.

Proposition d'éléments à inclure

- **La naissance:** l'origine, la vie de famille, les frères et sœurs, la naissance du/de la cadet-te, les relations avec les proches.
- **L'entrée dans la vie:** l'école et les camarades de jeu, l'adolescence, le début de l'âge adulte, la vie sentimentale, les séparations, les lieux déterminants, la formation, l'entrée dans la vie professionnelle.
- **Les événements importants:** les voyages, les rencontres, la maladie, les deuils, les réussites, les échecs, le mariage, la naissance d'un enfant.
- **Les périodes de consommation:** le plaisir, la peur, la honte, la perte de maîtrise. Les changements intervenus durant ces phases: amours, famille, amis, santé, travail.
- **L'évaluation de sa vie actuelle:** les sentiments, les espoirs, les craintes, les ressources, la qualité de son réseau social.
- Autres

Éléments pour animer une discussion

Lister des questions précises, reprendre les événements évoqués et discuter des sentiments ressentis, des liens que l'usagère entretenait ou entretenait avec les personnes.

- Parler des préoccupations citées par la femme: enfants, structures d'accueil, compagnon, autonomie, dépendance financière, santé et accessibilité aux soins.
- Evoquer les périodes de consommation, les moments difficiles, les aspects positifs de la consommation.
- Discuter des besoins actuels et nécessaires pour construire l'avenir.
- Autres

Alternative

Proposer d'écrire l'histoire de vie sans consigne puis dégager avec l'usagère les éléments qui ont été omis. Discuter des raisons de ces oublis, volontaires ou non. Evoquer également les éléments qui ont été surinvestis et leur signification.



Mallette Genre histoire de vie

2.3. Chemin de vie

Le chemin de vie, sous forme de dessin, est une alternative à l'histoire de vie élaborée sous forme de prose. L'activité se fait individuellement ou en petit groupe habitué à travailler ensemble.

Objectif: Dessiner et analyser «son histoire» afin de redonner une vision globale à son existence.

Matériel: crayons de couleurs ou gouache, grandes feuilles de papier à dessin ou rouleau de papier d'emballage.

Durée: 60 minutes, suivies de plusieurs entretiens individuels, en fonction des besoins des personnes.

Déroulement

La femme dessine un chemin qui représente sa vie. Elle l'enrichit de dessins ou de symboles qui indiquent les hauts et les bas de son existence et, en particulier, les personnes et les événements qui l'ont marquée. Elle signale d'un cercle le moment présent et prolonge le tracé de la route qui représente l'avenir.

Lorsqu'un travail sur le long terme s'engage, prévoir d'illustrer l'avenir de projets à développer en fixant des objectifs réalistes en vue d'un changement.

Proposition d'éléments à inclure

Éléments pour animer une discussion

voir récit de vie

Bibliographie

JEFF B. «The benefits of telling your story» Ed. Hazelden, 1993

JOSSO C. «Cheminer vers soi» Ed. L'Age d'Homme, Lausanne, 1997

NIEWIADOMSKI C. «Histoire de vie et alcoolisme: A la recherche d'un espace de construction de sens avec les personnes alcoolique» Ed. Seli Arslam, Paris, 2000

PINEAU G., Le GRAND J-L. «Les histoires de vie» PUF, Que sais-je, Paris, 1996

