

# Guide pratique

## Écrire votre autobiographie

Nos propres vies et expériences sont une source intarissable d'histoires que nous pouvons utiliser pour nous inspirer et écrire. Comme dit le proverbe, chacun d'entre nous a un livre en lui, et je suis convaincu que tout le monde a une histoire à raconter. Cependant, plus on a vécu et plus l'histoire devient intéressante ! Donc ne vous inquiétez pas si vous n'avez rien écrit depuis un moment. Votre récit n'en sera que meilleur !

### COMMENCEZ PETIT

Si vous pensez écrire une histoire inspirée de votre vie, commencez petit. Écrivez tous vos souvenirs sur ce genre d'événements et essayez de voir quelle histoire vous pouvez en tirer :

- Votre premier baiser
- Un anniversaire mémorable – le vôtre, ou encore celui de quelqu'un d'autre auquel vous avez assisté
- Un souvenir très net d'avant vos 5 ans
- La naissance d'un enfant
- Votre premier jour de travail
- Un uniforme que vous avez porté, si vous en avez porté un dans le cadre d'un travail, d'une école ou d'une activité
- Un moment où vous avez énormément ri
- Un voyage mémorable

### RÉALITÉ vs FICTION

N'oubliez pas qu'en tant qu'écrivain, vous pouvez vous inspirer de vos souvenirs et de vos expériences pour écrire de la fiction tout comme de la réalité. La plupart des écrivains vous diront qu'ils s'inspirent constamment de leurs expériences personnelles, même s'ils n'écrivent pas forcément un récit autobiographique ou concernant l'événement en question. Donc écrire une histoire vous concernant est un excellent moyen de vous entraîner à écrire des récits fictionnels, parce que cela vous fait creuser votre mémoire et renouer avec vos émotions.

### RECUEILLEZ DES INFORMATIONS

Pour vous aider à penser à une histoire, ou une série d'histoires sur votre vie, passez en revue tous vos albums photos, vos journaux intimes, vos boîtes de souvenirs, vos albums de coupures, tout ce que vous avez à votre disposition. Une femme écrit religieusement dans son journal intime depuis toujours et aime prendre des photos. Maintenant, elle souhaite écrire son autobiographie, récit avec images, pour ses petits enfants. Le récit sera très certainement vivant et elle dispose de nombreuses sources d'inspiration.

Passez en revue albums photos, journaux intimes et lettres et laissez libre cours à vos pensées. Aviez-vous oublié des événements de votre vie ? Est-ce que ces photos ou ces lettres vous rafraîchissent la mémoire ? Peut-être que vous découvrirez des choses que vous ne saviez pas ? Certaines lettres entre une grand-mère et sa sœur ont révélé qu'elles s'étaient fâchées lorsque la grand-mère en question était partie vivre dans un autre pays. Une histoire très intéressante !

### AUTOBIOGRAPHIE

Il peut être intimidant d'envisager d'écrire son autobiographie. Déjà, il y a énormément à raconter ! Où commencer ? Partir de sa naissance comme Charles Dickens dans *David Copperfield*, ou sélectionner une série d'histoires datant de différentes époques de votre vie qui ont déterminé votre destin ?

La liste indiquée précédemment peut vous donner des idées pour ces « chapitres » individuels de votre vie. Il est également fort possible qu'en commençant à écrire sur un événement, vous vous souveniez d'un autre. Suivez le fil de votre pensée et laissez libre cours à vos souvenirs.

Autrement, vous pouvez choisir de partager ce que vous avez ressenti à un moment particulier, plutôt que d'écrire un simple récit narratif. Exemples de ce genre de sujets ci-dessous :

- Preuve de courage face à l'adversité – votre histoire, celle de votre famille ou d'un parent ayant dû faire face à quelque chose de difficile
- Une histoire d'amour – l'histoire d'une relation avec ses hauts et ses bas !
- Un moment de fierté – l'histoire de quelque chose dont vous êtes fier
- Rêves – quels étaient vos rêves d'enfant ? De quoi rêvez-vous aujourd'hui ?

## SCELLÉ D'UN BAISER

Si vous pouviez écrire une lettre à la personne que vous étiez à l'âge de 18, 30 ou 45 ans, qu'écririez-vous ?

Essayez de vous souvenir de ce que vous désiriez à ces âges et de ce que vous faisiez à l'époque. Ecrivez-vous une vraie lettre. Et racontez à la personne que vous étiez (à l'âge choisi) ce que vous êtes devenu et ce qui se passe dans votre vie. Prodiguez quelques conseils à la personne que vous étiez. Partagez avec elle ce que vous avez appris, ou ce que vous auriez voulu faire. Ce que vous écrirez vous surprendra !

## STRUCTUREZ VOTRE RÉCIT

Après avoir rédigé plusieurs épisodes de votre vie, il est possible que vous constatiez que vous vous êtes largement concentré sur un événement, un sentiment voire un thème particulier. Ces épisodes et histoires de votre vie peuvent vous aider à identifier la structure d'un récit plus long, si vous souhaitez en écrire un. Voici quelques idées :

- Vous pourriez identifier cinq points importants de votre vie sentimentale – puis écrire l'histoire les reliant les uns aux autres, ou vous intéresser au fait qu'ils ne suivent aucune logique !

- L'histoire de votre vie en lettres. Vous pourriez choisir d'écrire une lettre à des moments déterminants de votre vie, par ex. quand vous aviez 10, 15, 20, 25, 30 ans... Ces lettres peuvent être adressées à différentes personnes, mais elles doivent être rédigées dans l'esprit de la personne que vous étiez à cet âge-là et exprimer les inquiétudes et joies que vous ressentiez à cette époque.

- Sous le titre « Ce que j'ai appris », écrivez votre autobiographie en vous concentrant sur ce que vous avez appris – sur vous-même et sur le monde. La deuxième moitié de l'histoire pourra aussi être « Ce qu'il me reste à apprendre ».

- Rédigez dix conversations, positives et négatives, que vous avez eues dans votre vie et qui se sont avérées importantes. Rédigez les dialogues dans le détail en indiquant ce que vous et l'autre personne avez dit et pensé pendant que vous parliez/vous vous disputiez/vous faisiez la fête/vous planifiez votre avenir.

- Prenez dix photos qui vous sont chères et représentent un événement important de votre vie. Ecrivez à propos de ce qui s'est passé dans la photo et à cette époque.

Enfin, prenez plaisir à écrire et à redécouvrir les histoires de votre vie. Vous en êtes une véritable bibliothèque. À vos plumes !



# Bookbite

