



Pratiquer le récit de vie en Éducation permanente



Avant-propos

À l'heure des réseaux sociaux, des *one-man shows*, des groupes de parole et des ateliers d'écriture, le récit de soi se donne à voir et à entendre un peu partout. C'est dans ce contexte que le Cefoc a été amené à développer sa propre méthodologie pour pratiquer le récit de vie. Sur base de leur expérience, Jeanine Depasse et Véronique Herman, formatrices au Cefoc, exposent les points-clés de cette méthodologie et en montrent l'intérêt pour l'Éducation permanente.



Le Cefoc (Centre de formation Cardijn) est une association d'Éducation permanente qui organise chaque année une cinquantaine de groupes de formation en Belgique. Ces groupes rassemblent des personnes issues ou solidaires des milieux populaires. Les différentes formations proposées visent à s'interroger sur le sens de la vie, à réfléchir à comment vivre ensemble de manière citoyenne, en agissant dans le sens d'une société plus démocratique et plus solidaire.

Dans le prolongement de ses activités de formation, le Cefoc publie chaque année de courts textes d'analyse et une étude. Les thématiques abordées trouvent leur source dans les réflexions mises sur la table par les participants aux formations. Les textes sont destinés aux acteurs du monde associatif et à tout citoyen à la recherche d'outils de compréhension de la société susceptibles de favoriser l'émancipation et la mobilisation individuelles et collectives.

Écrire ou raconter son histoire a pour but de savoir et de faire savoir qui l'on est et d'où l'on vient. L'accent est mis sur l'expression de soi, la demande de reconnaissance, le partage des émotions, la quête de l'identité personnelle, la recherche de sens. Ce cadre permet de comprendre pourquoi le récit de vie suscite tant d'intérêt. La quête incessante pour construire son identité est devenue essentielle dans les sociétés individualistes de la modernité. Or, c'est précisément ce qu'opère le récit. L'identité par le récit, l'identité narrative¹, est fondée sur l'histoire que le sujet se raconte à lui-même et aux autres, histoire sans cesse reconfigurée par les événements qu'il traverse et les rencontres qu'il fait.

¹ Le concept d'identité narrative a été créé par Paul RICOEUR, *Temps et récit*, t.III : *Le temps raconté*, Paris, Seuil, 1985 et *Soi-même comme un autre*, Paris, Seuil, 1990 (Coll. Points).

Le récit comme représentation

Un.e narrateur/trice sélectionne certains événements de sa vie, en donne une représentation à laquelle il/elle confère une ligne directrice. Cette relecture après coup introduit de la cohérence, donne du sens à l'histoire et l'ouvre sur des possibles. Le récit n'est pas l'Histoire, suite d'événements qui s'enchaînent dans le temps : il est interprétation et reconstruction de l'histoire. Le récit n'est pas la vie. Il reconfigure ce qui s'est passé dans le temps. Il s'appuie sur la capacité narrative de l'auteur.e à se représenter sa propre vie et sa volonté d'être acteur ou actrice de son histoire. C'est pourquoi, plutôt que de vérité objective du récit, il vaut mieux parler de l'authenticité subjective du narrateur ou de la narratrice.



Le récit postule un « pacte autobiographique »

Le récit de vie n'est pas un roman ni une fiction. Il postule un « pacte autobiographique » entre celui/celle qui raconte et ceux/celles qui l'écoutent. Ce pacte, implicite, ne nie pas la démarche de construction mais il subordonne celle-ci à des facteurs d'objectivation. Pour ne pas être pure fiction, le récit de vie doit se confronter à des données socio-historiques qui traversent l'histoire individuelle, insérée dans une histoire familiale, emboîtée elle-même dans l'histoire sociale.

Récit et histoire

À la croisée du récit et de l'histoire, le récit de vie permet à des narrateurs et à ceux/celles qui les écoutent de comprendre des situations sociales vécues et de construire du sens. « *Les événements ne deviennent lisibles et intelligibles que racontés dans des histoires* », écrit Paul Ricoeur. En écho, une participante d'un groupe de récit de vie au Cefoc s'exprime : « *Ce qu'on fait dans ce groupe, c'est un travail d'historien. On s'appuie sur le passé pour améliorer l'avenir* »².

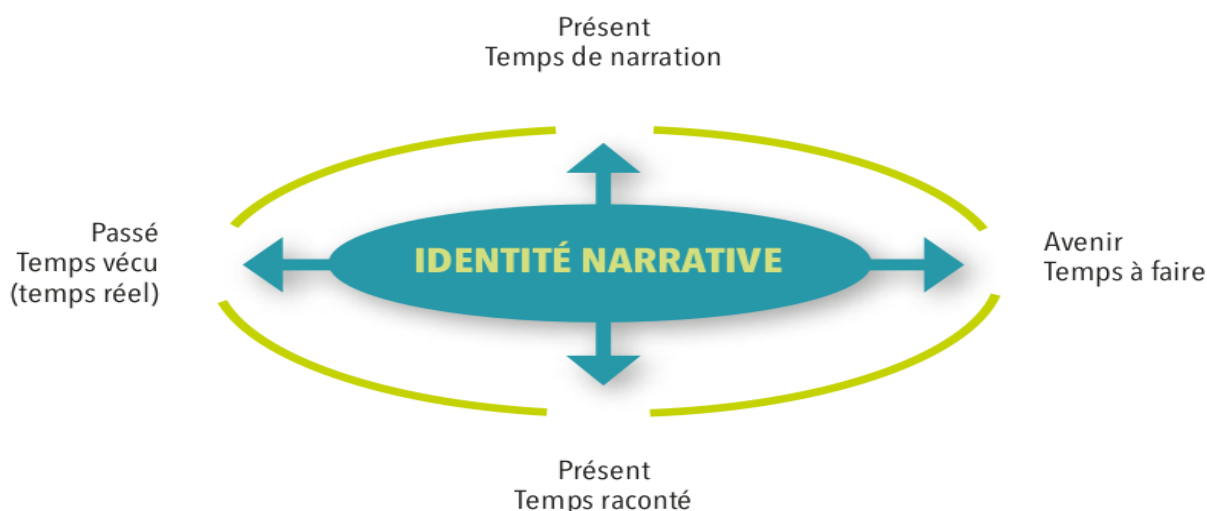
et, de la part des narrataires³, une écoute attentive car en chaque récit se manifeste une logique de sens qui éveille des échos dans leur propre vie. Le récit d'expériences, différentes ou analogues, ouvre des perspectives. Un monde à faire et un monde à venir s'y dévoilent.

Comme histoire, le récit de vie cherche une cohérence. Il sélectionne et ensuite combine, dans un ordre temporel, les faits relatés. Les situant dans un contexte socio-historique, il les met en relation les uns avec les autres ; il relève les ressemblances, les gradations et oppositions. Il identifie les causes et les effets, les liens entre l'histoire individuelle et l'Histoire. C'est ainsi qu'il permet d'accéder à une véritable compréhension, contribuant à l'avènement d'une vision plus juste et plus complexe du passé vécu.

Dans le récit, les trois temps (présent, passé et avenir) s'entrecroisent et entrent en relation : l'histoire passée est revisitée aujourd'hui avec l'expérience de vie et la compréhension présente du/de la narrateur/trice et des narrataires. L'histoire du passé s'écrit aussi dans la perspective de l'avenir⁴.

TEMPS ET MÉMOIRE

Trois temps (passé, présent, avenir) entrent en relation
L'histoire passée est revisitée aujourd'hui et s'écrit dans la perspective d'avenir



Le récit de vie est une loupe pour explorer de l'intérieur la complexité et les paradoxes du monde vécu. Il déclenche des émotions

² *La fille aux mille rêves*, Namur, Cefoc-Vie féminine, 2004.

³ Les narrataires sont ceux et celles qui écoutent, qui reçoivent, ceux et celles à qui est destiné le récit.

⁴ Le schéma est inspiré de M. DE HALLEUX, *Le métier d'éducateur : trajectoire sociale et construction identitaire*, Thèse de doctorat, UCL, Faculté de Psychologie et des Sciences de l'éducation, Louvain-la-Neuve, 2007.

L'approche du Cefoc : celle de l'Éducation permanente⁵

Les pratiques de récit de vie sont diverses : à des fins thérapeutiques ou de construction identitaire, écriture de soi, récolte de récits de recherche.... L'approche du récit de vie de formation du Cefoc ne poursuit pas d'objectif scientifique comme pour une recherche académique. Pourtant, elle ambitionne de construire un savoir. Elle n'est ni une thérapie ni un dispositif de développement personnel, même si un effet de « mise au travail de soi » est indéniable pour les participant.e.s. Il ne s'agit pas non plus d'ateliers d'écriture de soi. Le récit est oral, même si des supports graphiques viennent soutenir son élaboration. L'approche du Cefoc se pratique dans un groupe, qui se réunit volontairement autour d'un thème. Chacun.e y est tour à tour narrateur (ou narratrice) et narrataire. Pour celui.celle qui partage son récit, le groupe représente l'instance sociale dont la fonction est de reconnaître son récit et de lui apporter des clefs de lecture de son histoire.

Clairement annoncé, le thème n'est pas proposé par le groupe. Il constitue un « objet social », c'est-à-dire une activité ou une situation de vie commune dont tou.te.s les participant.e.s ont une expérience concrète ou une connaissance pratique. Par exemple : être parents d'adolescents, être impliqués dans un travail bénévole, travailler dans un même secteur, avoir vécu un parcours d'immigration... Le thème permet une approche socio-historique. Seraient non-pertinents par exemple, des thèmes comme le bonheur, la finitude... trop abstraits. La formulation du thème est très importante et met l'accent sur le développement temporel (par exemple : « Ma famille, les familles : héritage, transmission, rêves et réalités » ; « Immigrées en Belgique : pour construire quelle citoyenneté à Bruxelles ? » ; « Mon histoire de formation : celle que j'ai reçue, celle que je pratique »). Il est suffisamment motivant pour permettre aux participant.e.s de s'impliquer, de se mettre en recherche ensemble, en partageant leurs récits individuels. L'objectif est donc, par le croisement des récits individuels complétés

⁵ Inspirée de de Gaulejac, la méthode du Cefoc a été présentée dans *Raconter pour relier. Une pratique du récit de vie en Éducation permanente*, Namur, Cefoc, 2012.

par les apports du formateur (de la formatrice), de co-construire un savoir neuf, au service d'une visée de changement positif, pour les participant.e.s.

Vous avez dit « formation » ?

Cette pratique du récit de vie revendique le statut de « formation ». En quel sens ? Dans le langage courant, la notion de formation est étroitement liée à l'acquisition de compétences, de savoirs, de diplômes. En formation d'adultes, ces compétences visent le plus souvent une insertion dans le monde du travail. En Éducation permanente, le récit de vie de formation se situe à distance d'approches fonctionnalistes (préparation à un emploi) et d'approches centrées sur l'individu (visée d'épanouissement personnel, de développement personnel). Son objectif est une réflexion sur l'identité, ancrée dans l'histoire sociale. Le récit et le croisement des récits sont l'objet même de la formation, pour celui/celle qui raconte et pour ceux/celles qui écoutent. Les matériaux de la formation sont les récits.

Le croisement des récits, autour d'un objet commun, met en évidence des récurrences et des divergences. Une facette d'un récit en éclaire d'autres, apporte des nuances, aide à prendre du recul, à repérer des logiques, des déterminants sociaux. Le groupe relève des éléments relatifs à la question sociale retenue et consolide peu à peu un savoir collectif. La lecture transversale permet en effet de repérer des enchaînements séquentiels, des mécanismes sociaux à l'arrière-fond des histoires individuelles (par exemple, des logiques de discrimination sociale, d'ascension sociale, de domination coloniale...).

Les supports et la méthode

Dans les groupes de récit de vie au Cefoc, la prise de parole pour énoncer son récit est cadrée. Outre le thème et le groupe déjà présentés, un contrat de formation est posé et signé par tous et toutes en début de parcours. Il peut éventuellement être complété. Il contient des règles de base pour le bon fonctionnement du groupe, qui peuvent être complétées. Il garantit un climat sécurisant, favorable à l'expression de chacun.e et au travail commun de recherche. Il permet l'aboutissement du travail de formation. Collectivement, participant.e.s et formateur/rice.s sont

garant.e.s du cadre. Une première longue étape est centrée sur les récits individuels des participant.e.s et leur analyse, qui se réalise sur base de deux supports incontournables⁶.

L'arbre généalogique

L'arbre généalogique des ascendant.e.s permet l'exploration de la dimension d'ancrage, de l'identité d'appartenance à une histoire familiale et sociale, toujours en lien avec le thème travaillé. Cette histoire nous a construits. En la revisitant aujourd'hui, en représentant et en racontant une histoire familiale qui le/la précède, elle-même ancrée dans un contexte socio-historique, le/la narrateur/rice peut faire des choix pour aujourd'hui, pour orienter l'avenir. Le but de l'arbre généalogique n'est donc pas de parler de soi mais des ascendant.e.s. Quatre étapes guident la mise en œuvre :

- un temps de préparation personnelle où chacun.e trace son arbre en lien avec le thème proposé ;
- un temps pour faire récit : durant l'exposé, le groupe joue le rôle « d'instance sociale », de reconnaissance. Le support est alors placé au milieu du groupe, qui se met à l'écoute de chaque narrataire ;
- un temps de partage des émotions, d'empathie, de résonance avec le narrataire. Il s'agit d'entrer dans le don/contre-don ;
- un temps d'analyse permet aux narrataires de formuler des hypothèses et de mettre en lumière des aspects non vus ou choisis par le/la narrateur/rice ;
- enfin, le dernier mot est laissé à celui/celle qui a présenté : comment a-t-il/elle vécu ces temps de récit et d'analyse ?

La ligne de vie

Contrairement à l'arbre généalogique qui explore la dimension d'ancrage, la ligne de vie permet d'explorer la temporalité, la

⁶ Les supports principaux du récit de vie que sont l'arbre généalogique et la ligne de vie requièrent un degré important d'implication de la part des participant.e.s. Pour compléter l'un ou l'autre aspect en lien avec le thème retenu, d'autres supports peuvent être proposés pour construire et représenter l'identité personnelle, professionnelle ou des dimensions d'appartenances. Voir notamment *Raconter pour relier. Une pratique du récit de vie en Éducation permanente*, Namur, Cefoc, 2012.

continuité d'une vie, autour du thème. Elle est centrée sur le « je », la trajectoire personnelle. Un « je » non isolé car le travail inclut la mise en lien avec des déterminants sociaux, des événements de la « grande histoire », des rencontres décisives. Elle est recherche de cohérence dans une trajectoire personnelle, élaboration d'un fil mais aussi repérage de tournants, ruptures, bifurcations... Elle est une construction, sur base de choix, situés (aujourd'hui, devant ce groupe...). Elle est représentation d'une identité qui se construit dans le temps⁷. Les quatre étapes de la mise en œuvre sont les mêmes que celles de l'arbre généalogique.

La place des émotions

Les questions relatives aux émotions (comment les accueillir ? Les partager ? Les gérer ?) traduisent souvent des peurs et des difficultés à les exprimer et à les recevoir. Si le récit de vie ne provoque ni n'amplifie les émotions, il est toutefois un processus qui les accueille et leur accorde une juste place tant du côté de celui/celle qui raconte que de ceux/celles qui l'écoutent.

Le récit s'adresse à des auditeur/rice.s dont il tient compte dans sa construction-même. Ceux et celles-ci participent à l'expérience de vie racontée et aux émotions réactivées par le/la narrateur/rice. S'identifiant et se projetant dans le récit, les auditeur/rice.s sont renvoyé.e.s à leur propre histoire et à leurs émotions. Ainsi, le récit tisse des liens entre narrateur/rice et narrataires. Il permet d'être reconnu et de reconnaître chacun.e dans son histoire singulière. Chaque récit est reçu alors comme un cadeau qui suscite un contre-don.

Des questions et des exercices destinés aux narrataires permettent de recevoir avec empathie le récit du/de la narrateur/rice et les émotions véhiculées : « *en quoi le récit entendu fait-il écho en moi ? En quoi me touche-t-il ?* »

Le croisement des récits

Après l'étape centrée sur les récits individuels vient celle de l'analyse transversale, qui va permettre la co-

⁷ C. DUBAR, *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Paris, Armand Colin, 1991.

construction progressive d'un savoir neuf autour du thème. Un premier moment peut être consacré à un regard sur l'ensemble des supports partagés, pour y repérer des récurrences, des divergences, des éléments qui questionnent... Pour soutenir cette construction, les formateur/ric.e.s peuvent transmettre au groupe les synthèses des différentes séances qui mettent en évidence les logiques qui se dégagent, les thématiques à creuser.

Dans un deuxième temps, les formateur/ric.e.s proposent des clés de lecture issues de sciences humaines. Le savoir issu du groupe est donc à son tour croisé avec des savoirs externes, issus de divers champs (histoire, sociologie, philosophie,...). Pour ce faire, il importe que les formateur/ric.e.s disposent, construisent ou cherchent les outils et apports théoriques les plus adéquats en fonction du travail du groupe. L'enjeu est ici de faire prendre conscience de mécanismes sociaux, de l'articulation entre dimension individuelle et dimension collective.

Le moment du croisement avec des savoirs externes représente souvent pour les participant.e.s une prise de conscience cruciale de déterminismes sociaux qui ont pesé sur les trajectoires individuelles. Même si cela peut paraître paradoxal, cette compréhension nouvelle, loin d'être écrasante, ouvre un espace de libération et d'émancipation : certains enjeux collectifs dépassent la responsabilité, et donc la culpabilité des individus. L'articulation du récit personnel et du contexte social fait percevoir qu'on n'est pas « en train de se perdre » : les participant.e.s peuvent se découvrir non enfermés.e.s dans les déterminismes, capables d'action et d'émancipation. L'histoire n'est pas finie. Des marges de manœuvre existent.

Le récit de vie construit des identités ouvertes

En tant qu'acte de communication entre un.e narrateur/ric.e et des narrataires qui s'écoutent, le récit de vie tisse du lien social. La parole de l'un.e est une parole adressée aux autres, ce qui permet d'être reconnu et de reconnaître les autres dans leur histoire singulière.

Dans un groupe, la mixité sociale, culturelle, de genre, de génération favorise le croisement des différents récits sur un même thème. Des expériences de vie

diverses et des mondes différents se donnent à voir les un.e.s aux autres. Des évidences sont bousculées et les participant.e.s sont amenés.e.s à changer de lunettes, à adopter un regard neuf. En effet, connaître l'histoire des autres donne des clés de lecture nouvelles pour déchiffrer son propre parcours. Simultanément, se développent à l'égard des autres, empathie et respect. La première attitude rend capable de se mettre « dans la peau » de celui qui raconte et la seconde permet de tenir compte, sans manichéisme, de la pluralité des points de vue exprimés. L'identité n'est ni fermée, ni figée : le mouvement et le changement sont possibles. Des modèles de sens divers coexistent et s'instruisent mutuellement.

Récit de vie et marges de manœuvre

Malgré le poids des structures sociales, déjà là, le sujet peut devenir acteur/ric.e de sa vie. Même si sa liberté n'est pas sans limites, il/elle peut apprendre à bouger, quitter, vivre en tension entre reproduction et émancipation. Des marges de manœuvre subsistent car l'espace social peut être transformé. Pour ce faire, le sujet doit relier deux dimensions de sa vie : une dimension objective de déterminants sociaux (niveau économique, rapports sociaux, migrations, capital culturel, famille...) qui le marquent et où il est ancré, et une dimension subjective et intersubjective de donation de sens, qui évolue avec le temps.

Le récit de vie rend justice et croise ces deux dimensions de la réalité humaine. En explorant dans un groupe le champ des possibles, ce que chacun.e peut devenir, ce dont il/elle est capable, ce qui pourrait avoir lieu, le récit de vie fait voir ce que chacun.e a pu faire de ce que la vie a fait de lui/elle. « *L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet* »⁸. Cependant, la construction de l'identité est un processus complexe et permanent : c'est sous le regard des autres que l'individu se forge pour lui-même et pour autrui, avec du matériau donné. Multi-déterminé, l'individu est confronté à des contradictions qui l'obligent à faire des choix, à inventer des issues et des échappatoires. La construction de l'identité

⁸ V. DE GAULEJAC, *L'histoire en héritage. Roman familial et trajectoire sociale*, Paris, Desclée De Brouwer, 1999.

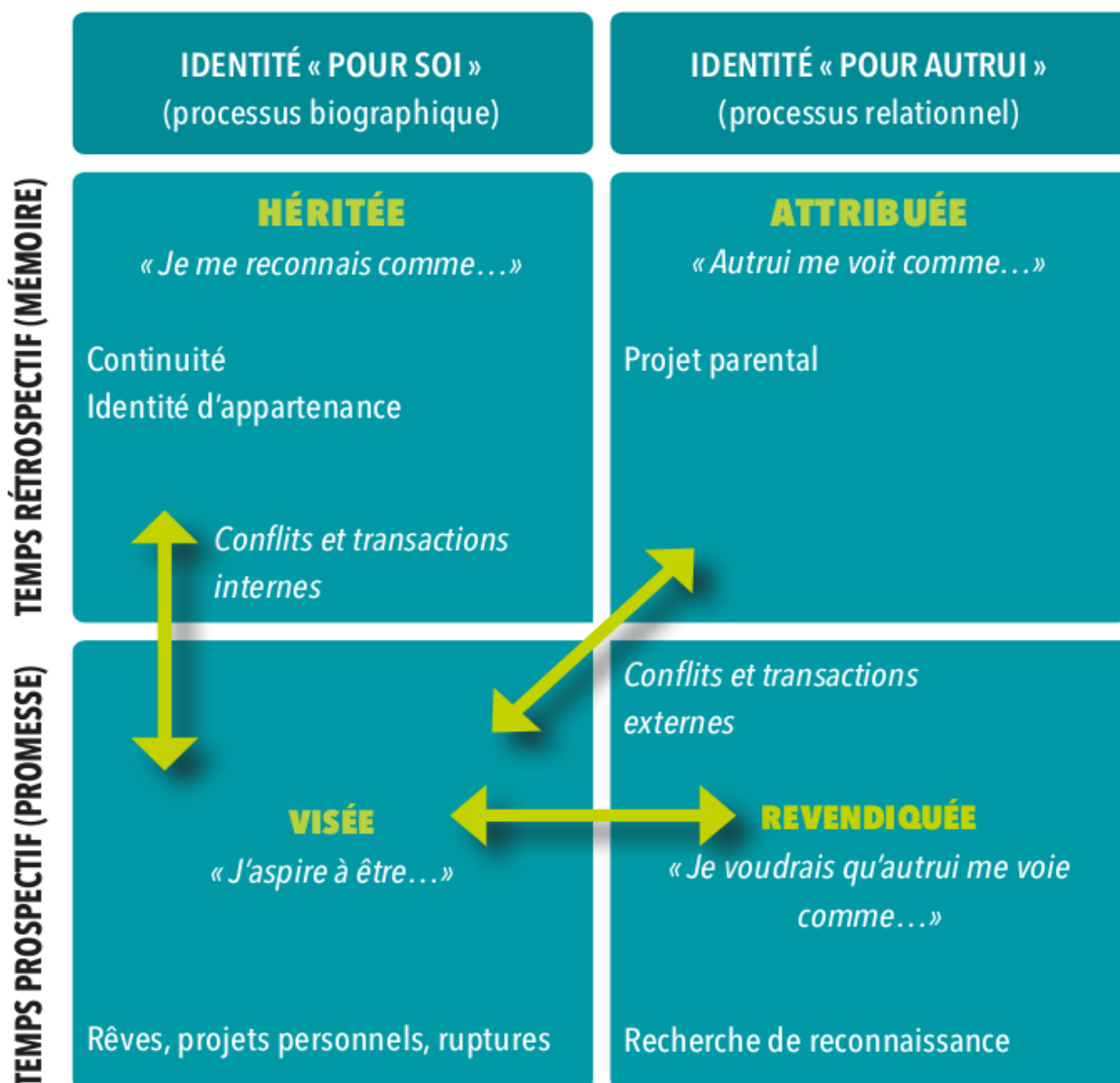
qui se joue entre subjectivité, intersubjectivité et objectivité des structures sociales, passe par des transactions et des conflits, par des arbitrages et des négociations.

Dans un contexte de recherche sur la construction des identités sociales et professionnelles, le sociologue Claude Dubar⁹ éclaire les ruptures et les continuités possibles, à l'intérieur de la personne comme avec son entourage. Il recourt à quatre qualificatifs : identité héritée (je me reconnais comme produit par une histoire qui me précède) ; identité

visée (j'aspire à être ce que je suis tout au fond de moi) ; identité attribuée ou assignée (autrui me voit comme..., ou il a un projet sur moi) et identité revendiquée (je voudrais qu'autrui me voie comme je me vois moi-même car j'ai besoin de la reconnaissance des autres).

En racontant sa vie dans un groupe, le sujet se réapproprie son histoire ; il/elle ne subit plus sa vie mais la construit puisque tout n'est pas joué d'avance, et par d'autres. Cette prise de conscience ouvre un avenir.

Le concept d'identité selon C. DUBAR



⁹ C. DUBAR, *La socialisation*, op.cit.

Savoir et pouvoir partagés

La perspective pédagogique proposée dans ces dispositifs de récits de vie mis en œuvre en Éducation permanente est aux antipodes d'un modèle où l'un.e détient le savoir tandis que l'autre doit l'acquérir. Elle rencontre en cela l'analyse critique du rapport au savoir développée par Paolo Freire. Pour le pédagogue brésilien, la domination culturelle est confortée chaque fois que « *l'un distille un savoir et l'autre ingurgite ce savoir au goût amer* ». Les adultes en formation, quel que soit leur parcours, sont riches du savoir que leur a donné leur histoire de vie. Ces acquis de l'expérience sont placés au cœur du processus et constitue le premier savoir. De la sorte, le « *sujet apprenant* » prend une part active dans le processus de sa propre formation. C'est par l'appropriation de ce savoir accumulé, confronté à d'autres et à un contexte socio-historique, mis en perspective qu'ils peuvent accéder à un plus-être, c'est-à-dire à leur épanouissement et à la capacité de participer à la transformation de la société.

Le/la formateur/rice n'est pas pour autant un.e spectateur/rice passif/ve ni un.e simple animateur/rice du processus : il/elle assure une authentique présence humaine, apporte des savoirs construits, permet l'expression, favorise la co-construction. Il/elle peut aussi se déplacer, changer de lunettes, accepter l'inconfort, se mettre en question... Par la conduite du processus, il.elle assume sa part de pouvoir. À l'échelle d'un groupe, la formation permet la production de nouvelles formes de rapports sociaux : apprendre à négocier, à débattre, à traverser les conflits, à lire les réalités sociales... La formation devient ainsi une action commune, un exercice démocratique.

Révéléateur du potentiel créateur de vies ordinaires

Le récit de vie se décline en « je ». Il est singulier, mais cette singularité peut être transposée dans le général et l'universel par l'apport de clés d'interprétation, décisives pour décoller de l'histoire singulière. Pour remonter du particulier au général, il faut un déplacement du regard vers le champ socio-historique, sans quoi le récit revêt une allure si personnelle qu'il engendre confusion, lassitude et non-communication. Le/la narrateur/rice rend

audible et compréhensible son expérience singulière lorsque, de manière critique, il/elle la rapporte à des causes sociales, générales. En outre, il la rend interpellante pour le groupe lorsque le récit qu'il en fait sert de ressort pour réactiver des capacités d'agir. De cette manière, les narrataires, impliqué.e.s, écoutent vraiment le récit singulier du/de la narrateur/rice. Ils/elles accèdent à son point de vue, se laissent toucher par ses émotions et cherchent à comprendre en quoi son projet participe à une société en constante évolution.

Le récit de vie dans une dynamique d'Éducation permanente donne la parole à des personnes qui ne l'ont pas d'habitude. Il restaure la voix du monde populaire, « *petites gens* », « *gens ordinaires* ». Être au plus près de la réelle condition sociale de ceux/celles dont on sollicite le récit, c'est découvrir tout un monde au travers des différentes sphères de leur vie quotidienne, avec ses questions, ses défis et ses combats : emploi, habitat, école, formation, famille, associations, vie de quartier... Au travers des expériences racontées, les narrataires saisissent mieux ce qu'est l'histoire et la vie des autres, la manière dont les facteurs individuels se combinent aux contextes sociaux et économiques, ce que signifie pour eux.elles lutter contre le fatalisme et la soumission à un certain ordre des choses. Dès lors, l'histoire ne se construit plus à partir d'un point de vue unique, central : celui des expert.e.s et des dominant.e.s. Elle se construit à partir de la parole de « *petites gens* ». Les histoires des « *gens ordinaires* » constituent aussi l'Histoire, avec tout ce qui rend leur vie difficile, voire invivable, mais aussi avec la dynamique d'émancipation dont ils sont capables¹⁰. Cette volonté d'écrire l'Histoire autrement, par le récit de vie, relève d'un choix politique qui est celui de l'Éducation permanente.



Jeanine Depasse
et Véronique Herman,
formatrices au Cefoc

¹⁰ P. BOURDIEU, *La misère du monde*, Paris, Seuil, 1993.

Pour aller plus loin

Vincent de GAULEJAC et Michel LEGRAND (dir.), *Intervenir par le récit de vie. Entre histoire collective et histoire individuelle*, Ramonville Saint-Agne, érès, Coll. Sociologie clinique, 2008.

Jeanine DEPASSE et Véronique HERMAN, *Raconter pour relier. Une pratique du récit de vie en Éducation permanente*, Namur, Cefoc, 2012.

