

Écrivez votre autobiographie

Par Giles Daoust

Je voudrais vous lancer un défi : écrire votre autobiographie !

« Mais ce n'est pas très intéressant... » diront les plus modestes. Eh bien si ! « Mais quel exercice prétentieux... » Eh bien non ! Je ne vous ai pas demandé d'écrire votre autobiographie pour la publier, mais bien pour vous-même, car c'est un formidable exercice thérapeutique.

Tout d'abord, il n'est pas utile de pondre une « brique ». On peut parfaitement écrire son autobiographie en une page, en trois, en dix ou en cent. Ce n'est pas la taille qui compte, et un format court peut éventuellement vous donner l'envie de rédiger ensuite une version plus longue. Commencez par une page, et puis on verra. Mais n'écrivez pas un CV ! Il faut un texte suivi, raconté à la première personne, au passé ou au présent, et qui raconte une histoire.

Si vous ne trouvez pas l'inspiration, faites l'exercice suivant : quels sont, à votre avis, les « cinq jours de votre vie » ? Les cinq jours les plus importants, ceux qui ont été un tournant, qui ont changé le cours de votre existence ?

Quels sont les cinq jours les plus importants de votre vie ?

Il y a toujours trois volets à garder à l'esprit : moi, ma famille et mon travail. Si vous êtes en couple, votre rencontre avec votre conjoint (ou votre mariage) en fait probablement partie. Idem si vous avez des enfants, pour le jour de leur naissance. Mais essayez de ne pas vous limiter à une liste d'événements : réfléchissez à la manière dont ces événements vous ont changé. Par exemple : « avant de rencontrer ma femme, j'étais très égoïste, et elle m'a aidé à évoluer », ou « la paternité m'a aidé à repenser mon équilibre privé/professionnel », ou encore « décrocher cette promotion a radicalement altéré ma personnalité ».

Ensuite, n'oubliez pas de raconter une histoire. Toute histoire comporte des rebondissements ; la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Comme disait le grand professeur de scénarios américain Robert McKee, à la fin de chaque scène, il faut un « *but then...* » Par exemple : « Je venais de finir mes études, et mon chemin semblait tout tracé... *mais c'est alors que...* quelque chose d'inattendu s'est produit et a changé le cours de mon existence. »

Peu importe que vous ayez 20, 40 ou 60 ans, l'exercice autobiographique est passionnant. Quelles que soient le nombre d'années que vous avez derrière vous, ce que vous avez vécu est votre histoire. Et votre histoire vous définit. Elle est différente de toutes les autres, même si en surface elle semble similaire à celle de certaines de vos connaissances. Chaque histoire est unique et a son propre intérêt, si on se penche dessus avec assez d'attention.

Comme le temps passe, de seconde en seconde, de minute en minute et de jour en jour, nous perdons parfois le sens des semaines, des mois et des années. Nous perdons le fil de notre propre histoire. Qui suis-je ? Qui étais-je il y a cinq ans ? Ai-je évolué ? Revenir dans le passé et faire le point sur ce que nous avons vécu nous aide à nous rappeler *qui nous sommes*. Vous allez me dire, « mais je sais très bien qui je suis ! » En êtes-vous sûr ? N'avez-vous jamais traversé une crise existentielle, même si elle n'a duré que quelques heures ou quelques jours ? Ne vous êtes-vous jamais demandé si vous étiez sur la bonne voie ? Si certaines habitudes (personnelles, familiales, professionnelles) ne devraient pas changer ? Écrivez votre autobiographie, et relisez-vous. Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Écrivez votre autobiographie, et relisez-vous.

Qu'avez-vous appris sur vous-même ?

Nous en arrivons à l'objectif caché de mon petit défi : c'est en examinant le passé que vous pourrez mieux envisager... l'avenir. Vous êtes le lecteur de votre propre vie, vous devez bien avoir un avis sur la manière la plus intéressante d'écrire la suite, non ? Lancez-vous, et écrivez ! Lâchez-

vous, mais en même temps ne nagez pas en pleine science-fiction. La suite d'une histoire est *toujours* le résultat de ce qui s'est passé avant. Moi, ma famille, mon travail : je nous vois où dans 10 ans ? dans 20 ans ? Quels sont les grands moments que j'aimerais encore voir venir ? Lesquels de ces fameux « cinq jours de ma vie » sont-ils *devant* moi ?

C'est en examinant le passé que vous pourrez mieux envisager l'avenir. La suite d'une histoire est toujours le résultat de ce qui s'est passé avant.

Voilà tout le sens de ce petit exercice. Comme tout bon auteur, réfléchissez bien à la manière dont vous allez écrire les cent prochaines pages. Comment poser les jalons (« *building blocks* ») de votre future histoire personnelle. Et dans 10 ans, ou dans 20, ressortez cette autobiographie, dont la suite n'est encore aujourd'hui qu'une fiction, pour la comparer à ce qui s'est réellement passé. Ça devrait à tout le moins vous faire sourire.