

Fiches outils histoire de vie

Les objectifs :

- Aider l'individu à mettre des mots sur son histoire de vie ;
- L'accompagner à transformer son regard sur son passé ;
- L'aider à percevoir la singularité et les forces de son histoire ;
- Permettre à l'individu d'être acteur de son histoire.

Zoom scientifique

Les différents exercices de cette étape permettent de valoriser les enseignements, le positif, les compétences acquises lors des différents événements de vie, à faire un travail d'acceptation, de pardon, de gratitude, mais aussi de bienveillance envers nous-même.

Le travail d'autobiographie augmente notre bonheur et diminue notre stress (Pennebaker, 2004) et a un impact long terme sur notre bien-être (Dan McAdams, 2013).

Selon Birren (1996) « Nous ne savons pas où nous allons tant que nous ne savons pas où nous avons été. »

Ce travail permet de restaurer, maintenir ou développer le sentiment de sens dans notre vie (Reker, Birren & Cheryl M Svensson, 2013). En réalisant cet exercice avec gratitude et mise en lumière du positif, nous renforçons notre épanouissement (Dickerhoof, 2007).

Les études de Kristin Neff (2003) montrent qu'un travail d'auto-compassion apporte plus de bonheur, plus d'émotions positives et plus d'optimisme.

Enfin, comme le dit si bien Jonathan Adler : « Les histoires que nous racontons sur notre vie donnent justement un but et un sens à notre vie. La manière dont nous racontons notre histoire a une grande influence sur notre bonheur » (Adler, Wagner & McAdams 2007).

« L'identité se forme et s'exprime par des récits : la connaissance de soi repose sur des histoires...Les récits relatifs à l'identité procurent une compréhension ayant la forme d'une interprétation de soi qui nous oriente dans le monde social. Par ses récits, l'individu interprète le soi comme s'il était un autre. » (Guichard, 2012 ; Savickas, 1993.)

Aussi, « c'est le sens contenu dans ces thèmes biographiques qui donne aux individus les prérequis nécessaires pour s'adapter aux changements sociaux qu'ils vivent dans leurs vies de travail. De nos jours, ce sont les récits de vie qui permettent cette synthèse de soi et qui fournissent les ponts biographiques permettant de passer d'un emploi à un autre. » (Savickas et al., 2010)

Adaptations : Les formes possibles

Se référer à la mallette pédagogique pour connaître les préconisations pour chaque fiche outil

Ressources/ matériel nécessaire

- Cartes VIE du coffret pédagogique Life Designing
- Si besoin, vidéo Ted Amy Purdy, living beyond limits (pour l'étape mise en lumière de votre histoire) ou encore celle de Anja Linder Teds Paris.