



ATELIER

Autobiographie dirigée

Animée par : **Nicole Caza, Docteure en neuropsychologie du vieillissement**

« La vie doit être vécue en allant de l'avant mais ne peut être comprise qu'en revenant en arrière »

Soren Kierkegaard

L'atelier d'autobiographie dirigée permet de rédiger sa propre histoire de vie suivant différents thèmes universels qui encadrent l'écriture tels que les moments charnières de ma vie, l'histoire de ma famille et le rôle de l'argent dans ma vie.

Les participants sont dirigés à l'aide de questions qui permettent d'approfondir chaque thème. Ils doivent ensuite écrire, à domicile, deux pages de leur histoire de vie; la semaine suivante, ils partagent leur histoire avec les membres du groupe afin de recevoir rétroaction bienveillante et sans jugement, avant d'aborder un nouveau thème. Aucune aptitude à l'écriture n'est requise puisque l'accent est mis sur le contenu et sur l'introspection, non pas sur la forme.

Cette méthode a fait l'objet de recherches montrant qu'écrire sur les événements de sa vie permet de mieux comprendre comment notre identité s'est construite au fil du temps et le sens donné à notre vie. L'approche structurée permet de démarrer l'écriture, de stimuler la rédaction et d'organiser ses histoires de vie. Le fait d'en partager le récit avec les autres aide à mieux comprendre sa propre histoire de vie; le fait d'écouter les histoires des autres permet de raviver ses propres souvenirs.

À noter, l'autobiographie dirigée n'est pas une thérapie, telle que définie par la loi, mais elle peut avoir des effets bénéfiques. Madame Nicole Caza, docteure en neuropsychologie du vieillissement et spécialiste de la mémoire, a reçu une formation certifiée sur la méthode de l'autobiographie dirigée.

POURQUOI ÉCRIRE SON AUTOBIOGRAPHIE ?

La vie de toute personne est remplie d'histoires à raconter. Même si parfois notre vie peut sembler banale ou monotone, il y a toujours des détails qui la rendent unique et lui procurent une résonance universelle. Voici quelques raisons de participer à un atelier d'autobiographie dirigée :

- Laisser un legs à des membres de la famille
- Faciliter certains passages de la vie
- Promouvoir le développement de soi et la croissance personnelle
- Avoir un sentiment d'appartenance à un groupe
- Ressentir le plaisir de découvrir d'autres aspects de soi

Public cible

Grand public

Lieu

Les ateliers ont généralement lieu dans la grande région de Montréal. Contactez-nous pour discuter des diverses modalités

Modalités

- Un groupe constitué de 6 à 10 personnes
- Dix rencontres hebdomadaires (dix semaines) de deux à trois heures chacune, selon le nombre de personnes dans le groupe

Vous désirez participer à cette formation ou l'offrir au sein de votre établissement? Contactez Nicole Caza, Ph.D. par courriel ou par téléphone pour discuter des diverses modalités.

Tél. : 514 688-1180

Courriel : letempsretrouve-caza@hotmail.com

Site internet : www.letempsretrouve.com