Écrire ma vie

Préface de Patrick Viveret	
[ntroduction	11
Première partie : La démarche proposée aux personnes et aux animateurs	15
Chapitre 1 : L'écriture de vie, une démarche personnelle	
Pourquoi écrire des souvenirs de ma vie ou mon parcours de vie ?	17
Des raisons multiples	18
Des inhibitions à lever	
Quelques types d'objections	19
N'ayez pas peur!	20
Quelques principes qui facilitent l'écriture	21
Ce que je veux écrire	22
Le choix est très ouvert	22
Un travail personnel articulé avec un travail en atelier	23
Pourquoi l'écrit et la lecture du texte écrit ?	23 23
Les vertus de l'écrit et de la parole	23
Quel type d'édition ?	25
La relecture de ma vie	25
De quoi s'agit-il?	25
Ne tirez pas sur la carotte!	28
Chapitre 2 : Permettre l'écriture de vie, un accompagnement	
spécifique	31
Pourquoi des animateurs internes aux institutions?	31
Intérêt pour les personnes : un projet mobilisateur	31
Intérêt nour les salariés et hénévales : un nouveau soutfle, une	
responsabilité, une compétence	32
de relations humaines	33
Les tâches de l'animateur	34
Critères pour être animateur	34
ZoS/Oursent-ils?	J4
Le produ des animateurs d'ateliers d'écriture de vie	35
Le cadre de l'atelier d'écriture de vie	36

2009, 2349

La méthode proposée	37
La formation des animateurs	39
Les questions liées à la psychologie	40
Écriture de vie et progression personnelle	40
Quelques cas difficiles à gérer	41
Deuxième partie : Exercices et outils	
du parcours d'écriture de vie	45
1 – Mon identité (12 exercices)	
2 – Mon histoire (18 exercices)	
3 – Ma vie quotidienne (11 exercices)	
4 – Ma relation aux autres (17 exercices)	
6 – Mes ressources intérieures (7 exercices)	
7 – Donner sens (9 exercices)	
8 – Ouvrir l'avenir (2 exercices)	
Chapitre 3 : Les exercices du parcours d'écriture de vie	
1 – Mon identité	
2 – Mon histoire	
3 – Ma vie quotidienne	
4 – Ma relation aux autres	
5 – Ma vie professionnelle	79
6 – Mes ressources intérieures	81
7 – Donner sens	86
8 – Ouvrir l'avenir	92
Chapitre 4 : Outils pour l'écriture et la relecture de ma vie	05
1 – Retrouver les souvenirs de ma vie	
2 – Relater un souvenir, rédiger un épisode de ma vie	
3 – Ma vie représentée par un tableau et/ou un dessin	
4 – Ils ont dit120 citations pour nourrir votre réflexion	101
Bibliographie sélective	119
Chansons	129
Adresses utiles	131
L'association Écrire ma vie	134