



Se raconter

I était une fois...

Que de légendes, d'aventures, d'histoires merveilleuses et de fins heureuses ces mots nous rappellent! Et que de doux souvenirs de ceux et celles qui nous les racontaient.

Dans toutes les cultures, les conteurs ont expliqué les mystères de la vie, relaté les grands moments du passé et illustré les valeurs communes. Les légendes demeurent encore, en certains lieux, le principal moyen de transmettre la connaissance et des milliers d'années d'histoire. Dans des cultures comme la nôtre, où la vie quotidienne est saturée d'information factuelle, le récit de notre histoire personnelle demeure un moyen privilégié de contribuer à établir des liens entre les générations et de donner un sens au passage du temps.

« Comment c'était dans l'ancien temps? »
« Parle-moi de quand j'étais petite » nous demandent les enfants. C'est qu'ils savent que nous avons plein de choses à raconter... nos propres expériences et celles que

d'autres nous ont relatées. Récemment, j'ai raconté à ma petite-fille l'histoire des quatre générations de femmes qui l'ont précédée. Cela lui a permis de constater qu'elle avait beaucoup en commun avec cette longue lignée de femmes volontaires. Chose inattendue, mon récit m'a aussi permis de jeter un regard nouveau sur ma propre vie, et sur ma place dans l'histoire familiale.

Ce numéro d'*Expression* porte sur les bienfaits d'évoquer et de raconter sa vie. On y présente plusieurs façons très simples de se révéler qui, tout en nous faisant le plus grand bien, permettent d'établir des liens intimes entre les générations et de laisser en héritage une meilleure connaissance du monde tel que nous l'avons connu.

Anne Skuba
Membre du CCNTA, Manitoba



CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Patricia Raymaker,
présidente, Alb.

Lloyd Brunet, T.N.-O.

Bubs Coleman, Sask.

Mary Cooley, N.-É.

Jean Claude Duclos, Qc

Michael Gordon, Ont.

Don Holloway, T.-N.

Reg MacDonald, N.-B.

Eileen Malone, N.-B.

Gérald Poulin, Ont.

Ruth Schiller, C.-B.

Yvette Sentenne, Qc

Anne Skuba, Man.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil. Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à :

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1

Ottawa (Ontario)

K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968

Télec. : (613) 957-9938

Courriel : seniors@hc-sc.gc.ca

Internet :

www.ccnta.ca

N° de convention : 40065299

ISSN : 0822-8213

■ Un art perdu?

Les conteurs ont joué un rôle essentiel dans la transmission de l'information à travers les âges. Dans la société occidentale, la tradition orale a commencé à perdre du terrain avec l'invention de la presse écrite dans les années 1400. Au vingtième siècle, la radio et le cinéma, puis plus tard la télévision, ont graduellement remplacé la tradition du récit. Le temps des conteurs semblait révolu. Mais depuis les années 1970, on a pu constater un intérêt renouvelé pour la pratique culturelle du récit; il existe maintenant un grand nombre de conteurs professionnels et des festivals leur sont même consacrés.

À la même époque, la psychologie et le domaine du développement personnel commençaient à entrevoir les bienfaits du récit de notre histoire personnelle comme moyen de nous réconcilier avec nos expériences et de valider notre vie. Pour les aînés, se raconter peut être un moyen de trouver un réconfort et de donner un nouveau sens à leur vie. Pour les plus jeunes, les récits des aînés ouvrent toute grande la porte d'accès à leurs origines et à leur culture familiale.

La réflexion sur sa vie, l'autobiographie, la narration, le recueil de souvenirs, la réminiscence, l'histoire orale sont tous des termes décrivant diverses formes de récit de son histoire personnelle. Quel que soit le terme employé, il s'agit d'une réflexion sur sa vie que l'on partage avec d'autres.

« Toute vie
mérite d'être
racontée »

Olivier Fillion

■ Se révéler à soi-même

L'interprétation que nous faisons des événements de notre vie dépend des questions qui nous préoccupaient à l'époque. En faisant revivre notre passé, nous avons la possibilité de réinterpréter les faits et, ce faisant, de leur donner un nouvel éclairage et un nouveau sens. L'évocation de souvenirs peut aussi nous permettre de revivre des expériences agréables depuis longtemps oubliées. Le fait de raconter notre histoire



peut donc être considéré comme une forme de thérapie, un moyen de résoudre des conflits émotionnels et de ressentir une satisfaction nouvelle pour la vie que nous avons vécue.

C'est ce qui est arrivé à **Richard Stone**, l'auteur de *The Healing Art of Storytelling*. Alors qu'il racontait l'histoire d'un Noël de son enfance, il s'est tout à coup souvenu d'un rare geste d'affection de la part de son père, habituellement très distant. Ce petit souvenir a été pour lui l'occasion de se réconcilier et d'améliorer ses relations avec son père¹.

Se raconter nous révèle à nous-mêmes. De ce point de vue, le récit de son histoire personnelle peut effectivement favoriser la santé puisqu'il stimule l'esprit et qu'il peut générer un sentiment de satisfaction, de paix intérieure et de rapprochement avec les autres.

Le regard que les aînés portent sur leur vie nous permet aussi de comprendre la façon dont ils perçoivent le processus de vieillissement et de bénéficier de la « sagesse ordinaire » que confère la vie. Selon **William Randall** et **Gary Kenyon**, professeurs de gérontologie à l'Université St. Thomas, à Fredericton (Nouveau-Brunswick), plusieurs disciplines associées à l'étude du vieillissement (la psychologie, la sociologie, la biologie, etc.) portent un regard externe sur le vieillissement tandis qu'une perspective biographique du vieillissement donne un

point de vue intérieur de la vie et du développement individuel. Selon eux, « les mémoires de notre vie d'enfant, des hauts et des bas de notre carrière, de notre mariage et de notre famille; les souvenirs de nos réalisations et de nos déceptions passées, des moments heureux et des moments tragiques; nos rêves d'avenir... *notre* histoire, c'est ce que nous possédons tous. En un sens, c'est *tout* ce que nous avons² » [traduction].

■ Se révéler aux autres

Le fait de conter son histoire est aussi très bénéfique pour les autres. Le partage d'histoires du temps passé permet de mieux connaître le narrateur, l'histoire familiale et le passé en général. Chez les Autochtones, les aînés jouent un rôle essentiel dans la conservation et la communication de la connaissance de génération en génération, ainsi que dans l'interprétation des leçons tirées de l'enseignement traditionnel. Aujourd'hui encore, leurs récits éclairent la vie familiale et communautaire. Nous devons rétablir ce rôle du conteur dans le reste de la société



¹ Stone, Richard. *The Healing Art of Storytelling: A Sacred Journey of Personal Discovery*. Hyperion, New York : 1996.

² Randall William, J. et Gary M. Kenyon. *Ordinary Wisdom: Biographical Aging and the Journey of Life*. Praeger Publishing, Connecticut : 2001.



canadienne. Trop souvent, les occasions d'en savoir davantage sur l'histoire de notre famille ou de notre collectivité sont perdues à jamais. Les questions au sujet du passé et le récit spontané d'histoires devraient faire partie de notre vie quotidienne. Il se peut qu'on hésite à questionner les personnes âgées parce qu'on craint que cela leur rappelle leur mortalité. Mais parler du passé, ce n'est pas nier l'avenir. Selon **James Birren**, directeur de l'*Institute for Advanced Study* à l'*Andrus Gerontology Center* en Californie, le fait de se rappeler le passé peut même aider à orienter son avenir puisqu'il est plus aisé de savoir où nous allons lorsque nous savons d'où nous venons³.

« Plus vous saurez regarder loin dans le passé, plus vous verrez loin dans le futur » [traduction]
Winston Churchill

■ Stimuler la mémoire

Si la mémoire vous fait défaut ou que des blocages vous empêchent de vous souvenir, vous pourriez avoir avantage à recourir à l'autobiographie assistée, une méthode pour se rappeler le passé grâce à un processus de facilitation en groupe⁴. L'encouragement procuré par le groupe aide les conteurs à retracer leur histoire et permet de valider l'expérience de vie de chacun. Les groupes d'autobiographie assistée permettent en outre aux participants de bénéficier d'interaction sociale et d'établir de nouvelles relations.

Si vous désirez stimuler vous-même votre mémoire, vous pouvez avoir recours à différentes méthodes pour éveiller vos souvenirs. **Linda Spence** suggère de faciliter la rédaction de votre histoire en vous posant une série de questions

structurées par étape de la vie⁵ : l'enfance, l'adolescence, le début de la vie adulte, le mariage... Il ne faut toutefois pas oublier que l'histoire de son passé ne se limite pas à une suite de dates et de faits. Même si ces éléments constituent la toile de

fond de toutes les histoires, ce sont les détails qui font la richesse de l'histoire de notre vie.

Richard Stone propose d'autres façons de raviver la mémoire d'événements depuis longtemps oubliés : les sens (des odeurs, des goûts, des sons du passé); les objets préférés, les présents particulièrement appréciés; les regrets (des erreurs d'enfance); les secrets (des béguins d'adolescent, des frasques stupides); les premières réalisations; les endroits (la maison de son enfance, l'école, un parc préféré); les personnes (des enseignants, des amis particuliers); les émotions (l'amour, la colère, la peur, la joie, l'affection); les chansons à différentes époques; des faits historiques (la Crise de 1929, la Deuxième Guerre mondiale, le jour J, la vie avant l'assurance-santé)¹.

³ Birren, James E. Tiré d'un article intitulé « The Best of All Stories » dans *Psychology Today*, mai 1987.

⁴ Birren, James, E. et Donna E. Deutchman. *Guiding Autobiography Groups for Older Adults: Exploring the Fabric of Life*. John Hopkins University Press, Maryland : 1991.

⁵ Spence, Linda. *A Step-by-Step Guide to Writing Personal History*. Swallow Press/Ohio University Press, Athens, Ohio : 1997.



Questions pour stimuler votre mémoire

- Quels sont vos premiers souvenirs?
- Où viviez-vous dans votre enfance et qui vivait avec vous?
- Quels étaient les héros de votre enfance?
- Quelles étaient les danses et chansons à la mode et lesquelles aimiez-vous?
- Quelle est la situation la plus grave où vous vous êtes retrouvé/e à votre adolescence?
- Que vous rappelez-vous au sujet des préparatifs de votre journée de noce?
- Comment a réagi votre famille vis-à-vis de votre choix de conjoint/e?
- Comment avez-vous choisi les noms de vos enfants?
- Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans le fait d'être parent?
- Quels sont vos souvenirs des événements importants au moment de (choisissez une époque)?
- Comment participiez-vous à la vie de votre collectivité?
- Dans quelle mesure votre vie d'aujourd'hui est-elle différente de ce que vous aviez imaginé?
- Quels sont les meilleurs côtés d'avoir votre âge aujourd'hui? Les difficultés?
- Qu'est-ce qui vous surprend le plus dans cette étape de votre vie?

(Adaptation du texte de Linda Spence)

SOUVENIRS

■ Le legs du passé

Quoiqu'il existe bien des façons de conter une histoire, les aînés sont de plus en plus nombreux à vouloir rédiger leur autobiographie – un récit écrit de sa jeunesse, de la rencontre avec son futur conjoint et de son mariage, de l'arrivée des enfants et de détails sur chacun d'eux, d'anecdotes amusantes, etc. Certaines sont écrites à la main, d'autres sont dactylographiées et photocopiées et

d'autres encore sont imprimées et reliées par des professionnels. Il peut aussi s'agir de simples notes, anecdotes, noms et autres souvenirs dans un album photos. Quels que soient les mots ou la forme utilisée, un tel récit sera longtemps le « trésor de famille » des générations qui vous suivent.

Peut-être pensez-vous que vous n'avez rien à raconter, ou qu'il n'y a que les « littéraires » qui peuvent transmettre leurs souvenirs? Détrompez-vous. Vous pouvez raconter votre histoire d'une foule de manières : vidéos, entrevues, lettres, albums de famille, site Internet personnel, messages enregistrés, chansons enregistrées ou simplement chantées... et laisser un legs que tous chériront. Inspirez-vous des exemples suivants :

- Parmi le patrimoine laissé par Yvette, il est un recueil de recettes familiales devenu « best-seller ». Le livret, qu'elle avait écrit à la main et fait photocopier, fut offert un Noël à chacun des membres de sa famille immédiate. Un dessin illustre chaque recette, suivi de la liste des ingrédients et du mode de préparation. Au bas de la page, une petite note explique l'origine de la recette (provenance, depuis combien de temps dans la famille, etc.); suivent des détails sur la personne dont c'était la





Entrevue avec grand-maman Betty au sujet du « bon vieux temps ».

Par Oona Eager.

Au cours de mes quatre-vingt ans, j'ai vécu plusieurs événements majeurs, notamment la Crise de 1929, la Deuxième Guerre mondiale, la crise atomique, l'avènement de la télévision, la course de l'espace et la révolution informatique. Pourtant, rien n'a été plus marquant pour moi que l'implantation de l'électricité dans les Prairies canadiennes.

Imaginez ma province d'origine, l'Alberta avant 1940 : d'une beauté saisissante, mais aussi d'une solitude désespérante, notamment pour les fermières, qui étaient isolées sur leur propriété, et abandonnées à elles-mêmes quand leurs maris devaient chercher du travail dans des mines ou des forêts éloignées. Au cœur des hivers interminables et sombres, les femmes et leurs jeunes enfants languissaient sans autre commodité qu'une pile de bois et un bidon de pétrole.

Par miracle, en 1940, on nous a installé l'électricité! Notre ferme, qui était toute proche d'une ligne de la compagnie d'électricité, a pu faire partie d'un projet expérimental - et la lumière fut! Quelle joie pour ma mère d'utiliser son extraordinaire fer électrique, tandis que mon père décidait de quels autres appareils nous aurions le plus besoin. L'illumination des cours de ferme ne viendrait que plus tard. Les fermes sont toujours éloignées les unes des autres dans les Prairies, mais elles ne sont plus isolées grâce aux télécommunications, et les hivers n'ont jamais été aussi longs et aussi sombres depuis l'électrification rurale. [Traduction]

(Un des textes gagnants du Projet d'histoires orales de la **Collection Héritage**)

HISTOIRE

(Suite de la page 5)

recette préférée et des anecdotes amusantes de la vie familiale (la fois où Isabelle a oublié de mettre les oeufs... le « mystérieux » voleur de biscuits...)

Yvette n'est plus, mais son recueil a été reproduit des centaines de fois pour des amis de la famille qui continuent, bien des années plus tard, de se délecter de ses petits plats et de ses histoires de famille.



■ Une autre grand-mère bien-aimée a composé pour chacun de ses petits-enfants une historiette qu'elle leur offrait à leur dixième anniversaire. Que de frissons lorsqu'on ouvrait la page et qu'on lisait « Il était une fois... » Suivait un conte merveilleux dans lequel elle traçait le portrait d'un héros (ou d'une héroïne) débrouillard, généreux et choyé, dont le tempérament et les talents correspondaient en tous points à ceux qu'elle avait découverts chez son petit-fils ou sa petite-fille. Dans cette famille, les enfants avaient très hâte d'avoir dix ans pour recevoir « leur » histoire de grand-maman. La plupart ont été encadrées – une source de fierté, d'inspiration et de connaissance de soi pour la vie entière!



- Un autre projet d'héritage original : l'enregistrement de berceuses par les « tantines », un groupe d'amies qui se connaissent depuis toujours. Lorsque Mélanie, la première de leurs filles à avoir un enfant, s'est plaint de ne connaître que très peu de chansons pour bercer sa nouvelle-née, les tantines se sont entendues pour enregistrer ensemble ou séparément (certaines vivent maintenant ailleurs) les berceuses et comptines qu'elles avaient elles-mêmes chantées à leurs enfants. Mélanie a maintenant un vaste répertoire et sa fille possède un CD bien à elle – témoignage d'amour de ses « grand-tantines » et gage de continuité.

Vous pourriez aussi demander l'aide d'un ami ou de l'un de vos enfants ou petits-enfants pour vous enregistrer en conversation avec eux au sujet du temps passé. Le fait de répondre à des questions peut vous aider à mettre de l'ordre dans vos idées et vos souvenirs. Vous pourrez toujours transcrire l'enregistrement plus tard.

■ Un dénouement heureux

Le récit du passé comporte tant d'avantages pour celui qui raconte et celui qui écoute qu'il vaut la peine de chercher un moyen de vous raconter à votre famille et à votre collectivité. Nous vous avons proposé des moyens innovateurs de partager



Le projet d'histoires orales de la **Collection Héritage**, fut mis sur pied dans le cadre de l'Année internationale des personnes âgées, en 1999. Les aînés étaient interrogés par des jeunes, souvent de leur famille, au sujet de faits importants ou d'expériences personnelles se situant au siècle passé. On souhaitait ainsi privilégier la communication entre les générations et une meilleure compréhension des connaissances acquises et des expériences vécues par les personnes du troisième âge. Les textes gagnants de ce concours sont affichés sur le site web de l'Année internationale (<http://iyop-aipa.ic.gc.ca/heritage/index.htm>).

HÉRITAGE

vos expériences de vie. Si aucune de ces méthodes ne vous convient, pourquoi ne pas faire comme « dans l'bon vieux temps »? Racontez votre histoire de vive voix à vos enfants, vos petits-enfants ou amis. Cela vous fera le plus grand bien et vos proches seront heureux de mieux vous connaître. Sans compter que ces moments privilégiés agiront comme invitation au partage de confidences et à une plus grande complicité entre les générations.

Un retour à l'art de raconter contribuera aussi à rétablir le rôle des aînés et aînées comme gardiens des légendes familiales et détenteurs de la sagesse des ans. Cette sagesse a toujours été le fruit de la souvenance, de la réflexion et du partage. ■



Pour plus d'information...

Martz, Sandra Haldeman (ed.). *If I had my life to live over: I would pick more daisies*. Papier-Mache Press, Watsonville, CA : 1992.

Lesage-Vézina, Thérèse. *Pourquoi hésiter à écrire? La plume d'oie*, Cap-St-Ignace : 2001.

Centre Culturel 50+. *Notes de chevet pour le nouveau millénium*. Bypress Printing, Ottawa : 2000.

Birren, James E.; Feldman, Linda. *Where to go from here: discovering your own life's wisdom in your second fifty*. Simon & Schuster, New York : 1997.

Ledoux, Denis. *Turning memories into memoirs: a handbook for writing life stories*. Soleil Press, Lisbon Falls, ME : 1993.

En ligne

Le site *Les anciens combattants se souviennent* rend hommage aux anciens combattants canadiens de la Première Guerre mondiale et fait connaître l'histoire de la guerre et les expériences de ceux qui y étaient.

collections.ic.gc.ca/audio/welcome_f.htm

L'Association *J'écris ma vie* fournit aux personnes intéressées à écrire leur autobiographie, un groupe de partage et de soutien où elles pourront lire à haute voix le récit de leur vécu.

www.multimania.com/dpoulin21/

Article sur le processus autobiographique intitulé *Écrire son autobiographie*.

www.unites.uqam.ca/~campus/archives/xx11/cmavie.html

L'Association pour l'autobiographie (APA) est une association amicale de personnes intéres-

sées par la démarche autobiographique.
perso.wanadoo.fr/apa/

Le répertoire de signets du site Poivre & Sel vous conduira à une foule de ressources sur divers sujets répertoriés en catégories. La catégorie *Pages personnelles des amis de Poivre & Sel* vous permettra de visiter des sites personnels d'aînés racontant leurs expériences personnelles ou partageant connaissances et passions.

www.poivresel.qc.ca/web/siteInteressants/_fr/siteInteressants.cfm



Anne Skuba apporte au Conseil consultatif national sur le troisième âge une vaste expérience à titre de professionnelle de la santé. Elle a activement participé à la planification, au développement et à la mise en oeuvre de programmes;

à la prestation de services; aux activités de promotion de la santé et prévention des maladies; et au développement de projets liés au domaine de la santé communautaire. Ancienne présidente de l'Association de santé publique du Manitoba, Mme Skuba est présentement membre de la Manitoba Society of Seniors, du Seniors' Interagency Network et du Comité des aînés de l'Année internationale des volontaires. Elle détient un baccalauréat en sciences infirmières de l'Université du Manitoba.