



CEFRO-*Conseil, échanges, formation*  
N° SIRET : 501 949 135 00013  
APE 7022Z  
7 Av. Thiers, 06000 Nice -FR  
Tél. +33-04 9379 80 20  
e- mail: [contact@cefro.pro](mailto:contact@cefro.pro)  
[www.cefro.pro](http://www.cefro.pro)

## **Activité Erasmus+ proposée pour 2017**

« *Chaque personne représente une histoire à raconter* »

### **Techniques et pratiques narratives**

#### **A. Intervention**

L'approche narrative considère que ce sont nos récits sur notre expérience qui donnent forme à notre vie et à notre identité. Cela s'applique aux individus et aux organisations également. Le récit est un mécanisme universel. Par l'expérience et le souvenir, la mémoire construit notre personnalité et garantit notre identité, mais notre *intelligence émotionnelle* est aussi une *intelligence narrative*. Tout le bonheur et tout le malheur humain prennent la forme de l'action. Une histoire (vécue, lue, entendue) est le récit cohérent d'une expérience émotionnelle ou l'imitation d'une action complète formant un tout.

L'approche narrative défend l'idée que les gens sont experts de leur propre vie. Elle fait la distinction entre les problèmes et les personnes, et considère que chacun possède des talents, des compétences, des croyances, des valeurs, des engagements et des aptitudes, susceptibles de l'aider à réduire l'influence des problèmes dans sa vie, ou à sortir d'un schéma comportemental.

La démarche de notre intervention consiste à rendre plus familiers les mécanismes et les processus impliqués dans la *compétence d'adaptation*, parce qu'il faudra « vivre sur le mode d'apprentissage ». Le concept de *narration* ou d'histoire de vie (vivre et interpréter la vie à travers ses histoires) fait partie de ces mécanismes.

- Le rôle de la lecture et de l'écriture dans la construction de notre identité et de notre mémoire.

- Présentation des concepts (mémoire, émotions, connaissance de soi, estime et image de soi, intelligence narrative) et des outils nécessaires à la compréhension du mécanisme du récit (typologie des récits, techniques d'écriture, vocation thérapeutique du récit)
- Le développement de l'intelligence narrative et de l'intelligence émotionnelle n'est pas lié uniquement à des fins économiques, mais il est indispensable aussi au relationnel et à la connaissance de soi. Il rend possible une participation entière à la collectivité, à la société, et garantit une vie personnelle plus épanouissante et dotée de sens.
- Le rôle des émotions liées aux expériences et aux souvenirs, et leur régulation par des stratégies de réinterprétation et de dépersonnalisation. Le développement d'autres compétences émotionnelles, telles l'empathie et la motivation.
- La réflexion critique, les compétences d'autonomie et d'interaction personnelle, les habiletés de communication font partie des compétences de réflexion d'ordre supérieur du XXI e siècle: apprendre à produire, à traiter, à trier des informations complexes. Le *récit*, en tant que mécanisme de lecture ou d'écriture, permet au cerveau de conserver une activité soutenue. Entreprendre le récit des histoires qui font partie de sa propre vie est thérapeutique par le choix des mots et la compréhension des émotions, et donc bénéfique pour le système immunitaire. Il faut aller chercher dans sa mémoire les événements, se confronter à ses propres réactions en revivant ses émotions.
- Dans le monde anglo-saxon, les ateliers d'écriture font partie des programmes d'éducation pour les adultes, mais comptent également parmi les outils du professionnel clinicien.
- Le stock d'histoires que nous possédons constitue notre identité. Ce sont des expériences de vie reliées dans des séquences temporelles par un sens que nous leur avons attribué à un moment donné, ou que nous devons reformuler. Nous construisons nos histoires à partir de notre culture, au sens large, et elles sont déterminantes dans notre comportement face aux difficultés et aux choix que nous faisons. Par l'approche narrative, la personne peut identifier quelles sont ses faiblesses et ses forces, et reformuler son histoire en se basant sur ces dernières.
- L'approche narrative, en tant que conseil thérapeutique, se base uniquement sur l'expérience réelle et non sur des scénarios imaginaires.

**Calendrier de l'activité : mai, juin, septembre 2017. La réalisation d'une session dépend du nombre de personnes.**

**Les organisations souhaitant envoyer des participants à cette activité sont invitées à nous contacter par email à notre adresse [contact@cefro.pro](mailto:contact@cefro.pro)**

**Carmen SERGHIE LOPEZ  
Docteur ès lettres, coordinatrice**