

Renée HOUDE

Ph D, professeure retraitée,
Département des communications sociale et publique, UQAM.

(2004)

“La relecture de vie
et l’intégrité.”

LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES
CHICOUTIMI, QUÉBEC
<http://classiques.uqac.ca/>



<http://classiques.uqac.ca/>

Les Classiques des sciences sociales est une bibliothèque numérique en libre accès, fondée au Cégep de Chicoutimi en 1993 et développée en partenariat avec l’Université du Québec à Chicoutimi (UQÀC) depuis 2000.

UQAC

<http://bibliotheque.uqac.ca/>

En 2018, Les Classiques des sciences sociales fêteront leur 25^e anniversaire de fondation. Une belle initiative citoyenne.

Politique d'utilisation de la bibliothèque des Classiques

Toute reproduction et rediffusion de nos fichiers est interdite, même avec la mention de leur provenance, sans l'autorisation formelle, écrite, du fondateur des Classiques des sciences sociales, Jean-Marie Tremblay, sociologue.

Les fichiers des Classiques des sciences sociales ne peuvent sans autorisation formelle:

- être hébergés (en fichier ou page web, en totalité ou en partie) sur un serveur autre que celui des Classiques.
- servir de base de travail à un autre fichier modifié ensuite par tout autre moyen (couleur, police, mise en page, extraits, support, etc...),

Les fichiers (.html, .doc, .pdf, .rtf, .jpg, .gif) disponibles sur le site Les Classiques des sciences sociales sont la propriété des **Classiques des sciences sociales**, un organisme à but non lucratif composé exclusivement de bénévoles.

Ils sont disponibles pour une utilisation intellectuelle et personnelle et, en aucun cas, commerciale. Toute utilisation à des fins commerciales des fichiers sur ce site est strictement interdite et toute rediffusion est également strictement interdite.

**L'accès à notre travail est libre et gratuit à tous les utilisateurs.
C'est notre mission.**

Jean-Marie Tremblay, sociologue
Fondateur et Président-directeur général,
LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES.

Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole,
professeur associé, Université du Québec à Chicoutimi
Courriel: classiques.sc.soc@gmail.com
Site web pédagogique : <http://jmt-sociologue.uqac.ca/>
à partir du texte de :

Renée HOUDE

“La relecture de vie et l’intégrité.”

*in Le Récit biographique, De la recherche à la formation –
Expériences et questionnements*, sous la direction de Jean-Yves Robin,
Bénédicte de Maumigny-Garban et Michel Soëtard, Tome II, chapitre
3, pp. 51-62. Paris : L’Harmattan, Paris, 2004.

L’auteure nous a accordé, le 25 juin 2021, l’autorisation de diffuser en libre
accès à tous ce texte dans Les Classiques des sciences sociales.



Courriel : Renée Houde: houde.renee@uqam.ca

Police de caractères utilisés :

Pour le texte: Times New Roman, 14 points.

Pour les notes de bas de page : Times New Roman, 12 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2008
pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE US, 8.5” x 11”.

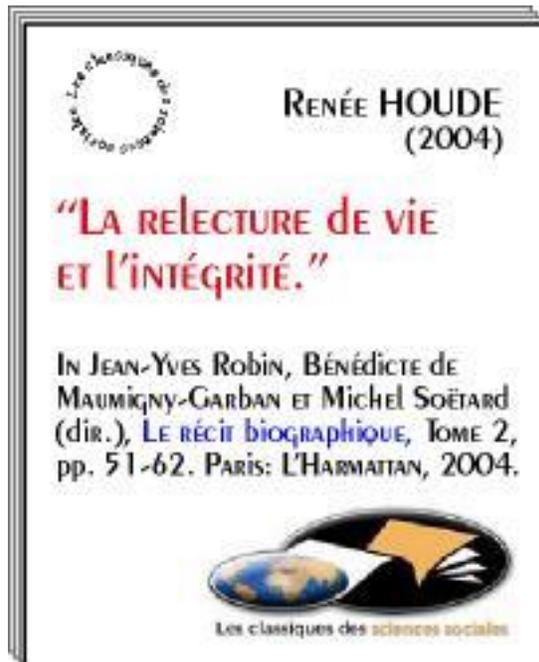
Édition numérique réalisée le 18 juillet 2021 à Chicoutimi, Québec.



Renée HOUDE

Ph D, professeure retraitée,
Département des communications sociale et publique, UQAM.

“La relecture de vie et l’intégrité.”



in Le Récit biographique, De la recherche à la formation – Expériences et questionnements, sous la direction de Jean-Yves Robin, Bénédicte de Maumigny-Garban et Michel Soëtard, Tome II, chapitre 3, pp. 51-62. Paris : L’Harmattan, Paris, 2004.

Table des matières

1. [Introduction](#)

Origine de la relecture de vie
Relecture et intégrité
Relecture de vie et réminiscence
En résumé

2. [Le modèle de Jean-Luc Héту et les habiletés de l'intervenant\(e\)](#)

Raconte-moi un souvenir
Les phases du processus de relecture et les habiletés de
l'intervenant(e) selon Héту
- L'amorce
- L'immersion dans le souvenir passé
- La réaction présente
- L'intégration

3. [Conclusion](#)

[Référence bibliographiques](#)

Renée HOUDE

Ph D, professeure retraitée,
Département des communications sociale et publique, UQAM.

“La relecture de vie et l’intégrité.”

in Le Récit biographique, De la recherche à la formation – Experiences et questionnements, sous la direction de Jean-Yves Robin, Bénédicte de Maumigny-Garban et Michel Soëtard, Tome II, chapitre 3, pp. 51-62. Paris : L’Harmattan, Paris, 2004.

1. Introduction

[Retour à la table des matières](#)

Lorsque nous accompagnons une personne qui fait son récit de vie, nous travaillons directement sur le processus de la réminiscence. Que faisons-nous en vue de faire apparaître les souvenirs ? Comment intervenons-nous sur les souvenirs qui surgissent ? Dans quels buts ? Pouvons-nous faire quelque chose pour activer l’intégration de son expérience par la personne qui fait son récit de vie ?

À l’intérieur du vaste corpus de la littérature sur les récits de vie, certains textes parlent d’accompagnement. Je me propose de vous présenter une des nombreuses pratiques biographiques peu connue en France, la relecture de vie (*life-review*) et de vous faire découvrir un modèle d’accompagnement de la relecture de vie, modèle élaboré par mon collègue Jean-Luc Héту et que vous pourrez retrouver dans le volume qui vient de paraître (en 2000) aux Éditions Fides à Montréal, sous le titre *Bilan de vie, quand le passé nous rattrape*.

Considérons d’abord ce qu’est la relecture de vie et quels sont ses liens avec l’intégrité d’Erikson. Ensuite, nous aborderons le modèle de

Héru en mettant l'accent sur les compétences requises de la part de l'intervenant(e) qui accompagne la personne qui fait sa relecture de vie.

Origine de la relecture de vie

La pratique de la relecture de vie apparaît dans les milieux anglophones (britanniques et américains), comparativement à la pratique des histoires de vie en formation qui surgit dans les milieux francophones (Québec, Suisse romande, France, Belgique). Elle est mise en avant par des professionnels de la gérontologie, médecins et psychologues du vieillissement, travailleurs sociaux, infirmières, tandis que les histoires de vie en formation apparaissent là où se trouvent des andragogues, pédagogues, psychologues, éducateurs et formateurs d'adultes. Au début, la relecture de vie concerne une clientèle particulière, les personnes âgées, tandis que les histoires de vie en formation s'adressent aux adultes du mi-temps (40 à 65 ans) ou de la deuxième moitié de la saison de la jeunesse (donc plutôt après 30 ans, plus rarement avant la trentaine). La première, s'inscrit à l'intérieur d'un projet global et personnel de réconciliation avec l'ensemble de son cycle de vie, cependant que les histoires de vie souscrivent à un projet d'abord professionnel et pédagogique - qui aura tôt fait de déborder sur les autres zones d'une vie.

Le terme « life-review » apparaît d'abord dans la bouche du gérontologue Robert Butler (1963) qui :

postule qu'il existe, chez les personnes âgées, et ce d'une façon universelle, une expérience intérieure ou un processus mental qui consiste à passer sa vie en revue [...], (cité in *Les Temps de la vie*, Houde, 3^e édition, 1999, p. 80).

Relecture et intégrité

Comment cerner davantage ce qu'est la relecture de vie ? La relecture de vie est une sorte de récit de vie qui a comme objectif de faciliter chez la personne âgée l'atteinte de l'intégrité, telle que décrite par Erik Erikson. Au sens eriksonnien, l'intégrité consiste à accepter notre propre vie et les personnes significatives sur notre passage ; elle suppose un nouvel amour de nos parents, amour libre du désir qu'ils auraient dû être différents ; elle conduit à défendre la dignité de notre propre style de vie et à être plus tolérant face à la diversité des vies ; enfin elle nous amène à accepter la responsabilité de notre vie.

Le moi éprouve, de façon croissante, le sentiment qu'il va vers un ordre des choses qui fait sens pour lui et il comprend que son destin personnel s'inscrit et s'insère dans un ordre cosmique. Ainsi la contribution de chacun prend place dans l'ensemble de la communauté humaine, ce qui conforte l'identité. L'intégrité est donc un sentiment de cohérence et de totalité vis-à-vis de soi-même et du monde :

C'est au sens le plus simple bien sûr, un sentiment d'être cohérent et entier... (Erikson, 1982, p. 65, ma traduction).

Bref, le but du récit est de se réconcilier avec son passé et d'accepter son unique cycle de vie.

Ainsi le travail de relecture mène potentiellement vers une réorganisation de la personnalité, incluant l'atteinte de caractéristiques telles que la sagesse et la sérénité, une conscience de soi accrue, un sentiment d'intégrité. Toutefois, la réminiscence, lorsqu'elle devient obsessionnelle, peut aussi conduire à certaines manifestations pathologiques telles que la dépression, la culpabilité, des ruminations obsessionnelles à l'égard du passé. Butler et d'autres après lui, insistent sur la réorganisation potentielle du self et aussi sur les aspects adaptatifs de la réminiscence pour la personne âgée tout en ne perdant pas de vue que le processus de réconciliation peut échouer.

Relecture de vie et réminiscence

La relecture de vie s'appuie sur la réminiscence définie comme l'acte de se souvenir, de se rappeler. La réminiscence, c'est l'acte de se souvenir, de puiser dans sa mémoire pour que resurgissent les souvenirs. Les souvenirs appartiennent à deux catégories : les souvenirs agréables et ceux qui le sont moins et qui recèlent une expérience pénible plus ou moins intégrée. La relecture de vie porte sur ces deux catégories de souvenirs ; avec le temps, la connotation affective du souvenir change. La capacité de retourner dans le passé, la capacité de se rappeler, de se souvenir (*reminiscing*), fait partie des habiletés d'une personne très tôt dans la vie. Sans doute y a-t-il des personnes plus portées que d'autres à la réminiscence ; toutefois, il semble que la vieillesse, comme temps de la vie, se prête davantage à ce regard en arrière. Cependant, la réminiscence n'est pas l'apanage de la personne âgée. En général, le travail de relecture du souvenir porte sur un segment plus ou moins étendu du cycle de vie, parfois sur la totalité du cycle de vie ; il comprend donc plusieurs actes de réminiscence. La relecture de vie peut s'interrompre, et être complétée ultérieurement. On pourrait imaginer, qu'une même personne éprouve ultérieurement, le besoin de relire d'autres segments de sa vie et refasse un bout de relecture. Par ailleurs, il peut arriver que la relecture de vie demeure incomplète.

Toute réminiscence n'entraîne pas automatiquement une relecture de vie. Selon Birren (1965), la relecture de vie n'est pas un processus passif mais un effort constructif pour parvenir à une forme active et intentionnelle de réminiscence ; pour lui, il ne suffit pas de se rappeler les faits, mais il faut les voir, les interpréter dans une perspective acceptable, ce qui répond à un besoin de la personne de réorganiser ses attitudes vis-à-vis des contenus de sa vie. Il ajoute que, en réconciliant son passé avec ses souhaits et ses valeurs, l'individu se prépare aux incertitudes de la mort qui deviennent plus recevables s'il a une image acceptable de lui-même et de la trace qu'il va laisser derrière lui (p. 275). La relecture de vie fait appel à une démarche, plus ou moins systématisée, de réappréciation et de réinterprétation – d'un segment ou de la totalité de sa vie – au cours de laquelle la personne revisite son passé, le considère de nouveau et en fait une nouvelle lecture (d'où ce

mot de « *review* »), ce qui peut la conduire à lui attribuer de nouvelles significations, en fonction de son présent.

Enfin, la réminiscence n'est pas le récit. Tout acte de mémoire n'engendre pas automatiquement un récit de vie ou une relecture de vie. La relecture implique de verbaliser son passé et de se resituer face à ce passé ; elle exige également de se laisser atteindre par les implications des souvenirs évoqués.

Il arrive qu'une relecture de vie se fasse spontanément. Souvent le processus est systématisé, comme nous le verrons. Cette démarche peut être réalisée seule ou avec quelqu'un/s d'autre/s ou en petit groupe. Le lecteur lira avec intérêt les ouvrages de Haight et Webster (1995) et de Birren *et al.* (1996), les deux chapitres de Héту (1992) et son dernier livre sur la relecture de vie. Certes, comme le dit Héту, souvent le processus mental de la relecture ne réussit pas à s'enclencher tant qu'il ne devient pas un processus social. La personne âgée pourra sentir le besoin de se confier ; elle sera portée à se raconter à une personne qui a de bonnes oreilles, c'est-à-dire à quelqu'un qui ne juge pas, cherchant ce regard d'autrui qui permet l'acceptation de soi. Et c'est ici que les attitudes, compétences et habiletés de l'accompagnateur ou de l'accompagnatrice non seulement entrent en jeu mais portent à conséquence.

En résumé

En résumé, la relecture de vie est une approche biographique, orientée vers la tâche d'intégrité dont parle Erikson. Vous connaissez peut-être une personne vieillissante portée à ressasser son passé, que ce soit en se rappelant un lieu, une personne, un événement... Que se passe-t-il pour elle ? Un travail psychique peut se mettre en place, travail de réconciliation avec soi, travail d'intégrité au sens où en parle Erik Erikson. C'est un peu comme si un brassage des matériaux psychiques survenait, comme si l'âme se réveillait pour boucler quelque chose, pour placer en quelque sorte un morceau de sa vie, morceau irrésolu, inachevé, laissé en suspens – et lui faire une nouvelle place dans l'ensemble de sa vie.

2. Le modèle de Jean-Luc Hétu et les habiletés de l'intervenant(e)

Raconte-moi un souvenir

[Retour à la table des matières](#)

Avant de vous parler davantage du modèle de Hétu, je vous propose la mise en situation suivante. Mon but est que nous éprouvions de l'intérieur ce qui se passe en nous lorsque nous nous rappelons quelque chose. Bref, touchons de plus près les processus de la réminiscence.

1. Dans un premier temps, coupons avec la situation actuelle : nous sommes ici à Angers, au colloque international du LAREF, dans un atelier sur la relecture de vie et l'intégrité. Délaissons ce contexte, et entrons dans un souvenir présent à la surface de notre champ de conscience, sur notre écran intérieur...

Prenez-le temps de laisser surgir la situation ; où êtes-vous ? dans quels lieux ? avec qui ? Laissez émerger cette situation. Entrez progressivement dans ce souvenir. Quel âge avez-vous ? Où cela se passe-t-il ? Quand cela se passe-t-il ?

2. Ensuite, laissez-vous envahir par votre souvenir. Qui est là ? Décrivez ce qui se passe. Nommez votre expérience dans cette situation. Qu'est-ce que vous éprouvez ? Y a-t-il quelque chose de fort pour vous ? Décrivez. Qu'avez-vous dit ou fait ? Comment vous sentiez-vous ? Comment avez-vous réagi à ce qui se passait ? Prenez-le temps d'entrer dans ce souvenir et de décrire ce qui se passe et ce que vous ressentez ?

Donnez-vous le temps de retrouver la situation passée et de la décrire à votre satisfaction.

3. Puis revenez ici et maintenant. Sortez de cette situation et revenez à aujourd'hui. Qu'est-ce que vous ressentez ? Que pensez-vous de cette expérience passée maintenant ? Comment la comprenez-vous ? Prenez le temps de mettre des mots et voir le sens que tout ceci fait à vos yeux d'aujourd'hui.

4. Enfin, reliez cette expérience à la totalité de votre histoire et de votre vie. Si vous prenez une perspective et que vous regarder votre vie dans son ensemble, qu'est-ce que cela vous dit de votre vie ? Sur vous ?

Retour en grand groupe : les participant(e)s sont invité(e)s à échanger entre eux :

1. Y a-t-il des personnes qui souhaitent partager leur expérience dans le grand groupe ?
2. Qu'est-ce que cette expérience vous permet de découvrir sur le processus de réminiscence ?

Les phases du processus de relecture et les habiletés de l'intervenant(e) selon Héту

Héту décrit le processus de relecture, au moyen de quatre phases, insistant bien sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un modèle linéaire. Il énumère également les compétences requises de l'intervenant(e) à chaque phase. Voici en résumé ses propos :

L'amorce

Comme on l'a vu, une personne peut être habitée par ses souvenirs sans qu'il y ait relecture. L'amorce de la relecture peut se faire sur l'initiative de la personne ou encore sur l'invitation de l'intervenant(e). Elle peut être plus ou moins directe, se faire à partir d'une confiance de la personne ou parfois d'une suggestion ou d'une question de l'intervenant(e). Il est possible aussi, que la suggestion de l'intervenant ne donne pas immédiatement lieu à une relecture, mais qu'un certain laps de temps soit nécessaire pour que le processus de relecture se mette en marche.

Pendant l'amorce, l'intervenant(e) doit faire montre d'attitude d'écoute et de respect pour percevoir les ouvertures faites par la personne âgée et entendre son non-dit. Ses questions et suggestions ont intérêt à être invitantes et non intrusives. Son attention, sa réceptivité et

son ouverture, son doigté, sa capacité à prendre un langage recevable par la personne âgée sont autant de compétences importantes à ce stade.

L'immersion dans le souvenir passé

La phase de l'immersion est celle où la personne laisse émerger les souvenirs, où elle se remémore la situation, les événements, les personnes, ce qui s'est dit et fait, et retrouve les émotions reliées à ce souvenir passé. Les habiletés de l'intervenant(e) consisteront à donner du soutien chaleureux, à refléter les sentiments et à reformuler ce que dit la personne qui fait son récit, à poser des questions invitantes, à faire des demandes de précision, à proposer de focaliser sur le ou les souvenirs. Il arrive, lorsque le souvenir recèle des expériences difficiles qui n'ont pas été intégrées, que la personne qui fait sa relecture éprouve quelques hésitations à se laisser ainsi immerger, disant par exemple : « Il vaut mieux ne pas penser à ça... » ou encore « Ce n'est pas facile pour moi de revenir là. De parler de cela. » Ici l'intervenant(e) tiendra compte des résistances de la personne, lui donnera du soutien, et l'aidera à tenir compte de ce qui se passe à l'intérieur d'elle-même.

La réaction présente

Au cours de l'immersion, la personne est absorbée par l'expérience passée dont elle se laisse imprégner. Avec la réaction, elle revient au présent et explore les sentiments qu'elle éprouve présentement (sa réaction affective et émotive) et le sens qu'elle donne à cette expérience. La réaction affective peut être plus ou moins intense ; elle poursuit le travail psychique inachevé ; le recadrage au présent permet une nouvelle compréhension de l'expérience passée.

L'intervenant(e) se sert de son intuition pour ne pas brusquer la personne, en la délogeant trop tôt de l'immersion. Il l'invite, au moment pertinent, à revenir ici et maintenant et à se centrer sur ce qu'elle ressent ici et maintenant. Il est souvent utile que l'intervenant(e) reflète les sentiments actuels et le sens que donne la personne à cette expérience, de manière à mettre des mots sur son expérience actuelle et à favoriser

la réaction présente. À l'occasion, l'intervenante pourra activer la réaction présente en posant une question qui permet de boucler la boucle, par exemple : « *Si la personne dont vous venez de parler était ici, que lui diriez-vous ?* »

L'intégration

C'est le stade où la personne prend du recul par rapport à ce qu'elle vient de revisiter et où elle resitue ce bout de sa vie dans l'ensemble de son cycle de vie. L'intégration exige donc une mise en perspective, une mise à distance, et implique un travail de synthèse. « *Au total, je pourrais dire que...* » ou encore « *dans l'ensemble, si j'y repense bien...* ». L'intégration est à la fois cognitive et affective, elle est englobante. Souvent la personne éprouve une certaine paix devant ce qu'elle vient de découvrir. Le rôle de l'intervenant(e) consiste à aider la personne à prendre une telle perspective ; il pourra l'inciter à faire une synthèse, par exemple en lui disant : « *Que pensez-vous de tout cela ?* » ou « *comment voyez-vous ceci dans l'ensemble de votre vie ?* »

Le rôle de l'intervenant(e) qui accompagne la personne qui fait sa relecture de vie est important. Certes, chacun sait que l'amour et la seule bonne volonté ne suffisent pas. Il est capital de repérer, d'identifier et de développer les compétences de l'intervenant(e) qui accompagne la personne qui fait sa relecture de vie. Le modèle de Hétu a le mérite de nommer et de décrire cette expérience complexe de l'accompagnement, à l'intérieur d'une relecture de vie.

Le modèle d'accompagnement présenté ici, s'enracine dans la vision du développement de la personne humaine véhiculée par la psychologie humaniste. Chacun naît dans l'intersubjectivité. Chacun grandit dans l'intersubjectivité. Cette intersubjectivité est tissée de personnes bien réelles constituant une toile d'araignée – ou mieux une trame – au sein de laquelle se forme et se transforme la personne humaine, depuis sa conception jusqu'à sa mort. Là où il n'y a personne, la personne humaine n'advient pas ou elle advient mal. Certes, toutes les intersubjectivités ne sont pas de même qualité : entre le point de vue selon lequel Autrui est quelqu'un qui me vole mon univers (« *L'enfer c'est les autres* » prôné par Jean-Paul Sartre) et celui selon lequel

Autrui est celui qui me confirme (Emmanuel Mounier), la qualité du rapport humain ne s'inscrit pas dans le même registre.

Autrui peut, par la qualité de sa présence, m'autoriser à être et faire en sorte, que je puisse recevoir, accueillir, entendre des parties de moi restées méconnues, des morceaux de mon expérience qui ont eu du mal à passer. C'est cette qualité de la présence à l'autre qui est fondatrice du changement et de la transformation des personnes et qui ultimement, légitime le travail d'accompagnement à l'intérieur de la relecture de vie. À cette condition, la relecture de vie permet de changer son rapport à soi-même.

3. Conclusion

[Retour à la table des matières](#)

Ainsi nous pouvons, grâce au modèle de Jean-Luc Héту, comprendre davantage les mouvements du processus de relecture de vie. Pour l'intervenant(e), le fait d'avoir à l'esprit ce modèle permet de comprendre comment les choses évoluent et de nommer, tant ce qui se joue pour la personne qui fait sa relecture, que ce qui est pertinent comme intervention, à mesure que le processus de relecture évolue de l'amorce, à l'immersion, à la réaction présente et à l'intégration.

Le processus de la réminiscence, les étapes de la relecture de vie, les compétences de l'intervenant(e) qui accompagne la personne qui fait sa relecture, tels que nous venons de les décrire, clarifient les enjeux relationnels et intersubjectifs en cause dans l'expérience de la relecture de vie. Jusqu'où ce modèle peut-il inspirer les pratiques des histoires de vie en formation ? Ce sera à chacun et à chacune de le dire.

Références bibliographiques

BIRREN, J. E., et al., *Aging, Explorations in Adult*, Springer Inc., 1996, 351 pages.

COLEMAN, P. G., *Reminiscence Processes, Social Clinical Implications*, John Wiley Sons, 1986, 172 pages.

Erikson, E. H., *The Life Cycle Completed : A Review*, New York : Norton, 1982, 108 pages.

HAIGHT, B. K, et WEBSTER, J. D., *The Art Science of Reminiscence*, USA et UK : Francis Taylor, 1995, 323 pages.

HÉTU, J.-L., *Bilan de vie, quand le passé nous rattrape*, Montréal : Éditions Fides, 2000, 190 pages.

HÉTU, J.-L., *Psychologie du vieillissement*, Montréal : Édition du Méridien, 1992, 323 pages.

HOUDE, R., « Les Approches biographiques et le développement adulte », chapitre 13, in *Les Temps de la vie, le développement psychosocial de l'adulte*, 3^e édition, Montréal : Édition G. Morin, 1999, pp. 357-385.

VRIES de, B., BIRREN, J. E., DEUTCHMAN, D. E., Method Uses of the Guided Autobiography, in Haight B. K., et Webster J. D., *The Art Science of Reminiscence*, USA et UK : Francis Taylor, 1995, pp. 165-177.

Fin du texte