

Titre de l'activité de formation

Écrire « Ma Vie » : Autobiographie et Compréhension
Rétrospective.

Problématique

*On doit vivre sa vie en regardant devant soi, mais on
ne la comprend qu'en regardant en arrière. Sören
Kierkegaard*

En vieillissant, on se fait dire qu'on perd la mémoire? Laquelle ? La forme de mémoire qui fonctionne comme une base de données (codage, stockage, accès), absolument nécessaire pour la vie de travail, ne comble pas le besoin de faire sens de notre biographie. Pour cela, il faut développer la mémoire autobiographique.

Le regard rétrospectif est une aventure psychologique qui commence avec l'activation de la fonction symbolique du cerveau droit.

Besoin

La psychologie s'est longtemps limitée à la pratique du journal intime, qui n'a d'autre destinataire que son auteur et risque de contribuer à l'enfermement solipsiste. Par contraste, les approches narratives permettent une re-interprétation des faits qui ont façonnés notre personnalité pour s'en distancier.

Écrire « Ma vie » est une forme de communication qui est le contraire du solipsisme.

Clientèle

Une expérience de psychologue, psychiatre, psychothérapeute, travailleur social, éducateur, infirmière ou intervenant en relation d'aide sont utiles mais non nécessaires.

Ce séminaire est ouvert à toute personne qui désire élaborer un récit de vie, écrire un mémoire ou une autobiographie.

Cette formation est offerte en priorité aux personnes de plus de cinquante ans qui sont intéressées par l'écriture autobiographique. Elle s'adresse tout autant aux thérapeutes qui désirent aller au delà du modèle bio-médical et explorer la nouvelle alliance entre neurosciences et humanités.

Formateur

Professeur émérite du Pacifica Graduate Institute, de Santa Barbara, Ginette Paris revient au Québec après vingt ans d'enseignement et de pratique en Californie.

Conférencière internationale, elle est l'auteur de livres de psychologie traduits en sept langues.

Elle a dirigé une cinquantaine de thèses de doctorat et formé des thérapeutes au Canada, aux États-Unis, au Mexique, en France et en Suisse.

James Hillman, le fondateur de la psychologie archétypale et nommé pour le prix Pulitzer, considère son *Wisdom of the Psyche* (Routledge) comme « un livre qui tourne la page sur un siècle de psychologie ».

Pour une liste exhaustive de ses publications, revues de presse et curriculum vitae voir : www.ginetteparis.com

Méthode pédagogique et durée de l'activité

Les deux journées de formation marient la pratique à la théorie. Chaque rencontre offre la possibilité d'une exploration personnelle à partir d'exercices brefs pour découvrir la diversité des points de vue du narrateur.

Un « groupe d'écriture » (limité en nombre), sera offert à la suite de la formation pour ceux qui veulent aller plus loin.

Objectifs d'apprentissage

--Présenter une approche pratique, de courte durée et multidisciplinaire pour qu'une écriture soit à la fois introspective et rétrospective.

- Comprendre ce que signifie une « ré-organisation des fonctions cognitives ».
- Situer les approches narratives dans une perspective scientifique, historique et critique.
- Présenter les similitudes entre diverses approches narratives et l'approche de Jung, Hillman, Campbell.

Contenu et plan de cours

1. Que signifie : réorganiser ses fonctions cognitives ?

La neuroscience, la neurobiologie interpersonnelle et la médecine narrative (Hofstader 2007 ; Cozolino 2006; Badenoch, B. 2008; Coulehan, 2003 ; Charon, & Montello 2002 ; Randall 2010), démontrent comment le développement de la capacité narrative facilite une ré-organisation des fonctions cognitives et s'avère être un antidote à la dépression, à l'ennui, aux symptômes psychosomatiques.

L'approche narrative est également utilisée dans le traitement des traumatismes relationnels. (Williams, D. 2013 ; Zak, P. J. 2016; Herman, D. 2017 ; Mehl-Madrona, L. 2010 & 2015; Parkinson, R. 2009; Zimmerman, J. 2017; Mesa & Passerman 2011).

2 Plusieurs théories, une même thématique

Ce que White et Epston (1990) ont appelé « l'externalisation du conflit » dans leur approche de la thérapie par la narration, reprend des thématiques déjà abordées par d'autres théoriciens mais sous d'autres appellations.

Par exemple la notion de « mythe personnel » (Campbell), de « processus d'individuation » (Jung) et « d'analyse archétypique » (Hillman 1975, 1983 ; Paris 2018a, 2018b) ont en commun d'inciter le sujet à s'éloigner du modèle bio-médical .

D'autres auteurs insistent sur l'importance de solliciter davantage la capacité symbolique du cerveau droit (McGillchrist, 2009 ; Gottschall, J.

(2013) ; Beaudoin, M.-N., & Zimmerman, J. (2011)

3, Perspective historique et critique

La forme narrative peut servir le renouvellement des idées, le refondement d'une identité libérée, mais elle mène tout autant à la désinformation, la manipulation, la propagande ou le déni du trauma. Il importe donc de développer une pensée critique en prenant conscience du point de vue du narrateur. (Phillips, 2005 ; Comte-Sponville 2002, Paris 2018a, Hillman 1983) Gottschall 2013).

Liste des références

Badenoch, B. (2008). Being a brain-wise therapist: A practical guide to interpersonal neurobiology. New York, NY: Norton.

Campbell, J. (2013) Le Héros aux mille et un visages. Folio 2013.

Charon, R., & Montello, M. (2002). Stories matter: The role of narrative in medical ethics. New York, NY: Routledge.

Comte-Sponville, A. (2002). Traité du désespoir et de la béatitude. Paris, France: Presses universitaires de France.

Coulehan, J. (2003). Metaphor and medicine: Narrative in clinical practice. The Yale Journal of Biology and Medicine, 76(2), 87–95.

Cozolino, L. (2006). The neuroscience of human relationships. New York, NY: Norton.

Gottschall, J. 2013. The storytelling animal: How stories make us human. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt

Hillman, J. (1975). Re-visioning psychology. New York, NY: Harper & Row.

- Hillman, J. (1983). *Healing fiction*. Barrytown, NY: Station Hill Press.
- Hofstadter, D. R. (2007). *I am a strange loop*. New York, NY: Basic Books
- Jung, C.G. *Ma vie : Souvenirs, Rêves et Pensées*. Folio 1991
- Jung, C.G. *Man and his Symbols*. Doubleday, New York 1964
- McGilchrist, I. (2009). *The master and his emissary: The divided brain and the making of the Western world*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Mehl-Madrona, L. (2010). *Healing the mind through the power of story: The promise of narrative psychiatry*. Rochester, VT: Bear.
- Mehl-Madrona, L. (2015). *Remapping Your mind: The neuroscience of self-transformation through Story*. Rochester, VT: Bear & Company.
- Meza, J. P., & Passerman, D. S. (2011). *Integrating narrative medicine and evidence-based medicine: The everyday social practice of healing*. New York, NY: Radcliffe.
- Paris, G. (2011). *Heartbreak: New approaches to healing: Recovering from lost love and mourning*. Minneapolis, MN: Mill City Press. Volume 1 @2
- Paris, G. (2018). *Au delà de la honte et de l'orgueil*. Paris, Éditions Entrelacs.
- Paris, G. (2018) *La nuit et le jour*. Roman. Montréal. Editions Del Busso.
- Parkinson, R. (2009). *Transforming Tales: How Stories Can Change People*. London, England: Jessica Kingsley Publishers.
- Phillips, A. (2005). *Going sane: Maps of happiness*. New York, NY: HarperCollins.
- Randall, W, (2010) *The Narrative Complexity of our Past: in Praise of Memory's Sins*. *Theory and Psychology*, 20 (2) 147-169
- Rudnytsky, P. L. (2008). *Psychoanalysis and narrative medicine*. Albany, NY:

- White, M, & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, NY: Norton.
- Zak, P. J. (2016). Why inspiring stories make us react: The neuroscience of narrative. In B. Glovin (Ed.), *Cerebrum 2015: Emerging ideas in brain science*. (pp. 15–26). Washington, DC: Dana Press. (2016-34105-002).
- Williams, D. (2013). *Trickster Brain: Neuroscience, Evolution, and Narrative*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Zimmerman, J. (2017). Neuro-narrative Therapy: Brain Science, Narrative Therapy, Poststructuralism, and Preferred Identities. *Journal of Systemic Therapies*, 36(2), 12–26. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.2.12>