

Le récit comme bouclier

Objectif

Cet atelier propose d'utiliser les outils du récit et du conte pour prendre de la distance face aux expériences difficiles, qu'il s'agisse de traumatismes marqués ou de « micro-traumatismes » du quotidien.

L'objectif est de transformer l'expérience vécue en matière narrative afin de :

- favoriser la mise à distance émotionnelle
- apaiser les tensions liées aux souvenirs
- renforcer les capacités de résilience
- développer l'expression orale et écrite

Contexte

Le stress post-traumatique est aujourd'hui décrit comme un dysfonctionnement des mécanismes de régulation du cortex préfrontal, en lien avec les zones de mémoire comme l'hippocampe. Cela peut entraîner :

- des réminiscences envahissantes
- des états anxieux
- une fatigue chronique

Sans aller jusqu'à ces formes extrêmes, les événements de vie difficiles laissent des traces durables. Leur accumulation peut fragiliser l'équilibre psychique.

Comme l'écrivait Pierre Corneille :

« À raconter ses maux, on les soulage. »

Principe

L'atelier invite les participants à revisiter des expériences vécues dans un cadre sécurisé et bienveillant, en les transformant en récits fictionnels. Le processus repose sur trois leviers principaux :

La distanciation narrative

Le récit est formulé à la troisième personne, ce qui permet de prendre du recul et de désamorcer la charge émotionnelle.

La transformation en conte

L'expérience est transposée dans un univers symbolique (conte), ce qui :

- protège le participant
- rend le contenu plus accessible
- facilite l'expression

La structure du conte traditionnel

L'utilisation de schémas narratifs connus (quête, épreuve, résolution) permet de :

- redonner du sens aux événements
- restaurer une forme de maîtrise
- mobiliser des ressources internes

Le récit comme bouclier

Déroulé

Format :

- Groupe de 5 à 10 participants
- 3 séances de 2 heures minimum

Séance 1 : Mise en confiance et initiation

- Présentation du cadre et des règles de bienveillance
- Exercices d'écriture et de narration simples
- Introduction à la structure du conte

Séance 2 : Transformation du vécu

- Choix d'une situation personnelle (libre et non imposée)
- Passage à la troisième personne
- Construction du récit (personnages, obstacles, résolution)

Séance 3 : Mise en forme et partage

- Finalisation des récits
- Mise en voix / mise en scène (facultatif)
- Temps d'échange et de retour

Public

- Adolescents (collèges, lycées)
- Adultes
- Groupes professionnels exposés (ex : pompiers, soignants, travailleurs sociaux)

Cadre

L'atelier ne se substitue pas à un suivi thérapeutique.

Il s'inscrit dans une démarche artistique et d'expression, avec :

- respect du volontariat
- liberté de ne pas partager
- adaptation au niveau de chacun

Capacités utilisée

- Expression écrite et orale
- Imagination et créativité
- Gestion des émotions
- Construction narrative