

## DU RÉCIT DE VIE À LA DÉMARCHE DES HISTOIRES DE VIE EN FORMATION : APPROCHES BIOGRAPHIQUES

*De novembre 2026 à mai 2027*

« Histoire de vie » : cette expression relève du langage courant et comprend des notions différentes. De « raconter sa vie » à « raconter l'histoire de sa vie », à l'utilisation du terme « histoire de vie », la démarche des histoires de vie est appliquée dans différentes disciplines : anthropologie, ethnologie, sociologie, psychosociologie, sociologie clinique, littérature... Elle peut être utilisée dans différents champs : recherche, formation, recherche-action, intervention, éducation populaire... sous forme de récits individuels, de récits collectifs, d'histoires de vie, rédigés par l'auteur du récit ou par un tiers.

Intégrée aux sciences de l'éducation et de la formation, la « démarche histoire de vie en formation », repose sur le postulat que la vie est source d'expériences et de savoirs, et que le sujet lui-même, par l'expression de son récit, est en capacité de produire du sens et des savoirs, et, en cela, réaliser son histoire de vie.

Dans le contexte d'un accompagnement bienveillant, la personne narratrice s'approprie son histoire, ce faisant, elle refigure au présent son rapport au passé, ce qui peut ouvrir à un autre regard sur l'avenir. La production d'histoires de vie doit permettre de modifier le regard porté sur son expérience et sur sa vie.

C'est une expérience créatrice : en se considérant « soi-même comme un autre » (Paul Ricœur), acteur de sa propre histoire, sujet et objet de son récit, à la fois impliqué et à distance, le·la narrateur·trice redonne forme à sa vie, remet en place ses liens aux autres, devient auteur de sa vie.

La pratique des histoires de vie en formation vise la transformation et le changement.

Parmi ses effets produits, on peut citer : le développement de l'autonomie, la mise en projet, le développement de la conscience de soi et du monde, la production de sens au quotidien, l'exploration de nouveaux espaces intellectuels, psychologiques ou affectifs, la construction identitaire...

Cette démarche qualitative suppose trois phases de formation : implication, expression, compréhension.

## 1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Créer une dynamique collective de formation par l'implication et le partage des expériences,
- Questionner son parcours de vie à partir de différents « thèmes ou porte d'entrée » au récit de soi,
- Travailler son propre récit biographique à partir de différents supports d'expression et d'outils méthodologiques,
- Accompagner la réflexion personnelle pour élaborer un projet en fin de parcours de formation et/ou répondre à une demande spécifique : transmission familiale, biographie individuelle, projet professionnel, recherche collective, accompagnement biographique, animation d'atelier ...).

## 2. CONTENUS ET MÉTHODES

« L'histoire de vie en formation se définit comme recherche et construction de sens à partir de faits temporels personnels vécus, elle engage un processus d'expression de l'expérience. » (*Gaston Pineau – Les histoires de vie, Que-sais-je ?* PUF).

Autrement dit, comment, en se plaçant « au balcon de son histoire » dans le présent, on regarde des faits d'expériences digérés et apaisés du passé pour engager l'avenir.

Cette démarche qualitative de formation de soi demande une implication et une posture réflexive de la part des participant-es.

Selon les besoins et le rythme de chacun.e, le travail individuel et collectif de l'atelier « histoire de vie », inspiré des méthodes d'éducation populaire, sollicite différentes formes d'expressions : orales, écrites, picturales, arts plastiques, jeux d'écriture, et autres selon les besoins...

Les thèmes (ou « portes d'entrée ») proposés sur le chemin de son histoire de vie peuvent varier.

À titre d'exemple, nous pouvons interroger notre formation, notre parcours professionnel, notre rapport à l'écriture, notre vie familiale, notre relation au vivant (ecobiographie), nos formes d'engagement,... ou toute autre proposition suivant les besoins et le rythme du groupe.

Ces thèmes choisis par les participant-es doivent favoriser le « récit de soi » et renforcer la connaissance de soi. La réflexivité induite à ces situations doit nous guider sur un chemin de cette quête de soi.

L'expérimentation du récit de soi et de ses effets doit nous aider à élaborer un futur accompagnement du récit de l'Autre.

Chaque séance est construite en plusieurs temps :

- Accueil, préparation à l'expression et à l'écoute,
- Un moment ludique d'échauffement à la mise en récit et à l'écriture,
- Une phase d'implication et d'exploration sur un ou plusieurs « thèmes » choisis,
- Un temps réflexif avec des apports méthodologiques et théoriques reliés aux sciences humaines et sociales, et avec des conseils individualisés selon les besoins,
- Une conclusion en fin de journée avec mise en perspective pour la prochaine séance.

Par les échanges, les jeux coopératifs, par la variété des supports abordés (ligne de vie, objet, blason, arts plastiques, tableau historicité, écriture de terrain, musique ...), par les effets réflexifs dégagés, les séances doivent permettre à chaque participant.e qui le souhaite, de préparer progressivement son projet personnel (transmission familiale, biographie, formation professionnelle, journal photographique, réalisation plastique, autre création métaphorique, méthodologies d'accompagnement ...).

Entre chaque journée de formation, ce temps reste propice à la réflexion, un travail d'écriture ou autre d'une forme peut venir compléter la recherche engagée. Nos propositions s'adaptent aux besoins et au rythme de chacun.e.

Un dossier complet de formation et des fiches à thèmes sont régulièrement transmis aux participant-es.

Une attestation est remise en fin de formation.

### 3. ÉTAT D'ESPRIT ET PRINCIPES D'ENGAGEMENT

Dans un cadre d'humanité partagée, bienveillant et confidentiel, nous vous proposons de nous engager ensemble sur les chemins des histoires de vie.

L'intervenant professionnel formé à ce type d'accompagnement garantit un contexte de travail sécurisant, éthique, et accompagne chacun.e dans le projet envisagé.

Cette implication de soi et les effets réflexifs induits doivent permettre aux participant.es de construire du sens à partir des éléments vécus remémorés porteurs de devenir.

Notre travail s'effectue dans le cadre de la charte élaborée par l'ASIHVIF (l'Association Internationale des Histoires de Vie en Formation). Un contrat signé par tous-tes les participant.es est élaboré à la première séance. Ce contrat s'établit selon les principes d'implication suivants : respect, responsabilité, discrétion, confidentialité, bienveillance, non jugement et droit à l'erreur.

Il est important de s'engager à toutes les séances de travail (6 journées).

### 4. ASPECTS ORGANISATIONNELS

Lieu : locaux pédagogiques du Centre de Ressources Lecture-Écriture de la Ville de Nantes – 7, rue Henri Cochard - 44 000 Nantes. (à 15 mn à pied de la gare nord de Nantes).

Dates des 6 séances (42 heures) : soit environ 1 vendredi par mois (séance de 7 heures) de novembre 2026 à mai 2027 aux dates suivantes :

- Vendredi 13 novembre 2026 - vendredi 11 décembre 2026
- Vendredi 15 janvier 2027 – vendredi 12 février 2027
- Vendredi 12 mars 2027 – vendredi 7 mai 2027

Horaires : de 9h00 à 17h00 (apporter un pique-nique)

Public : toute personne motivée par la recherche concernant son histoire de vie, par le travail d'implication et de réflexion, le partage et l'écoute de l'Autre, permettant la formation de soi et l'accompagnement biographique avec la démarche des histoires de vie.

Groupe de 8 participant-es maximum.

Coût : 450 € pour la totalité des 6 séances

Règlement à l'ordre de « IFAC Ouest » - Versement de 150 € d'arrhes à l'inscription, avant le 30 septembre 2026.

Versements possibles : 60 € X 5 mois (par chèque ou virement bancaire) – Attention en cas d'abandon, la totalité du coût de la formation reste due.

Cette formation est organisée par l'IFAC Établissement Grand Ouest (Institut de formation, d'Animation et de Conseil, organisme de formation qualifié OPQF).

## 5. INTERVENANT : Michel RIVAL

Docteur en sciences de l'éducation et de la formation tout au long de la vie (Nantes Université). Accompagnateur de projets biographiques individuels et collectifs avec la démarche des histoires de vie. Chercheur en sciences humaines et sociales associé au CREN (Centre de Recherche en Éducation de Nantes), et membre du GIS (Groupe d'Intérêt Scientifique, Sorbonne Paris-Nord).

Chargé de cours dans le cadre du DU Histoires de vie (Nantes, Tours, Fribourg), à la faculté de médecine de Nantes (Département de Médecine Générale), intervient dans le cadre des DU Partenariat-professionnel-les de santé et patient-es, DU Éducation Thérapeutique du Patient (CHU Nantes), il accompagne des projets biographiques individuel et collectif (association, quartier, entreprise, anciens ouvriers de la Navale nantaise...).

Il organise, accompagne et adapte cet atelier de formation depuis 2014 : soit 15 éditions réparties à La Roche-sur-Yon, Nantes, La Chapelle-sur-Erdre et Rezé).

En parallèle, il anime régulièrement différents projets de médiation artistique (récit de vie, récit de fiction, écriture théâtrale, théâtre-sur-mesureS...).

Metteur en scène, comédien, auteur, formateur.

Contact : michelrival0@gmail.com – 06 34 20 57 17

Responsable administrative Ifac : [ouest@dso.ifac.asso.fr](mailto:ouest@dso.ifac.asso.fr) – 02 51 62 73 33

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bertaux D. (1997) *Les récits de vie*, Paris, Nathan.

De Gaulejac V. (1999) *L'histoire en héritage, roman familial et trajectoire sociale*. Paris : Desclée de Brouwer.

Delory-Monberger C. (2002) *Les histoires de vie. De l'invention de soi au projet de formation*. Paris : Anthropos.

Lani-Bayle M. (1997) *L'histoire de vie généalogique, d'Œdipe à Hermès*. Paris : L'Harmattan.

Pineau G, Marie-Michele. (1983) *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*. Montréal : Saint-Martin, Paris : Edilig.

Pineau G, Le Grand J-L. (1993) *Les histoires de vie*. Paris : PUF.

Rival, M. (2022), « Courant de recherche : vers une méthodologie sur mesure » in *Agir sur les territoires et accompagner les acteurs, revue internationale de recherche biographique*, Le sujet dans la cité, N°14 – novembre 2022, LSC L'Harmattan.

Rival, M. (2021), *Transmission de la mémoire collective de la Navale nantaise : usages, savoirs et enjeux* - thèse de doctorat en sciences de l'éducation et de la formation - Bibliothèque universitaire, Nantes Université.

Rival, M. (2015). « Recherche avec la démarche des histoires de vie : une aventure humaine à inventer » in *Avons-nous besoin de nous former aux histoires de vie en formation ?* Chemins de formation N°19 (janvier 2015), éditions L'Harmattan.