14. Le bon moment pour écrire sa biographie

Bonjour,

Quel est le bon moment pour écrire sa biographie ? Une question qu'on me pose souvent…

Mon expérience professionnelle et humaine me montre qu'il n'y a **pas d'âge** à proprement parler mais **plutôt des périodes propices** à la réalisation de cette écriture-là.

L'important est d'éprouver l'**envie** ou le **besoin** de se pencher sur son passé, même s'il n'est pas très long, et de l'inscrire dans la durée pour des raisons diverses qui appartiennent à chacun.

Certaines périodes ou certains événements servent souvent de déclencheurs :

La retraite ? Elle libère souvent du temps libre et ouvre une nouvelle page de la vie. Elle peut être l'occasion (parfois l'objet d'un cadeau de départ) de jeter un**coup d'œil dans le rétroviseur** et de laisser à des enfants déjà grands et des petits-enfants **une trace écrite** de ce que l'on a vécu jusqu'alors. Cette aventure, car c'en est une, permet de **s'adapter** plus aisément **au changement de statut social et de rythme de vie**. Rien n'empêche ces jeunes retraités de compléter un peu plus tard leur biographie par le récit de leur expérience du troisième âge, une période également très riche à tous points de vue.

Avec l'âge, le besoin se fait souvent plus impérieux de laisser la marque de son existence et de son expérience à ses descendants, quand on commence à s'interroger sur la durée et la qualité du chemin qui reste à parcourir. On écrit alors son autobiographie pour le **plaisir de revivre ses souvenirs**, celui de faire travailler sa **mémoire** (souvent étonnante !) et le sentiment de **se rendre utile**par son témoignage.

Il en est qui, moins valides ou éloignés géographiquement de leur famille,**souffrent d'ennui et de solitude**. **Cette expérience meuble très agréablement leurs journées** : entre deux séances, ils réfléchissent à ce qu'ils ont encore à raconter, feuillettent les albums, retrouvent des souvenirs qu'ils croyaient enfouis, relisent ou corrigent ce qui a déjà été écrit… Tout un travail et beaucoup de bonheur.

Mais nombreux sont ceux d'entre vous qui viennent trouver l'écrivain biographe que je suis **très jeunes**, qu'ils aient été marqués par une **enfance difficile ou particulière**, tout

simplement, par une histoire d'**amour**, par un **voyage**, par la**maladie**, un accident, un **divorce**, la **perte d'un être cher**…

Savez-vous qu'on peut trouver beaucoup de **réconfort** à écrire ses mémoires quand on est coincé pour une période un peu longue **dans un établissement hospitalier** ou chez soi ? Le temps passe plus vite et on est mobilisé par autre chose que ses problèmes physiques. Et si le récit d'une souffrance pouvait apporter un peu d'aide aux autres tout en permettant à celui qui en est la proie de s'exprimer ?

On peut aussi vouloir raconter des **expériences merveilleuses**, par exemple celle de l'attente d'un enfant et de sa naissance, un récit qui évoluera comme un journal, au fil des ans, et sera un précieux cadeau à offrir à l'adulte qu'il deviendra.**Une jolie preuve d'amour**, non ?

D'autres veulent écrire **l'histoire de leur entreprise** ou de leur vie professionnelle et laisser la trace d'une réussite parfois difficile…

Quelle que soit votre motivation pour écrire votre biographie, laissez mûrir votre projet comme un beau fruit jusqu'à ce que vous sentiez que le moment est venu de le goûter ! Mais si vous consultez mon site, sans doute avez-vous déjà en germe ce projet ou l'idée que ce cadeau ferait plaisir à l'un de vos proches ?

A bientôt !

H.B.