20. Un effet secondaire positif de l'écriture de ses mémoires

Bonjour,

Si ma vie personnelle, comme celle de vous tous, comporte son lot d'**épreuves**, mon métier de biographe m'amène souvent à partager celles qui jalonnent votre parcours. Rares sont en effet les existences qui ne comportent que de bons moments et le bonheur lui-même n'est pas exempt de difficultés à vaincre.

Ma profession d'écrivain biographe m'amène à recueillir l'histoire de vos vies et à constater que **l'écriture permet de prendre une certaine distance par rapport aux événements**. D'ailleurs, si beaucoup d'entre vous souhaitent laisser une **trace de leur vie** ou **témoigner de ce qu'ils ont vécu**, nombreux sont ceux qui attendent de ce projet d'autobiographie une forme de remède à une souffrance et le considèrent comme **une sorte de thérapie**.

Je ne suis ni psychologue ni psychiatre et l'écriture autobiographique se justifie en elle-même, sans qu'on ait besoin de soigner ses blessures. Pourtant, force m'est de constater **le bénéfice que vous tirez tous de la réalisation de ce projet.**

Ce bénéfice tient souvent dans le simple **plaisir d'évoquer ses souvenirs et de les partager** sous forme de livre avec ses proches ou avec des lecteurs inconnus. Mais il permet aussi à certains d'entre vous de **tourner des pages douloureuses et de retrouver la sérénité et la paix intérieure qu'ils avaient perdues**. **Ce n'est pas le but de l'autobiographie mais c'en est un effet annexe tout à fait positif**, comme si le fait de raconter son histoire et de la consigner dans un livre en adoucissait les épines.

Je le répète, il s'agit bien d'un effet secondaire de ce travail qui vous oblige à vous pencher sur votre passé. **Il n'est pas nécessaire d'avoir de souffrance à soigner pour écrire ses mémoires et c'est tant mieux, car j'aime aussi partager vos joies, vos réussites, vos rencontres, vos voyages, vos expériences, vos valeurs, vos réflexions…**

A très bientôt !

H.B.