

Zeitschrift: L'Émilie : magazine socio-culturelles
Herausgeber: Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe
Band: [90] (2002)
Heft: 1459

Artikel: Recueil de moments forts de l'existence : trame de vie : la puissance de l'écriture et du groupe
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-282309>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Recueil de moments forts de l'existence

Trame de vie: la puissance de l'écriture et du groupe

Trame de vie est le fruit d'une démarche originale : cinq femmes ont décidé de faire partager au travers de l'écriture des moments forts de leur existence. Initialement, elles se sont rencontrées dans le cadre du CEFIL (Centre d'études intégrées du Léman) à un moment difficile de leur vie. Perte d'un emploi, rupture familiale ou sociale ont été le dénominateur commun justifiant leur participation à des cours de formation financés par la Ville de Lausanne dans le cadre du projet CIFEA (Communauté d'intérêt pour la formation élémentaire des adultes). Ces femmes ont toutes suivi des cours d'informatique, et, en tant que formatrice au CEFIL, Marie-Laure Kaiser leur a proposé de participer à des ateliers «femmes». Ces rencontres hebdomadaires visaient à traiter des thèmes qui les concernaient, tels que la présentation de leurs droits ou des questions de santé. De cette expérience est née l'idée d'écrire un recueil qui rassemble des fragments d'histoires de vie. De par leur brièveté, ces textes sont d'autant plus percutants et sensibles. Cette démarche d'écriture a permis de favoriser une conscience citoyenne, de valoriser les ressources des femmes et de donner espoir comme en témoigne ci-après, Sylvia, une des participantes.

«Pendant des mois, écrire a été un fil conducteur et nos rencontres des points de repère. Cela faisait déjà plus de cinq ans que j'avais quitté la vie active à la suite d'une rupture de vie, de graves dépressions, la perte de mon emploi, d'hospitalisations. Tout cela n'ayant qu'accentué mon isolement. Je vivais dans une grande solitude, m'occupant avec des habitudes de vie, la lecture et quelques hobbies solitaires. Mon engagement dans des activités régulières au CEFIL a été le point de départ d'un changement dû à ma confrontation avec le monde extérieur. Enfin j'osais affronter mes peurs !

Mots-colères et mots-espoir

L'écriture m'a permis de reprendre confiance en moi, de me retrouver, de replonger dans un passé douloureux et de le transcrire avec des mots-douleur, des mots-colères, des mots-tristesses, mais aussi des mots-espoirs, des mots-tendresses. J'ai dû d'abord faire face à mes résistances : la peur de l'opinion d'autrui et un manque de confiance et d'estime de moi important. Mais à la suite de mes craintes, à la peur du ridicule et du jugement, est venue se greffer l'envie. L'envie de m'investir dans cette activité gratifiante, de dépasser l'autocritique aussi. Il y a eu la difficulté, puis l'apaisement du partage de nos textes lus à haute voix, dans la confiance gagnée au fur et à mesure.

L'apprentissage du travail de groupe a été long mais il m'a permis de me confronter au regard d'autrui, ceci dans une ambiance imprégnée de respect et de confiance, chacune ayant peu à peu pris sa place (et moi difficilement la mienne). Pour la première fois, depuis de longues années, j'osais m'investir dans une activité exigeante, demandant constance, régularité et persévérance. J'en manquais, mais la confiance venant, j'ai appris à mieux m'affirmer dans le dialogue et dans l'affrontement parfois aussi. L'enrichissement de découvrir d'autres vies, des histoires dans lesquelles il m'arrivait de me retrouver, l'épa-



nouissement de chacune dans sa progression, nos ressources ainsi dévoilées, tout cela a contribué au fait que malgré l'envie, je n'ai pas abandonné. J'ai persévéré et fait preuve de ténacité, et j'en suis heureuse.

«J'aime l'énergie que l'écriture dégage»

Cette aventure de l'écriture s'est avérée très fructueuse. La femme timorée, qui se dévalorisait, s'est épanouie et ouverte à la vie. J'ai découvert, par ce biais, le moyen de créer un pont entre mon monde intérieur, intime et l'extérieur ainsi qu'une capacité à transposer mes émotions, mes sentiments et mes expériences de vie en mots. Aujourd'hui, je pratique l'écriture dans ma vie quotidienne et j'ai trouvé là un moyen d'expression qui m'est cher. J'aime la trajectoire qu'emprunte une pensée, une idée dans mon esprit avant que je ne puisse la traduire en mots. J'aime l'énergie que l'écriture dégage, quand, spontanément, elle se déverse. J'ai besoin de me laisser séduire et emporter par le rythme des mots : l'écriture est comme une danse, une valse solitaire, les mots sont des notes de musique sur une partition, le premier apport d'un texte étant pour moi sa sonorité.

Enfin, je me sens plus forte et j'assume beaucoup mieux les coups de la vie. Je suis plus positive aussi. Cela est dû, entre autres choses, je le sais, à l'apport de cette magnifique expérience. Elle m'a permis de me réapproprier mon passé et m'a donné l'envie de faire des projets, d'aller toujours de l'avant.»

Trames de vie a été édité par Indigo et Côté-femmes Editions, en collaboration avec les Editions Charles Léopold Mayer, collection Paroles de femmes. Ce livre est disponible dans les librairies suivantes : Basta à Lausanne, La Fontaine à Vevey et Couvaloup à Morges.