



## NOTRE VIE EST HISTOIRE

Notre naissance, notre vie est histoire et la narration de nos histoires nous accompagne tout au long de notre existence. Cette narration est constituée comme une dramaturgie. Nous savons que cette histoire prend sa source en un lieu défini et qu'elle commence à un moment précis. La narration se prolonge avec des développements, des péripéties, des rebonds et des surprises. Il y a un lieu, un moment où elle prend fin. Quand nous transformons nos expériences en histoires, nous trouvons un sens à ce que nous avons entrepris. Dire nos histoires aux autres nous aide à intégrer le sens de notre histoire singulière. L'élément intrinsèque de la forme et de la structure dans l'histoire peut transmuter le chaos et restaurer le sentiment d'appartenance à un monde qui fait sens et qui est signifiant, quelle que soit l'expérience vécue.

Jo Salas, co-fondatrice du Théâtre Playback

## CHACUN D'ENTRE NOUS EST UN RÉCIT SINGULIER

Si nous voulons savoir quelque chose d'un homme, nous nous demandons quelle est son histoire, son histoire réelle, la plus intime, car chacun d'entre nous est une biographie, une histoire, un récit singulier, qui s'élabore en permanence, de manière inconsciente, par, à travers et en nous – à travers nos perceptions, nos sentiments, nos pensées, nos actions ; et également par nos récits, nos discours. Biologiquement, physiologiquement, nous ne sommes pas tellement différents les uns des autres : historiquement, en tant que récit – chacun d'entre nous est unique. Pour être nous-même, nous devons avoir une biographie – la posséder, en reprendre possession s'il le faut. Un homme a besoin de ce récit intérieur continu pour conserver son identité, le soi qui le constitue.

Oliver Sacks