

BIOGRAPHIE RESTAURATIVE – LES INVINCIBLES



Chacun de nous porte un parcours unique. Une vie faite de liens, d'épreuves, de combats, de rires, de silences parfois. Quand la maladie s'invite, ce besoin de transmettre, de poser les mots, devient souvent plus pressant. C'est à cela que répond la biographie restaurative.

LA BIOGRAPHIE RESTAURATIVE

Donner voix à votre histoire. En laisser une trace vivante.

✦ *Qu'est-ce que c'est ?*

La biographie restaurative est un accompagnement sur mesure pour vous aider à raconter votre récit de vie, avec vos mots, vos souvenirs, votre vérité.

Il ne s'agit pas d'écrire une "belle histoire", mais de créer un livre fidèle à ce que vous êtes, à ce que vous avez vécu, traversé, compris... et que vous avez envie de transmettre.

C'est un temps pour vous, pour vos proches. Pour laisser une trace juste.

✦ *Pourquoi ? Ce que ça peut vous apporter*

- Reprendre la main sur ce que vous avez vécu
- Mettre en mots ce qui a compté
- Transmettre à vos enfants, vos proches, ceux que vous aimez
- Dire ce qui compte, ce qui vous a fait tenir, ce que vous avez appris
- Vous relier à votre propre trajectoire, avec lucidité, dignité et vérité
- Dire ce que vous n'avez jamais pris le temps de poser

✦ *Comment ça se passe ?*

- Après une 1^{ère} rencontre, le temps de narration commence, en tête à tête, dans une relation de confiance et une totale confidentialité
- On convient ensemble d'entretiens successifs, en présentiel ou visio, adaptés à votre état de santé et votre rythme
- Aucun prérequis, aucun stress — je suis là pour écouter, guider, écrire
- Je vous écoute attentivement, en prenant des notes, puis rédige fidèlement le récit que vous me faites.

Écrit à la 1^{ère} personne, « je », le livre doit être fidèle à ce que vous confiez, à votre mélodie orale spécifique, avec vos mots, votre phrasé particulier

- Vous relisez et validez ce qui est écrit, à chaque étape. Et pouvez ajouter des photos
- Une fois le récit terminé, le manuscrit est remis à un relieur d'art pour fabriquer un très beau livre. C'est un objet unique, permettant de passer l'épreuve du temps et destiné à voyager de génération en génération.

✦ *Quelle durée ?*

L'accompagnement se déroule sur plusieurs entretiens d'environ 1H, selon votre rythme et votre

énergie.

Tout est fait à votre mesure. Il n'y a aucune pression.

✦ *Et si je ne sais pas quoi raconter ?*

Pas de souci. Vous n'avez rien à préparer. Je suis là pour vous écouter, poser les bonnes questions, et faire émerger les mots. Même les silences ont leur place.

✦ *Combien ça coûte ?*

Ce service est proposé gratuitement aux adhérents des INVINCIBLES, grâce au soutien d'un Fonds de dotation.

C'est un accompagnement individuel et confidentiel, sans aucune contrepartie attendue.

Dans un 1^{er} temps, pendant la phase de lancement, nous limiterons le nombre de participants.

✦ *Qui réalise cette biographie ?*

Je m'appelle Lucile de Fraguier. Je suis biographe formée à l'écoute, et engagée depuis 10 ans dans l'accompagnement des personnes gravement malades.

Je développe cette démarche avec LES INVINCIBLES pour que chacun puisse laisser une trace, même si la vie a bousculé le parcours.

Je travaille avec douceur, respect, au plus proche de la personne que vous êtes.

✦ *Comment en bénéficier ?*

Ce projet est en phase de lancement. Pour cette première phase, nous proposons l'accompagnement à des personnes atteintes de SLA qui sont en capacité de s'exprimer oralement (en présentiel, ou en visio)

En remplissant le formulaire : <https://www.les-invincibles.com/biographierestaurative>

À la suite de votre inscription, nous reviendrons vers vous pour vous proposer un premier rendez-vous de prise de contact à l'issue duquel une charte d'engagement réciproque sera signée avant de rentrer pleinement dans la démarche. Nous définirons ensuite ensemble les modalités (présentiel/visio, agenda...).

Déjà entendu :

« En vous racontant ma vie, j'ai été ensoleillée dans ma maladie »

« J'aurais dû dire à mes fils que je les aimais »

« J'ai peur que mon enfant ne se souvienne pas de moi »

« C'est l'art de continuer la vie autrement, en palliant la diminution extérieure de la vie par l'augmentation intérieure de conscience et d'humanité »

On ne guérit pas toujours, mais **on peut toujours restaurer une personne.**

Et parfois, **ça suffit pour lui redonner sa place, et du sens.**

