

METHODOLOGIE
CLINIQUE :

SEMESTRE 6

Le récit de vie

Université Rennes II

Année 2008/2009

L'approche du récit de vie comme méthodologie de recherche n'est pas nouvelle. En effet dans les années 20-30, elle était déjà utilisée à l'école de Chicago comme outils de recherche sociologique. Cette méthode n'est apparue en France que très récemment (introduite dans les années 70 par Daniel Bertaux). Elle s'est ensuite diversifiée en élargissant son champ d'intervention à de nouveaux domaines. Elle désigne globalement toutes les pratiques qui ont recours au récit de vie comme support pour explorer les parcours individuels ou l'histoire de collectifs professionnels, institutionnels ou communautaire. Ces pratiques, aux formes multiples, se réfèrent à des méthodes de formation et de recherche qui se situent dans des champs théoriques différents (sociologie, psychologie, psychosociologie, ethnologie, ou sciences de l'éducation)¹. Le principe de base du récit de vie est de partir de l'individu et de son discours, donc de son vécu subjectif.

A partir de là, on peut se demander quelles sont les particularités du récit de vie en tant que méthode de recherche et quels en sont les intérêts et limites ?

En recourant au linguiste J.M. Adam (1991), rappelons tout d'abord ce qui constitue l'essentiel de la définition du récit :

- Pour qu'il y ait récit, il faut qu'il y ait représentation d'au moins un événement, et ces événements doivent être rapportés ; ils sont donc doublement construits : dans la perception des événements, qui est déjà interprétation, et dans la narration.
- Le récit est forcément porteur d'une chronologie : il raconte une histoire qui se déroule dans le temps.
- Le récit comporte un ordre configurationnel, c'est-à-dire qu'il constitue un tout qui organise et donne sens aux événements rapportés.
- Enfin, le récit se construit dans une interaction, contextualisée.

Le récit de vie se fait sous la forme orale et de manière spontanée, c'est l'expérience de la vie considérée au travers d'un filtre. C'est une phase exploratoire où le sujet de recherche n'est pas tout à fait défini. Il s'agira de faire une analyse permettant de vérifier les hypothèses de départ. La narration que pourra faire le sujet de son histoire, de sa vie servira de base de travail pour répondre à la question qui a conduit la personne à venir en consultation. Cette méthode se présente comme un outil privilégié de compréhension de parcours existentiel, mais aussi comme un vecteur de changement : raconter sa vie, c'est la reconstruire, dans le présent et dans la relation avec un interlocuteur : c'est tisser des liens entre les événements vécus, discontinus, pour en faire une histoire, qui a un sens pour l'autre et pour

¹ Alex Lainé, **Faire de sa vie une histoire**, Paris, Desclée de Brouwer, 1998.

soi. Raconter sa vie à quelqu'un, crée une réalité inédite, présente et interactive, et cette création discursive (c'est-à-dire de parole) donne des significations nouvelles à l'expérience du narrateur. Elle lui confère une nouvelle maîtrise de son existence, un rôle d'acteur, c'est-à-dire le transforme lui-même en retour (c'est le caractère performatif du récit).

Raconter sa vie renvoie en outre à ce qui se passe dans toute communication, à savoir une évaluation et une négociation du " qui je suis pour toi ", du " qui tu es pour moi " (F. Flahault, 1978). Lorsqu'il raconte sa propre histoire, le narrateur bénéficie d'une occasion privilégiée d'affirmer et de faire reconnaître une place et une identité singulière.

Le récit de vie comme méthode de recherche s'appuie sur l'activité de narration comme forme d'élaboration du temps vécu et de l'histoire qui, en produisant une certaine figuration de soi, devient aussi une forme d'élaboration de soi, dans ses liens d'appartenance aux autres. Mais l'acte de raconter ne suffit pas. Dans la recherche, le récit fait l'objet de questionnement et d'analyse pour en déconstruire le sens. Il s'agit pour le narrateur d'élargir la représentation de son vécu, d'en reconstruire le sens pour mieux se situer dans une histoire dont il peut comprendre certaines entraves et parfois s'en déprendre, une histoire qu'il peut davantage faire sienne. Le récit de vie est mis en œuvre comme support permettant d'interroger plusieurs figures du sujet : un sujet défini dans une inscription sociale, familiale et généalogique, un sujet de contradictions et de conflits qui tente de s'en dégager, et enfin un narrateur pris entre réalité et fiction.

Tout récit recouvre deux registres de données : des événements et des significations. Le récit de vie participe à deux réalités, l'une objective et l'autre subjective. La première renvoie à une réalité historique, à travers les événements de l'histoire vécue, la seconde à l'expression du vécu de cette histoire. Cette double dimension constitutive du discours narratif en fait un matériau sociologique particulièrement fécond pour "donner à voir à la fois un univers de sens et un univers de vie, un point de vue sur le monde et des formes concrètes d'appartenance au monde" (Schwartz et al.). En tant que mise en mots du monde social et du monde personnel de celui qui se raconte (Demazière et Dubar, dans Schwartz et al.)², l'intérêt du récit de vie réside précisément dans la capacité, à travers lui, à saisir les univers sociaux qui façonnent les identités, la manière dont ils se sont construits et le sens que leur attribue le narrateur. On a, dans cette perspective, recours au discours autobiographique pour mieux

² Olivier Schwartz, Catherine Paradeise, Didier Demazière, Claude Dubar, "Analyser les entretiens biographiques. L'exemple des récits d'insertion", **Sociologie du travail**, n° 41, 1999, p. 453-479.

comprendre ce qui détermine les appartenances et les engagements, les systèmes de valeurs et les croyances.

Afin d'utiliser cette méthode, le psychologue - chercheur choisit au préalable un sujet, il y a tout d'abord prise de rendez-vous afin d'expliquer au narrateur le but de la démarche ce que le chercheur attend, sur quoi il travaille, les raisons pour lesquelles le narrateur a été choisi comme étant « significatif du phénomène X », ... Il faut ensuite passer un contrat avec cette personne, pourquoi on a pensé à elle et pourquoi on souhaite faire un récit sur sa vie. Puis, le psychologue et le sujet conviendront d'un lieu d'entretien, de préférence neutre pour qu'il n'y ait pas d'élément perturbateur.

Le psychologue peut s'aider de support pour l'entretien, il peut utiliser une grille d'entretien, prendre des notes et la plupart du temps le récit est enregistré avec l'accord du narrateur. Cela permet une retranscription complète de l'échange et aide à construire une ligne de vie ³ (reprend la vie de la personne : date, évènement). Enfin il est demandé au sujet de raconter sa vie de manière globale : sur l'enfance, la famille, sur les liens de filiations...). La consigne est généralement la suivante : « Je vais vous demander de me parler des moments ou des évènements qui permettraient de retracer l'histoire de votre vie. Pour cela vous pouvez vous aider d'une ligne de vie».

Il est souvent nécessaire de recourir à plusieurs entretiens pour recueillir la vision la plus complète d'un récit de vie. Une fois l'histoire du sujet terminée, il est question pour le psychologue d'analyser, d'interpréter ce qui a été dit et ainsi de dégager les thèmes qui reviennent le plus et ainsi de formuler des hypothèses qui répondraient à la question de départ. Prenons par exemple, un cas, celui de Mme B⁴, qui avait été emprisonnée pour un infanticide, son récit de vie dégage certains thèmes tels que : les liens familiaux, les relations de couple, les enfants. Il y a donc différents inducteurs qui ont pour but d'aider la personne à se raconter. Nous remarquons que cette méthode se déroule, en principe, en trois phases:

1- Prise de contact et établissement d'un contrat qui porte sur les modalités de déroulement, de durée des entretiens et des règles.

2- Phase de recueil du récit de vie, entretiens enregistrés et retranscrit.

3- Analyse et retour sur l'énoncé. C'est le moment où l'on revient vers la personne et où l'on reprend avec elle ce qui a été dit.

³ Cf. : Exemple de ligne de vie (Mme B) en annexe.

⁴ Cas de récit de vie étudié par Corinne Faustin-Thérèse

Le sujet narrateur est donc mit en avant car c'est lui qui définit les enjeux de son engagement dans le récit de sa vie. Il est l'acteur principal de la mise en œuvre de son projet de compréhension de soi par soi, quand bien même il en passe nécessairement par la médiation d'autrui, notamment en raison du fait qu'il n'est pas de récit sans adresse à « l'autre ».

Cette perspective met le narrateur au centre du processus :

- dans l'**appréciation** de la démarche eu égard à son intention ;
- dans la **détermination de l'espace social** où va se réaliser le travail sur son récit ;
- dans le **choix du mode d'élaboration du récit** (oral, thématique, séquencé, ...) ;
- dans la **décision de dire ou de ne pas dire** tel événement de sa vie ;
- dans la **manière d'organiser son récit** (suivant un ordre chronologique ou non, valorisant les moments cruciaux ou attentif aux détails, ...) ;
- dans le **désir d'aller ou non au-delà de la seule production du récit**. Il appartient, en effet, au narrateur de vouloir s'approprier son récit en en faisant l'analyse et l'interprétation.

C'est ainsi que le sujet-narrateur se positionne comme l'auteur de son récit et du sens qu'il en dégage.

Le tiers - formateur, chercheur, intervenant - peut être associé au travail du narrateur.

A ce titre, il donne les repères relatifs au cadre du processus, avec la dimension déontologique que cela comporte ;

- il propose des **outils d'analyse** du récit ;
- il facilite l'**émergence de l'objet de quête** du narrateur ;
- il répond aux **demandes plus techniques** relatives au traitement du récit.

Au mieux, le tiers participe à une coproduction du sens du récit, spécialement lorsqu'il partage ses propres questions de recherche et les résonances provoquées par l'écoute de tel ou tel élément du récit du narrateur.

Le récit de vie présente un avantage par rapport à d'autres approches, c'est celui de relier et d'associer des éléments de vie d'un individu. En d'autres termes, prendre en compte l'interaction de la vie privée, religieuse, scolaire, ...et ainsi comprendre comment les différents aspects de la vie interagissent les uns sur les autres.

Il va permettre de comprendre des faits sociaux dans la globalité des individus et de lier les différents aspects de la vie de l'individu. Dans le récit de vie, on est dans la compréhension, l'empathie. C'est une sociologie subjective. La subjectivité du narrateur est d'ailleurs le point

de vue de départ. Dans le récit de vie, on s'intéresse aux structures sociales et non pas aux rapports psychologiques.

Cependant cette méthode de recherche comporte tout de même des limites, en effet, elle fonctionne que si l'on a affaire à une personne représentative du phénomène qui nous intéresse. Elle ne fonctionne plus, dès lors qu'on veut utiliser cette approche sur des populations (ex : les mères célibataires). Au travers du récit de vie, le chercheur doit travailler sur un thème précis (ex : la solitude) et non sur une population (ex : les femmes seules). De plus, il arrive parfois que les échanges soient difficiles et cela pour des raisons diverses : sujet timide ou encore n'ayant pas vraiment envie de raconter sa vie. Ce qui fait que le sujet peut ne pas vouloir, ou omettre, de parler de certains moments clés de sa vie.

Une autre objection formulée pour cette méthode repose notamment sur le fait qu'un récit de vie recueille une masse d'informations (faits) importante à traiter. Or, traiter le matériel obtenu par la méthode du récit de vie demande certes beaucoup de travail (en termes de retranscription, de lectures et relectures, d'élagages successifs pour ne retenir que les informations les plus pertinentes) qui s'avère relativement difficile, mais pas impossible.

Ainsi, le récit de vie comme méthode de recherche permet d'une part une appréhension temporelle du déploiement d'une histoire, d'une problématique, d'une personnalité, de systèmes défensifs et d'une relation (entre sujet et chercheur) mais en permet également une vision plus complète et plus complexe. En effet, le fait de se raconter c'est déjà un travail interprétatif et analytique pour le sujet, ce qui lui permet de mieux s'inscrire dans son histoire en en saisissant mieux certaines problématiques. Il n'est pas possible de faire l'impasse sur le fait qu'il faut toujours un certain temps pour qu'une histoire puisse vraiment se raconter et une personnalité, un style relationnel, être appréhendé dans toute sa complexité. Toutefois, cette méthode peut rencontrer certaines difficultés. En effet, si le récit de vie permet au sujet de mieux s'inscrire dans son histoire, celui-ci peut néanmoins développer un certains nombres de défenses à l'égard de son vécu. C'est ici que repose d'ailleurs la difficulté de l'analyse. Il appartient alors au psychologue-chercheur de repérer le caractère pertinent de l'histoire mais aussi des défenses que le sujet y oppose.

➤ **BIBLIOGRAPHIE :**

- BERTEAUX D. (2005), *Récit de vie : l'enquête et ses méthodes*, Edition A.Colin

- LAINE A. (1998), *Faire de sa vie une histoire*, Paris, Desclée de Brouwer.
- LEGRAND M., GAULEJAC V. (2008), *Intervenir par le récit de vie : entre histoire collective et histoire individuelle*, Erès
- SCHWARTZ O., PARADEISE C., DEMAZIERE D., DUBAR C (1999), “Analyser les entretiens biographiques. L'exemple des récits d'insertion”, *Sociologie du travail*, n° 41, p. 453-479.