Association pour l'autobiographie
et le patrimoine autobiographique

Bonne Année 2026

Écrire

On tient un journal parce qu'on aime écrire. Il est fascinant de se transformer soi-même en mots et en phrases, et d'inverser le rapport qu'on a avec la vie en s'auto-engendrant. Un cahier où l'on se raconte, ou des feuilles qu'on fait relier, c'est une sorte de corps symbolique qui, à la différence du corps réel, survivra. Le plaisir est d'autant plus grand qu'il est libre.

Le Journal intime, Histoire et anthologie,
Philippe Lejeune et Catherine Bogaert, Textuel, 2006

Image : Hélène Nicolas

Association pour l'autobiographie
et le patrimoine autobiographique

Bonne Année 2026

Se connaître

Le papier est un miroir. Une fois qu'on s'est projeté sur le papier, on peut prendre le recul du regard. Et l'image de soi qui se forme a l'avantage de se développer dans le temps : à la fois dans la répétition, et dans le changement, faisant apparaître les contradictions, les erreurs, tous les biais qui permettent d'entamer nos certitudes. Bien sûr, on ne peut vivre qu'avec une certaine estime de soi, et le journal sera, comme l'autobiographie, le lieu de construction de cette image positive. Mais il peut être aussi le lieu de son examen, de sa remise en question, un laboratoire d'introspection.

Le Journal intime, Histoire et anthologie,
Philippe Lejeune et Catherine Bogaert, Textuel, 2006

Image : Hélène Nicolas

Association pour l'autobiographie
et le patrimoine autobiographique

Bonne Année 2026

Garder mémoire

C'est d'abord pour soi qu'on tient un journal : on est son propre destinataire dans l'avenir. Je veux pouvoir, demain, dans un mois, dans vingt ans, retrouver des éléments de mon passé : ceux que j'aurai notés, ceux qui leur seront associés dans ma mémoire (si bien que personne ne pourra lire mon journal comme je le ferai). J'aurai mon sillage derrière moi, lisible, comme un navire dont le livre de bord a fixé le trajet. J'échapperai aux fantaisies, aux reconstructions de la mémoire. J'aurai ma vie sous la main.

Le Journal intime, Histoire et anthologie,
Philippe Lejeune et Catherine Bogaert, Textuel, 2006

Image : Hélène Nicolas