

Écrire un récit autobiographique

Cours de français en 3e

Récit autobiographique 3e : ce que l'on attend de toi

Un sujet d'écriture autobiographique ressemble souvent à ceci : « Racontez un souvenir d'enfance au cours duquel vous avez éprouvé un sentiment d'injustice. Vous ferez part de vos émotions et du regard que vous portez aujourd'hui sur cet épisode. » En classe de 3e, on attend un texte d'**une soixantaine de lignes** environ.

Règle

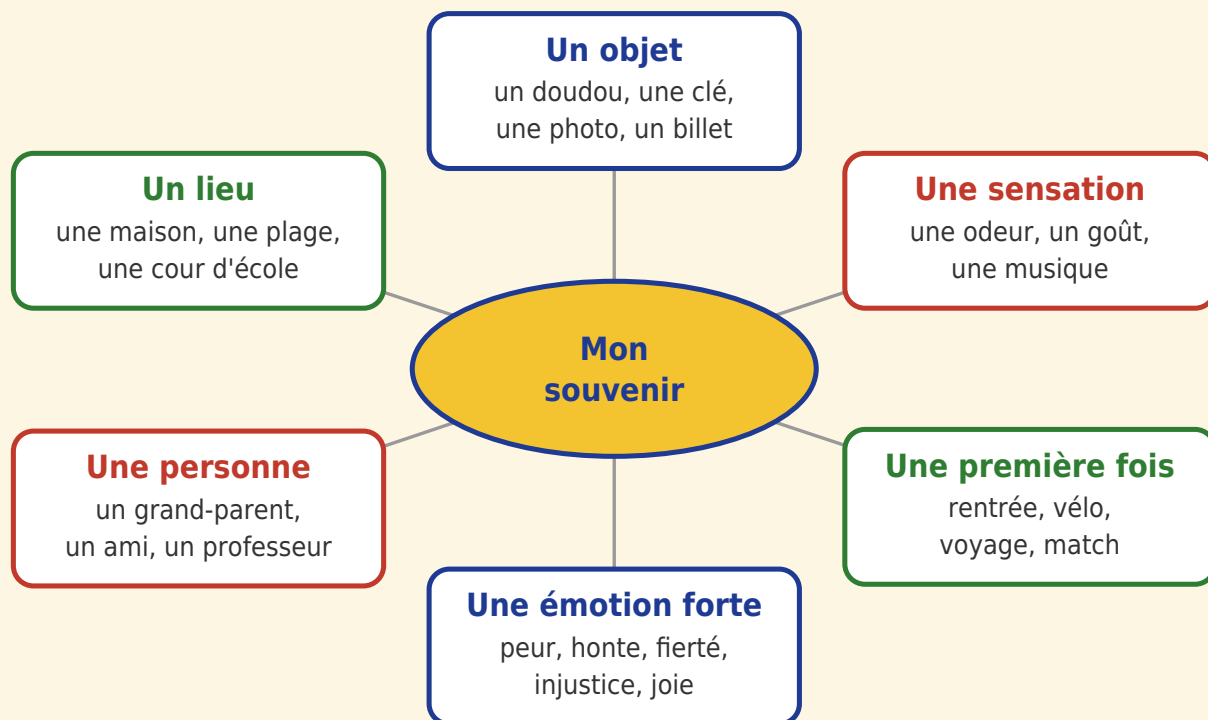
Un récit autobiographique réussi respecte cinq critères : il est écrit à la **1re personne** ; il raconte un **épisode précis**, pas toute une vie ; il emploie les **temps du passé** pour le souvenir ; il fait entendre le **regard de l'adulte** au présent ; il exprime une **émotion** qui touche le lecteur.

Avant d'écrire, souligne les mots-clés de la consigne : le **thème** (une injustice, une peur, une première fois), les **contraintes** (émotions, regard actuel, dialogue éventuel) et la **longueur**. Une copie hors sujet, même bien écrite, perd beaucoup de points.

Choisir et faire revivre un souvenir

Le meilleur souvenir n'est pas le plus spectaculaire, mais celui dont tu te rappelles des **détails précis** et qui t'a fait ressentir quelque chose de fort. Un instant de quelques minutes suffit : la fois où tu as cassé un objet précieux, une dispute, un départ, une victoire inattendue.

Où trouver un souvenir à raconter ?



Six pistes pour retrouver un souvenir à raconter.

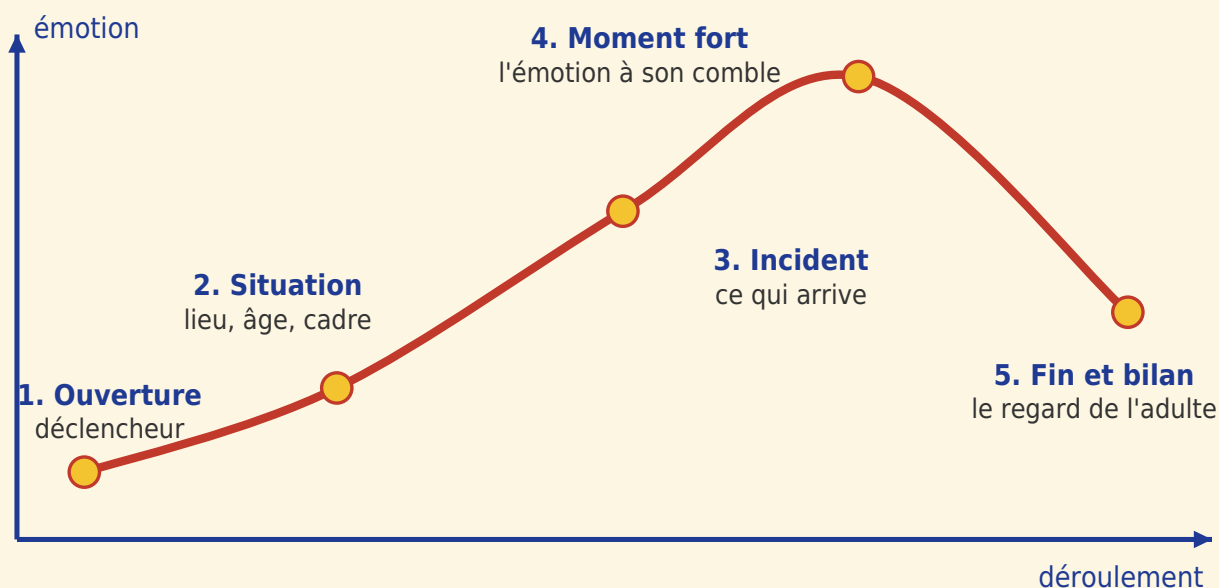
Méthode

1. Note en vrac tout ce dont tu te souviens : le lieu, la saison, les personnes, les paroles, les objets.
2. Fais travailler les **cinq sens** : qu'est-ce que tu voyais, entendais, sentais, touchais, goûtais ?
3. Nomme l'**émotion principale** et cherche comment elle a évolué (de l'impatience à la peur, de la honte au soulagement).
4. Demande-toi ce que l'adulte que tu es devenu en **pense aujourd'hui** : regret, tendresse, humour, fierté ?

Construire le récit

Un souvenir raconté suit une progression, comme une petite nouvelle. L'émotion monte jusqu'à un **moment fort**, puis le récit se referme sur le bilan de l'adulte.

La courbe d'un souvenir bien raconté



Les cinq étapes d'un souvenir bien raconté.

- **Ouverture**: tu peux partir d'un objet ou d'une sensation d'aujourd'hui (« Il suffit que je sente l'odeur du chlore pour... »), ou entrer directement dans l'action.
- **Situation**: le lieu, l'époque, ton âge, les personnages.
- **Incident**: l'événement qui rompt la routine.
- **Moment fort**: ralentis le récit, multiplie les détails, les sensations, les pensées.
- **Fin et bilan**: ce qui s'est passé ensuite, et ce que tu en comprends aujourd'hui.

Faire entendre deux voix : le « je » narré et le « je » narrant

Ton texte mêle deux époques : celle de l'enfant qui vit la scène (le « **je** » **narré**) et celle de l'adulte qui écrit (le « **je** » **narrant**). Les temps verbaux les distinguent.

Voix	Temps	Exemple
« je » narré : les actions	passé simple (ou passé composé)	Je poussai la porte du grenier.
« je » narré : le décor, les habitudes	imparfait	La poussière dansait dans un rayon de soleil.
« je » narrant : le commentaire	présent d'énonciation	Je sais aujourd'hui que ma sœur m'avait suivi.

Pour rendre la mémoire vivante, utilise des **modalisateurs** qui montrent le travail du souvenir : « je revois », « il me semble que », « je ne sais plus si », « je crois me souvenir ». Ils rendent ton récit plus sincère et plus touchant.

Exemple

« Je devais avoir sept ans. Je revois encore le grand tilleul de la cour et la balle rouge qui

roula jusqu'au bord de la route. Je courus sans réfléchir. Aujourd'hui encore, je sens la main de mon père se refermer sur mon col. »

Exprimer les émotions : montrer plutôt que dire

Écrire « j'avais peur » ne suffit pas. Le lecteur ressent davantage l'émotion si tu la **montres** par ses manifestations physiques, par des images et par le rythme des phrases.

Dire	Montrer
J'avais peur.	Mes mains tremblaient ; mon cœur cognait si fort que j'avais l'impression que toute la classe l'entendait.
J'étais content.	J'aurais voulu crier, sauter, serrer tout le monde dans mes bras.
J'avais honte.	Je sentis mes joues brûler et je fixai mes chaussures comme si elles étaient soudain passionnantes.

Varie aussi la **punctuation** (phrases courtes au moment fort, exclamations, points de suspension), introduis un peu de **discours direct** pour faire entendre les voix et un **monologue intérieur** pour faire entendre tes pensées d'enfant.

Attention

Évite les pièges fréquents : la liste de faits sans émotion (« et puis... et puis... ») ; le mélange incohérent des temps (passé simple et présent dans la même action) ; un souvenir trop long ou trop vague (« mes vacances ») ; l'oubli du regard de l'adulte, souvent exigé par la consigne. Tu peux arranger certains détails, mais ton récit doit rester **vraisemblable**.

À retenir

- Choisis un épisode précis, riche en détails et en émotion.
- Construis ton récit : ouverture, situation, incident, moment fort, bilan.
- Passé simple pour les actions, imparfait pour le décor, présent pour les commentaires de l'adulte.
- Montre les émotions par le corps, les sensations, les images et le rythme.
- Relis ta copie avec une grille : consigne, temps, émotions, regard de l'adulte, orthographe.

Pour aller plus loin

Exerce-toi pas à pas avec les exercices d'écriture autobiographique et vérifie la méthode grâce au QCM sur le récit autobiographique. Pour revoir le pacte autobiographique et les grands auteurs du genre, consulte le cours *Se raconter et se représenter*.