



CRÉATION D'UN RÉCIT DE VIE / RÉCIT PERSONNEL

Ces ateliers accompagnent les personnes à raconter leur histoire, en respectant leur rythme et leurs émotions.

Thèmes possibles :

Ma vie en chapitres – Structurer son parcours comme un livre

La scène qui a tout changé – Écrire un moment-clé

Je me souviens... – Plonger dans les souvenirs sensoriels

Lettre à mon moi passé – Guérir une version ancienne de soi

Mon héritage invisible – Explorer les transmissions familiales

La voix qu'on m'a volée – Reprendre la parole là où elle a été tue

Les silences de mon histoire – Ce que je n'ai jamais osé écrire

Je suis celle/celui qui... – Réécrire son identité en conscience

Mon corps, témoin de mon histoire – Une approche somatique

Une lumière dans l'ombre – Raconter la résilience



"J'écris mon livre"

🌟 Atelier 1 – Trouver son idée forte

➡ Identifier le sujet profond de votre livre, son thème central, ce que vous avez à dire.

Objectif : poser la graine du projet.

❤️ Atelier 2 – Clarifier son intention

➡ Pourquoi écrire ce livre ? Pour qui ? Pour quoi ? Exploration du "feu intérieur".

Objectif : poser une intention personnelle et sincère.

🌿 Atelier 3 – Choisir la bonne forme

➡ Roman ? Récit de vie ? Nouvelles ? Autofiction ? Trouver la forme qui correspond à votre histoire.

Objectif : choisir un cadre narratif adapté.

📖 Atelier 4 – Structurer son récit

➡ Construire un plan clair (introduction – développement – résolution).

Objectif : bâtir l'ossature du livre.

👤 Atelier 5 – Créer des personnages vivants

➡ Travailler les personnalités, conflits, relations et voix des personnages.

Objectif : donner vie à des figures fortes et crédibles.

🎬 Atelier 6 – Développer les scènes clés

➡ Écrire les moments forts du récit : émotions, dialogues, actions.

Objectif : ancrer l'histoire dans des scènes puissantes.

🌊 Atelier 7 – Écrire avec émotion

➡ Apprendre à transmettre les émotions, sans pathos mais avec vérité.

Objectif : toucher le lecteur en profondeur.



"J'écris mon livre"

 Atelier 8 – Réécrire et affiner son texte

➔ Techniques de relecture, cohérence narrative, fluidité.

Objectif : améliorer son texte avec méthode.

 Atelier 9 – Préparer la publication

➔ Autoédition, maisons d'édition, formats numériques, impression.

Objectif : découvrir les chemins de la publication.

 Atelier 10 – Assumer sa voix d'auteur

➔ Créer sa présentation d'auteur, se positionner, parler de son livre.

Objectif : incarner son rôle d'auteur(e).

 Format proposé :

Durée : 10 semaines (1 atelier par semaine) ou 2 ateliers / semaine sur 5 semaines

Durée de chaque atelier : 1h30

Tarif :

À l'unité : 25€ en visio

35 € en présentiel

Parcours complet : tarif préférentiel

240 € au lieu de 250 €

340 € au lieu de 350 €

