



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 ? 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) en utilisant les Mind Map.

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.

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 :

35 € l'atelier en présentiel

Parcours complet 10 ateliers :

690€ (supports inclus)

