



# Devenez immortel

Florence Clerfeuille

Florence Clerfeuille a toujours aimé jouer avec les mots. Auteur de plusieurs récits de voyage, d'un récit de mission humanitaire en famille, d'un roman et d'un recueil de nouvelles, elle a décidé en 2008 de mettre son savoir-faire au service de tous.

Elle est désormais écrivain public biographe.

À ce titre, elle vous permet, par le biais de la réalisation d'un récit de vie, de devenir immortel. Pourquoi ? Comment ? C'est tout l'objet de ce texte.

Ce fichier est distribué gratuitement par l'auteur (par l'intermédiaire de son blog, de son site Internet et de sa page Facebook) à tous ceux qui en font la demande.

Vous avez le droit de le distribuer à votre tour (mais pas de le vendre) à condition de ne pas le modifier et de mentionner clairement sa provenance : <http://www.amotsdelies.com>

DEVENEZ IMMORTEL

et

LIBÉREZ-VOUS DE VOS SECRETS

## Sommaire

Se raconter : toute une histoire...	7
Biographie et récit de vie	9
Autobiographie et récit de vie	12
Se raconter, mais pourquoi ?	19
Se raconter, mais pour qui ?	30
Trouver son biographe	33
Commencer à se raconter	38
Entre deux entretiens	42
Finaliser le document	46
Je voudrais bien, mais...	51
À vous de jouer !	57

Il est des rêves un peu fous qui vous traversent l'esprit de temps en temps. De ces petites phrases commençant par « et si... » qui vous font sourire, séduisent votre imagination et parfois vous hantent pendant des jours.

Parmi ces rêves fous, il en est un que même la science a fait sien : celui d'atteindre l'immortalité.

Vous souriez...

Bien sûr, nous n'allons pas prendre cette expression à la lettre.

Il n'empêche... Devenir immortel, d'une certaine manière, c'est possible.

En laissant derrière soi le récit de sa vie.



Une vie longue ou courte, « bien remplie » selon l'expression consacrée ou plus banale, mais de toute façon émaillée de grands et de petits événements, de regrets et de plaisirs, de hontes et de fiertés. Une vie unique : la vôtre.

Parce qu'elle est unique, elle mérite d'être contée. D'être couchée sur le papier.

Pour vous, d'abord. Pour revisiter le chemin parcouru. Mettre de l'ordre dans vos souvenirs. Pour vos descendants, ensuite. Parce qu'ils ne connaissent pas le monde dans lequel vous avez grandi. Parce que vos expériences sont leurs racines. Parce que le lien entre eux et vous est le plus solide des supports.

Mais comment faire ? Par où commencer ? Par qui se faire aider ?

Nous allons voir tout cela ensemble.

Lorsque vous aurez fini la lecture de ce livret, vous serez prêt à vous lancer dans l'aventure !



# Se raconter : toute une histoire...

Prendre la décision de faire faire le récit de sa vie n'est pas quelque chose d'anodin. Ce n'est pas non plus une décision qui peut se prendre à la légère, comme on décide tout à coup de changer de coiffure ou de préparer une tarte aux pommes pour le dessert. Bien au contraire, c'est souvent le fruit d'un long processus de maturation, depuis le tout premier « pourquoi pas ? » jusqu'au « c'est décidé » final.

## Une démarche sur le long terme

Revisiter une vie entière prend du temps. C'est inévitable. Il faut s'y préparer. Ne pas se laisser décourager par l'ampleur de la tâche. Le soutien du biographe a alors toute son importance. Accompagnateur,



accoucheur de souvenirs, il est un pilier fidèle, toujours présent, qui sait remotiver lorsque le découragement arrive. C'est aussi un partenaire.

Le récit de vie se construit à deux. Il est essentiel que le binôme fonctionne. S'il y a incompréhension, trop grande distance entre les deux intervenants, il vaut mieux ne pas s'obstiner. Chercher un autre partenaire. Quelqu'un avec qui on se sentira suffisamment à l'aise, en phase, pour pouvoir arpenter ensemble les chemins de la mémoire.





# Biographie et récit de vie

Bien que le terme soit relativement récent – il est apparu au XVII<sup>e</sup> siècle – la biographie est un art ancien.

Dès l'Antiquité, des biographies d'hommes illustres sont réalisées, pour que leur vie serve de modèle et pour faire l'éloge de leurs qualités. Il peut s'agir de philosophes : *Les Vies parallèles* de Plutarque, ou d'hommes politiques : *Vies des douze Césars* de Suétone.

Par la suite, au Moyen-Âge, la religion ayant mis de côté la philosophie, c'est plus à la vie des saints que l'on s'intéresse. Nous en avons pour preuve aujourd'hui les nombreuses hagiographies produites à cette époque, comme la *Légende dorée* de Jacques de Voragine ou, sous forme de poèmes, la *Vie de saint Alexis*.



À la Renaissance, le genre biographique s'enrichit et les récits se multiplient : vies de grands conquérants ou de martyrs chrétiens, d'artistes ou de savants... Toutes vies exemplaires dont le récit doit contribuer à l'éducation des plus jeunes et susciter la réflexion de tous.

Au cours des siècles suivants, l'intérêt pour la biographie diminue. On considère même le genre avec un certain mépris : il serait trop peu littéraire.

Changement de cap dans les années 1980 : on publie désormais de très nombreux ouvrages ayant trait à ce genre. Vies de personnages historiques : présidents de la république, résistants... ou célèbres pour une toute autre raison : chanteurs, comédiens...

Aujourd'hui, ce type d'ouvrage foisonne dans les rayonnages des librairies.

Mais la biographie s'attache à dépeindre une vie extraordinaire (au sens littéral du terme), que ce soit par les réalisations de son héros, les circonstances de sa vie ou une particularité quelconque, alors que ce n'est pas l'objet du récit de vie.



Ce dernier s'adresse à tout le monde. À vous, à moi, à vos parents, à vos grands-parents si vous avez la chance de les avoir encore, à cet oncle voyageur dont les anecdotes ont enchanté votre enfance ou à cette marraine incroyable qui, encore aujourd'hui, refuse d'utiliser le téléphone.

Le récit de vie, c'est l'histoire d'une vie. Une vie racontée par celui ou celle qui l'a vécue. Colorée par son ressenti, soumise à sa subjectivité, offerte à son entourage.

C'est un merveilleux cadeau.



# Autobiographie et récit de vie

## Seul ou accompagné ?

Vous avez décidé de faire le récit de votre vie. Vous voulez voir noir sur blanc la succession d'anecdotes et d'événements plus ou moins grands qui a constitué votre existence. Il vous reste à prendre une décision importante : allez-vous rédiger vous-même ou demander l'aide de quelqu'un d'autre pour le faire ?

### 1. Rédiger seul : l'autobiographie

L'étymologie du mot est assez claire : l'autobiographie, c'est le fait d'écrire sur soi. L'auteur du texte, le narrateur et le personnage principal sont donc une seule et même personne.



Mais qu'est-ce que cela implique, exactement, pour vous ?

### ***Avoir les compétences techniques***

Maîtrisez-vous toutes les règles de l'orthographe, de la conjugaison et de la grammaire ?

Vous sentez-vous à l'aise pour rédiger ? Écrire vous est-il naturel ?

Si ce n'est pas le cas, il y a fort à parier que réaliser vous-même votre biographie soit impossible. Car il ne suffit pas de savoir former des lettres. Encore faut-il pouvoir structurer sa pensée, ordonner les choses, produire un texte qui corresponde à une logique d'ensemble.

Il faudra à la fois avoir une vision générale (de votre propre vie !) et s'attacher aux détails pour retranscrire les anecdotes qui rendront le récit vivant et agréable à lire.

Vous en sentez-vous capable ?



## ***Être à l'aise avec soi***

Pour écrire sur soi, il y a tout un travail d'introspection à faire.

Il faut se regarder comme si l'on était un autre et se décrire, se raconter. Au plus près de la vérité. C'est tout le sens du « pacte autobiographique » : vous vous engagez à dire la vérité, autant que faire se peut, compte tenu du fait que votre mémoire est forcément imparfaite et ne peut stocker qu'une image subjective de la réalité.

Trouver le juste milieu entre une narration purement factuelle (qui serait sans âme) et un étalage impudique de sa vie la plus intime.

Dans tous les cas, ce « je » qui est le personnage central de l'écrit, il faut pouvoir l'appivoiser. Être suffisamment à l'aise avec lui (avec vous) pour lui permettre de s'exprimer librement. D'exposer ses émotions.

En aucun cas, il ne faut le considérer comme un étranger.

Cela vous sera-t-il possible ?



## ***Tenir la distance***

Vous êtes plein d'enthousiasme, bien décidé à noircir des pages et des pages.

Alors vous vous installez à votre bureau, ou sur la table de la cuisine, ou dans un fauteuil au fond du jardin, bref là où vous vous sentez le mieux pour écrire. Les premières feuilles (réelles ou virtuelles, sur l'écran de votre ordinateur) se remplissent à vue d'œil. Vos premières années, les souvenirs d'école, vos jeux et vos chagrins d'enfant... Vous êtes très fier de vous.

Mais une autobiographie ne s'écrit pas en une journée. En tout cas pas si vous souhaitez retracer l'ensemble de votre parcours avec un minimum de détails. Alors il va falloir s'y remettre. Encore et encore.

Vous allez peut-être avoir l'impression que cela n'avance pas. Qu'il y a trop à dire. Que vous n'y arriverez jamais. La tentation est grande, alors, de tout laisser tomber et d'oublier ce grand projet.



Après tout, n'était-ce pas prétentieux ? Et puis, qui s'intéressera vraiment à votre histoire ?

## **2. Se faire aider**

Tous les sportifs le savent : il n'y a pas d'entraînement de qualité sans un bon coach. Or raconter une vie entière, c'est comme courir un marathon. Une épreuve de longue haleine. Il vaut mieux s'y préparer. Se faire aider. Et dans le cas du récit de vie, faire appel à un biographe.

Mais que va-t-il vous apporter ?

### ***Son savoir-faire***

Vous avez la matière du futur texte : ce sont vos souvenirs. Mais entre eux et le livre de votre vie, il y a tout un monde.

Le biographe sait bien sûr produire un texte de qualité, qui respecte





toutes les règles d'orthographe, de conjugaison, de grammaire, et de typographie, mais ce n'est pas tout, loin de là.

Par son écoute bienveillante et attentive, il suscite votre parole. Ensuite, fidèle à votre façon de raconter et à vos émotions, il sait trouver les mots pour transcrire ce que vous lui avez confié, en respectant votre personnalité et votre vocabulaire.

Les choses vous reviennent dans le désordre ? Aucune importance ! Racontez, il se chargera d'organiser tout cela. Et de produire un texte qui vous ressemble.

Si vous avez commencé à en rédiger des bribes, il peut également vous relire et utiliser ces éléments dans le récit de vie final.

### ***Un accompagnement***

Bien sûr, il ne s'agit pas de psychanalyse. Mais la présence d'un interlocuteur va vous aider à mettre en mots les résurgences du passé, à faire revivre les gens qui ont compté pour vous, à relativiser des



événements perturbants ou, au contraire, à comprendre l'importance de certaines actions. Le simple fait de verbaliser peut clarifier les choses : la puissance de la parole est pratiquement infinie. De plus, son œil extérieur va vous aider à aller plus loin dans vos souvenirs.

Même s'ils ne sont pas réguliers (vous allez, l'un et l'autre, devoir composer avec vos obligations) les entretiens avec votre biographe sont autant de rendez-vous à ne pas manquer, de points de repère qui vous permettent d'avancer et de ne pas fléchir.

Vous savez que vous pouvez compter sur lui pour vous remotiver en cas de besoin.

Il est là pour vous aider à avancer sur le chemin de l'écriture. Vous n'êtes plus seul face à la page blanche.



# Se raconter, mais pourquoi ?

Vous y pensez peut-être depuis longtemps.

L'idée vient peut-être tout juste de germer dans votre esprit, à la découverte de ce livret.

Mais [pourquoi vouloir se raconter](#) ?

## 1. Pour transmettre un témoignage

Plus on avance en âge, plus le décalage entre le passé que l'on a connu et le présent s'accroît. C'est la loi de l'évolution, du modernisme, de notre société qui ne pense qu'à courir toujours plus vite, aller toujours plus loin. Dès lors, on se sent forcément dépositaire d'une connaissance qui tend à



disparaître. Qui se souvient, à part vous, des premiers téléphones ? Le fameux « 22, à Asnières » immortalisé par Fernand Raynaud... Des labours à cheval ? Des carrosseries de voiture en bois ?

À l'heure où les jeunes générations ont même du mal à imaginer la vie sans Internet ou les téléphones portables (rappelez-vous : c'était il y a quinze ans !) il est vital de leur montrer une autre réalité. De leur transmettre un peu de votre expérience.

## **2. Pour se faire plaisir**

Avez-vous remarqué comme il est agréable de se replonger dans ses souvenirs d'enfance ? Comme le simple fait de feuilleter un ancien album de photos fait ressurgir des images ?

Pour peu que vous soyez plusieurs de la même génération, ces voyages dans le passé ne vont pas tarder à susciter des fous-rires. « Tu te souviens de la maîtresse d'école qui nous faisait copier des lignes ? » « Et



du facteur, qui s'arrêtait tellement souvent pour boire un coup qu'il n'arrivait même plus à pédaler ? »

Revisiter les bons moments de sa vie est un plaisir. Pourquoi s'en priver ?

### **3. Pour régler ses comptes**

Autant le dire tout de suite, ce n'est pas la motivation la plus courante. Néanmoins, elle existe et elle est compréhensible : la réalité ne ressemble pas forcément aux contes de fée.

Vous avez un vécu douloureux. Qu'il s'agisse d'un épisode particulier de votre vie ou de votre existence tout entière, vous vous sentez victime d'une incompréhension, voire d'une injustice. Cet état de fait, qui dure sans doute depuis des années, vous a amené à développer de l'agressivité, de la rancœur... Vous voulez qu'on vous rende justice.



Vous voulez dire votre vérité. Il n'est pas question pour vous de faire dans la dentelle, mais d'accuser.

Cela peut se comprendre. Il faut néanmoins rester prudent et ne pas basculer du côté de la diffamation.

#### **4. Pour évacuer des non-dits**

La situation est un peu semblable, en ce sens que là aussi, vous avez un vécu douloureux. Qu'il soit lié à des secrets de famille qui vous ont miné de l'intérieur ou à des expériences traumatisantes, il demande à être couché sur le papier pour être évacué. Souvenirs de déportation, torture mentale, viol, agression physique... La liste n'est ni limitative ni exhaustive.

Cette motivation est plus courante que la précédente, mais elle n'aboutit pas forcément à son terme. Les non-dits ne sont pas toujours faciles à dire. Peut-être, d'ailleurs, est-ce pour cela que ce sont des non-dits ?



Verbaliser une expérience douloureuse permet certes de s'en délivrer, mais cela impose aussi de la revivre, indirectement ou en partie. Cela peut s'avérer trop difficile. Il ne faut pas pour autant considérer ce récit avorté comme un échec. Il a sans doute permis un début de délivrance. La suite viendra éventuellement, en son temps. Vous pourrez vous y remettre plus tard.

## **5. Pour faire la paix avec son passé**

Il peut y avoir des douleurs dans votre passé, ou des choses dont vous n'êtes pas très fier, que vous avez essayé d'occulter et qui vous hantent encore, bien des années plus tard.

Sans aller jusqu'à parler de confession, vous ressentez désormais le besoin de regarder ce passé en face, de l'accepter comme étant partie intégrante de votre histoire et de vous-même.



Vous avez besoin de l'extérioriser pour vous accepter complètement, tel que vous êtes, et de faire la paix avec lui.

## **6. Pour transmettre ses valeurs**

Vous avez des convictions, des choses auxquelles vous croyez. Profondément. Vous ne les avez pourtant peut-être jamais vraiment énoncées.

Aujourd'hui, vous souhaitez les mettre en valeur. Que vos descendants sachent ce qui vous a guidé dans la vie. En espérant qu'ils continuent sur la même voie.

En tout cas, savoir ce qui a balisé votre chemin leur permettra de mieux construire le leur.

C'est une sorte d'héritage immatériel que vous voulez leur léguer. Vous avez raison : il est tout aussi important (sinon plus) que l'héritage matériel et financier.

Vous avez pris la peine de faire un testament ? Votre récit de vie le complètera utilement !





## **7. Pour mesurer le chemin parcouru**

Que vous vous sentiez au soir de votre vie ou encore plein de projets d'avenir, vous avez déjà une histoire derrière vous.

Vous avez peut-être fondé une famille ou créé une entreprise. Vous avez expérimenté diverses professions ou évolué dans différents pays.

Tout cela s'emmêle un peu. Vous vous sentez à un carrefour et vous voulez faire un premier bilan.

Nous vivons une époque de fuite en avant. Tout va vite. Trop vite pour vous. Vous ressentez le besoin de faire une pause. De regarder dans le rétroviseur pour ne pas oublier d'où vous venez et le chemin que vous avez déjà parcouru.

Le récit de vie est un outil de mesure fantastique.



## 8. Pour rebondir

Se raconter n'est pas réservé aux personnes âgées.

Une vie intense ou des moments douloureux peuvent susciter l'envie, voire le besoin, de raconter pour repartir du bon pied.

Les militaires ou les sauveteurs confrontés à des situations particulièrement difficiles le savent bien : la rupture du silence est essentielle pour ne pas subir les effets du syndrome post-traumatique. Il faut extérioriser la souffrance et la peur pour s'en libérer et les dépasser.

Cette extériorisation peut prendre la forme de la réalisation d'un récit de vie. Ou d'une tranche de vie.

En vous libérant du fardeau de la mémoire, vous vous allégez. Vous êtes prêt à rebondir.



## 9. Parce qu'on vous le demande

Vous n'y aviez jamais songé. D'ailleurs, vous ne voyez même pas vraiment quel intérêt cela peut avoir : votre vie n'est-elle pas « toute simple » ? Mais vos enfants (ou vos petits-enfants) semblent y tenir. Ils vous en ont parlé plus d'une fois. Ils ont même insisté. Doucement.

L'idée vous a d'abord étonné. Peut-être amusé. Ou mis en colère...

Finalement, vous avez choisi d'accepter. Pour leur faire plaisir. Parce que votre vie, c'est une partie de leurs racines. Alors, elle leur appartient aussi un peu. Et même s'ils la connaissent déjà (au moins en partie), la mettre en forme, c'est la leur léguer dans sa globalité.

Ne vous vexez pas si vos proches sont demandeurs. Cela ne signifie pas qu'ils vous « poussent vers la sortie » ou qu'ils vous voient déjà mort. Cela montre surtout qu'ils tiennent à vous. Que vous êtes suffisamment important à leurs yeux pour qu'ils aient envie (voire ressentent le besoin) de vous



garder, d'une certaine manière, auprès d'eux. Ils vous rendent hommage en reconnaissant tout ce qu'ils vous doivent.

Peut-être anticipent-ils également votre disparition, même s'ils l'espèrent lointaine, et espèrent-ils trouver dans votre récit un objet auquel se raccrocher lorsque vous ne serez plus là.

Les familles sont de plus en plus éclatées, la vôtre ne fait sans doute pas exception. Dans ces conditions, il peut être compliqué de venir se recueillir sur une tombe, par définition unique.

Votre livre, lui, ne les quittera pas, où qu'ils aillent.

## **10. Pour continuer à vivre après sa mort**

Nous sommes tous mortels. Vous le savez, bien sûr. Mais parfois cela vous désole, vous agace, ou vous fait peur.



Vous rêvez alors de vivre pour l'éternité. Malgré tout. De continuer à exister dans les siècles à venir. De ne pas être un inconnu pour vos descendants.

Tout le monde ne peut pas accéder à l'Académie française... Faire faire le récit de votre vie, c'est votre façon à vous de devenir immortel.



# Se raconter, mais pour qui ?

Se raconter, c'est bien beau, il est possible de le faire pour des tas de raisons... Mais pour qui, au fait ?

Là encore, plusieurs cas de figure sont possibles. Prenez le temps d'y réfléchir un peu : votre récit pourra varier selon son ou ses destinataires.

## 1. Pour soi

Quelle que soit la raison qui vous pousse à faire faire le récit de votre vie (qu'elle figure parmi celles que nous venons d'évoquer ou pas) vous souhaitez garder le résultat de ce travail pour vous. Par pudeur, par discrétion, parce que vous êtes persuadé (à tort, certainement) que cela n'intéresse



personne ou parce que vous ne vous sentez pas prêt, peut-être, à dévoiler quelque chose de finalement extrêmement intime.

C'est un choix respectable.

Dans ce cas, il n'y aura qu'un seul exemplaire de votre texte.

## **2. Pour ses proches**

Qu'ils aient été expressément demandeurs ou pas, vos proches seront certainement (pour ne pas dire forcément !) intéressés par votre histoire.

Ils se doutent bien qu'ils ne savent pas tout de vous : volontairement ou non, il y a forcément des choses que vous n'avez [jamais dites](#). Ou jamais complètement. Ou pas à tous.

Cela dit, même s'ils ne découvrent rien de nouveau, retrouver tous ces souvenirs que vous avez partagés avec eux, toutes vos histoires (grandes



et petites), rassemblés dans un même ouvrage ne peut que les enchanter.

Ils seront heureux de recevoir chacun un exemplaire dédié de votre récit. C'est un cadeau inestimable que vous leur faites.

### **3. Pour le monde entier**

Vous êtes persuadé que votre histoire intéresse le plus grand nombre ; vous souhaitez donc diffuser votre livre le plus largement possible. Dans ce cas, la démarche est différente. Il faudra trouver un éditeur ou faire le choix de l'autoédition.

Dans les deux cas, il vaut mieux protéger son texte. Et de toute façon obtenir un numéro ISBN qui vous permettra de commercialiser votre livre. C'est une autre aventure, que je n'aborderai pas ici : votre biographe n'est pas éditeur ; c'est un autre métier !

Mais avant de penser à la commercialisation, il faut bien évidemment rédiger le texte. Et là, le biographe est l'interlocuteur qu'il vous faut.





# Trouver son biographe

Votre projet se précise : vous avez pris la décision de travailler avec un biographe. Mais lequel ? Comment le trouver ? Comment le choisir ?

## 1. Trouver un biographe

Des professionnels sérieux exercent un peu partout en France. Il y en a donc forcément au moins un près de chez vous.

Le mieux est de faire appel au bouche-à-oreille. Posez la question autour de vous : qui connaît un biographe ? Ou mieux : qui a déjà fait appel à un biographe ? Vous bénéficierez ainsi d'un avis éclairé : celui d'un « biographié ».



Si vraiment personne ne peut vous renseigner, n'hésitez pas à entrer en contact avec l'une des associations qui regroupent des biographes : l'AEPF (Académie des Écrivains Publics de France) et le GREC (Groupement des Écrivains Conseils®). Ou bien avec le SNPCE (Syndicat National des Prestataires et Conseils en Écriture). Tous leurs membres souscrivent à une charte de « bonne conduite » qui met l'accent sur l'éthique, la confidentialité et le professionnalisme. Tous travaillent aussi, bien sûr, dans le respect des lois en vigueur et sont déclarés.

Vous voilà avec quelques adresses. Pas des dizaines non plus : il y a moins de biographes que de coiffeurs ! Néanmoins, vous en avez plusieurs. Qui contacter ? Comment choisir ?

Certains critères vous seront propres. Et éminemment personnels.

Par exemple, vous n'envisagez pas de vous raconter à un homme. Ou à quelqu'un de très jeune. C'est votre droit le plus strict.



Il ne vous reste donc plus qu'à trouver une femme quadragénaire ou quinquagénaire. Vous avez de la chance : de nombreux biographes correspondent à ces critères, c'est un métier très féminin !

Vous n'êtes pas non plus à l'aise avec celles qui ont une coupe de cheveux masculine ou qui parlent fort ? Cela restreint d'autant plus votre choix. Etc.

Bref, vous l'aurez compris, cette présélection n'appartient qu'à vous.

## **2. Rencontrer son biographe**

Avant de démarrer vraiment le travail avec un biographe, une rencontre est indispensable. Cette [personne inconnue](#), vous allez passer un certain nombre d'heures en tête-à-tête avec elle. Sans doute une dizaine. Peut-être plus si vous avez beaucoup de choses à raconter. Autant que ce soient des heures agréables ! En tout cas, il faut que vous vous sentiez suffisamment à l'aise avec elle. Pour en avoir le cœur net, rien de tel que de faire un test.



Un biographe sérieux ne refusera jamais de vous rencontrer (chez lui, à son cabinet, chez vous, ou dans un endroit neutre, comme vous le souhaitez) et de vous accorder au moins une demi-heure d'entretien pour faire connaissance, parler de votre projet... et éventuellement décider d'entamer une collaboration.

C'est la moindre des choses.

Nous sommes dans le domaine de l'humain, des émotions. Il faut les laisser s'exprimer et s'assurer que le courant passe entre vous deux.

### **3. Vérifier ses compétences**

Vous avez choisi un biographe « sur catalogue », vous l'avez rencontré et vous vous sentez prêt à sauter le pas. Mais comment savoir s'il saura produire un écrit de qualité ?

Son appartenance à l'une des associations citées plus haut, si elle représente un bon indice de sérieux, n'est en rien un gage de



compétences : la profession n'est pas réglementée, n'importe qui peut se décréter biographe du jour au lendemain.

Pour vous rassurer, demandez à voir un texte produit par cette personne. Cela vous permettra de vous faire une idée.

Vous ne pourrez peut-être pas voir le récit de vie de quelqu'un d'autre (pour que le biographe puisse vous le montrer, il faut que la personne concernée ait donné son autorisation, ce qui n'est pas toujours le cas) mais ce biographe écrit certainement aussi pour lui-même. Romans, nouvelles, récits, reportages... sont autant d'écrits qu'il pourra vous montrer et qui vous permettront de vérifier son savoir-faire.

Si vraiment il n'a rien à vous montrer, faites-lui produire un texte reprenant le contenu de votre première rencontre. Encore une fois, s'il s'agit d'un professionnel sérieux, il comprendra que vous avez besoin d'être mis en confiance et accèdera à votre demande.



# Commencer à se raconter

Vous avez trouvé votre biographe, celui ou celle à qui vous allez raconter votre histoire. Mais comment allez-vous vous organiser pour travailler ? Concrètement, comment allez-vous faire pour passer toute votre vie en revue ?

## 1. Un entretien à la fois

Plusieurs rencontres vont être nécessaires : si vous voulez être complet (et vous le voulez, sinon vous n'auriez pas entamé une telle démarche) vous allez devoir rencontrer votre biographe plusieurs fois. Votre mémoire, comme un muscle, a besoin de s'échauffer avant de pouvoir travailler au maximum de ses possibilités.



La première séance sera peut-être laborieuse. Vous avez l'impression de ne rien avoir à dire ? Vous racontez dans le désordre ou faites d'incessants retours en arrière ? C'est normal ! Accrochez-vous. Continuez. La deuxième séance sera plus facile. Les mots viendront plus aisément. Vous complèterez ce que vous avez survolé la fois d'avant.

Votre récit va se construire petit à petit.

## **2. Être à l'aise**

C'est absolument indispensable. Vous devez être à l'aise pour mener à bien ce travail. C'est pourquoi, la plupart du temps, vous recevrez votre biographe chez vous. Dans votre environnement familial, une certaine intimité va de fait se créer entre vous deux. Ce ne sera pas un étranger, un professionnel avec lequel vous travaillez, mais un confident auquel vous allez, petit à petit, prendre plaisir à vous livrer.



Choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux, installez-vous dans votre siège favori, caressez votre chat ou feuillotez vos albums de photos et lancez-vous.

Vous avez devant vous quelqu'un qui est tout entier tourné vers vous. Il n'a qu'une préoccupation : vous écouter. Profitez-en, ce n'est pas si courant d'avoir affaire à une oreille aussi attentive !

### **3. Les outils du biographe**

Chacun a sa méthode de travail. Votre biographe vous aura expliqué la sienne lors de votre première rencontre. Mais il est probable qu'il s'aide d'un certain nombre d'outils. Ceux-ci vous impressionneront peut-être au début, voire même vous mettront mal à l'aise si vous les associez à des souvenirs désagréables, mais vous les oublierez très vite.





Pour ma part, j'utilise un petit dictaphone numérique pour vous enregistrer. Il est très discret. Quelques minutes suffiront pour que vous oubliiez son existence.

Je prends également des notes manuscrites sur un grand cahier, avec un stylo-plume : j'aime cette sensation de la plume qui court sur le papier ! Et puis je sais que cela vous aide. Lorsque j'écris, je ne vous regarde pas. Vous vous sentez plus libre, moins observé. Les mots viennent plus facilement.



# Entre deux entretiens

Vous avez déjà beaucoup parlé. Pendant une heure, peut-être deux. Que va-t-il se passer maintenant ? Que va faire votre biographe de tous ces secrets que vous lui avez confiés ?

## 1. La rédaction

Pendant cette étape, votre biographe travaille seul. Chez lui ou à son cabinet, selon ce qu'il a choisi comme organisation.

À l'aide de ses notes, de votre enregistrement, de ses souvenirs de l'entretien, et surtout de son savoir-faire d'artisan des mots, il écrit un texte qui reprend les informations que vous lui avez données. Sans rien ajouter, enlever ou modifier. Sans vous juger. En retranscrivant les



émotions que vous avez laissé paraître et que le dictaphone a su capter. En mettant de l'ordre si nécessaire. Et en vérifiant les données historiques dont vous n'êtes pas très sûr : la crise du canal de Suez a-t-elle entraîné la fermeture du canal en 1956 ou 1957 ? la bataille de Diên Biên Phu a-t-elle commencé ou s'est-elle achevée en mai 1954 ? etc.

La taille de ce texte est évidemment très variable. Elle dépend de votre façon de raconter, de votre vitesse de parole, de la quantité de détails et d'anecdotes que vous avez en réserve. Malgré tout, en moyenne, une heure d'entretien entraîne la rédaction d'une dizaine de pages de livre au format A5.

## **2. La relecture**

Ce texte rédigé par le biographe, vous devez bien sûr le relire. Le valider. Vérifier qu'il n'y a pas d'erreur (sur les lieux, les dates...) et éventuellement le compléter.



À sa lecture, il serait bien rare que de nouveaux détails ne vous reviennent pas en mémoire. Ce voisin un peu étrange qui vous faisait si peur sur le chemin de l'école, ces godillots cloutés qui semblaient peser des tonnes, cette grosse pierre au bout du chemin sous laquelle vous cachiez les lance-pierres interdits dans la cour...

Parce que vous avez besoin de temps et de calme pour cette relecture, le biographe vous envoie le texte dès qu'il est rédigé. Par la poste ou par courrier électronique, comme vous préférez. Vous pouvez alors tranquillement le parcourir et l'annoter, avant votre rendez-vous suivant.

Celui-ci commencera donc par la validation du texte déjà écrit. Votre biographe prendra note de vos observations, pour ajuster son travail. Ce peut être également l'occasion pour vous de revenir plus longuement sur une période déjà évoquée. Lorsqu'on commence à la solliciter, la mémoire (même quand on la croyait défaillante) se révèle pleine de ressources et de pépites. Des souvenirs reviennent. Des anecdotes refont surface. C'est souvent avec délices que l'on se replonge dans son passé, notamment dans ses années d'enfance. Elles



représentent d'ailleurs toujours une part importante du texte final.

Lorsque ces éventuels retours en arrière sont terminés, l'entretien reprend là où il avait été arrêté lors de la séance précédente. « Nous en étions restés à votre départ pour le régiment », « vous veniez d'être embauché à l'usine », « vous aviez fait une fausse couche »... Ce rappel de la dernière situation évoquée permet de réenclencher le processus.



# Finaliser le document

Vous avez passé un certain nombre d'heures avec votre biographe. Dix, douze, quinze... Vingt, peut-être ! En tout cas, vous avez l'impression d'avoir tout dit. D'avoir évoqué tous les sujets importants pour vous. Mais est-ce bien terminé pour autant ? En fait, il reste un certain nombre d'étapes.

## 1. Clôturer le texte

Vous avez décidé avec votre biographe de l'ajout (ou non) d'une introduction, d'un épilogue et/ou d'une dédicace. Vous avez également procédé ensemble au découpage du texte en différents chapitres (dont vous avez validé les titres).



Avant d'apposer le mot « fin » une bonne fois pour toutes, une relecture globale du texte s'impose.

Si vous n'êtes pas pressé, laissez-vous quelques semaines avant d'y procéder. Le temps de laisser mûrir les choses, de vous assurer que vous n'avez rien oublié et de prendre un peu de distance. Vous ne prendrez que plus de plaisir à parcourir les pages du récit de votre vie.

## **2. Déterminer le format et le nombre d'exemplaires**

Vous en avez discuté dès le début de votre collaboration et vous avez certainement votre petite idée sur le sujet. Mais le moment est venu de prendre une décision précise.

Souhaitez-vous disposez de votre récit de vie uniquement au format numérique (gravé sur CD ou expédié par courrier électronique) ?  
Préférez-vous une impression papier toute simple, sur feuille A4, avec



reliure à spirale ? Ou désirez-vous un « vrai livre » dont vous serez très fier ?

Quel que soit le nombre d'exemplaires souhaité (et celui-ci dépend clairement de la réponse que vous aurez apportée à la question : se raconter, mais pour qui ?), toutes les options sont possibles.

Même un tirage minime (cinq ou six exemplaires) peut être réalisé au format A5 (ou équivalent), avec encarts de photos en couleur, dos carré collé et couverture pelliculée illustrée par une photo que vous aurez soigneusement choisie.

Le plus souvent, il est de l'ordre de vingt ou trente exemplaires. Mais même un tirage unitaire est envisageable. Un plus grand aussi, bien sûr !

### **3. Sélectionner des photos**

Ce n'est pas une obligation, mais votre récit de vie sera nettement plus attrayant s'il comprend un encart (ou plusieurs) de photos couleur. Or sa préparation va encore vous demander un peu de travail...





Vous allez devoir sélectionner un certain nombre de photos. Celles qui comptent pour vous, quelle que soit la raison. Ensuite, votre biographe se chargera de les scanner et de les organiser. Enfin, il vous fournira une impression de ces pages de photos pour que vous puissiez les valider avant de confier le document à un imprimeur.

Attention toutefois à la qualité des photos. Si vous ne disposez que de minuscules tirages pas très nets, il ne sera pas possible d'obtenir une impression correcte.

## **4. Créer la couverture**

Quel que soit le format d'impression choisi, la couverture demande à être traitée à part. Vous allez devoir choisir un titre pour cette histoire qui est la vôtre. Et une image pour l'illustrer. Cela peut être une photo de vous ou de l'endroit qui a le plus compté pour vous, un dessin ou une peinture dont vous êtes l'auteur.

Vous manquez d'inspiration ? Rassurez-vous : votre biographe va vous aider. Il vous proposera différents titres, différentes pistes d'illustration et



même plusieurs mises en pages lorsque vous vous serez mis d'accord sur les éléments à utiliser. Sans oublier l'indispensable texte de quatrième de couverture, qui doit en même temps résumer un peu les choses, dégager les grandes lignes, et donner envie de lire votre histoire.



# Je voudrais bien, mais...

Vous avez maintenant une idée assez précise de la façon dont les choses se passent. Faire faire le récit de votre vie vous tente, mais vous hésitez encore... Quels peuvent être vos freins ?

## 1. Je ne veux pas tout dire

Vous en avez tout à fait le droit. Personne n'est là pour vous « tirer les vers du nez » ! Ce récit de vie, c'est **votre** histoire. Construite sur la base de **vos** souvenirs, tels qu'ils remplissent votre mémoire et comme **vous** avez envie de les raconter.

Si vous souhaitez « cacher » certains épisodes de votre existence, vous l'avez certainement de toute façon toujours fait et personne, parmi vos



proches, n'en a connaissance. Ils ne se rendront donc compte de rien. Cela dit, n'est-ce pas l'occasion, justement, sinon de tout dire, du moins d'en dire plus ? Occulter complètement toute une partie de sa vie, c'est donner libre cours à tous les fantasmes et, finalement, lui donner une importance anormale que vos proches ont peut-être du mal à assumer.

Leur en dire plus peut les libérer d'un poids. La réalité est souvent plus facile à porter que des questionnements sans fin ou des hypothèses.

## **2. Je n'ai pas les moyens**

Certes, un récit de vie complet a un coût non négligeable : en moyenne, de 2 000 à 2 500 €. Mais ce montant couvre une dizaine d'heures d'entretien (suivies de la rédaction des textes correspondants), la mise en page finale de l'ouvrage (avec le traitement des photos), la maquette d'une couverture et



l'impression d'une trentaine d'exemplaires. Soit au total, pour votre biographe, une soixantaine d'heures de travail.

Et puis, relativisons : 2 000 ou 2 500 €, c'est le prix d'un séjour de deux semaines au Brésil ou au Cambodge.

Il y a bien longtemps que ce n'est plus le prix d'une petite voiture. Ou alors d'occasion, avec beaucoup de kilomètres.

C'est le prix d'une table de salle à manger en merisier, d'un lit en chêne massif ou d'un canapé en cuir... que l'on transmet également à ses enfants !

Est-ce si cher à payer pour devenir immortel ?

Si, vraiment, l'aspect financier est un problème, vous avez la possibilité de réduire le temps de travail nécessaire en vous focalisant sur une période de votre vie ou une expérience particulière.

Vous pouvez également étaler dans le temps la réalisation de votre livre. Sur un an, voire deux.



Enfin, vous pouvez établir un échéancier de paiement avec votre biographe. Pour ma part, je suis toujours ouverte à la discussion.

### **3. J'habite à l'autre bout du monde**

Et alors ? Si vous lisez cet e-book, vous êtes très probablement familier des nouvelles technologies en général et d'Internet en particulier. Vous savez certainement utiliser une webcam. Et si ce n'est pas le cas, vous apprendrez très vite !

Aujourd'hui, de nombreuses applications permettent de communiquer à distance. Il suffit que votre biographe et vous soyez connectés au même moment. Alors, oui, s'il y a douze heures de décalage horaire entre vous deux, cela risque d'être plus compliqué à organiser... Mais tout à fait possible quand même.

Personnellement, je travaille de toute façon toujours très tard : au moins jusqu'à minuit, heure de Paris. Soit 7 h à Tokyo, 8 h à Sydney, midi à



Tahiti, 18 h à Québec ou New York : des heures de travail tout à fait normales.

#### **4. Je n'ai rien à dire**

Comment pouvez-vous penser une chose pareille ? Ce n'est pas parce que vous n'avez jamais fait la une des magazines que vous n'avez rien à raconter.

Votre vie, comme toutes les autres, a été émaillée de petites anecdotes et de grands événements. Vous les avez vécus avec votre point de vue, votre sensibilité. Ils sont uniques.

Votre mémoire contient des trésors. Des secrets que vous considérez comme des broutilles mais qui seront des pépites pour vos enfants ou vos petits-enfants.

Votre histoire, c'est leur point d'ancrage. Là où se trouvent leurs racines. S'ils ne s'y intéressent pas aujourd'hui, un jour, ils le feront. C'est inévitable.



## **5. Il est trop tard**

Vous êtes très âgé ou malade. Par la force des choses, vous avez acquis une conscience aiguë de votre finitude et vous savez que votre existence ne va pas tarder à s'achever.

Ne dites pas qu'il est trop tard. Au contraire ! C'est maintenant ou jamais.

Que vous ayez ou non le temps d'achever le livre de votre vie, ce que vous en aurez rédigé avec l'aide de votre biographe atteindra l'immortalité.





# À vous de jouer !

Nous voilà au terme de ce livret.

Vous avez compris tout l'intérêt de raconter votre vie. Vous savez quelle aide (inestimable) un biographe professionnel va vous apporter. Les images ont peut-être déjà commencé à affluer dans votre mémoire... Vous avez même une idée de titre ou de photo pour la couverture...

Votre livre, vous le « voyez » déjà !

Alors allez-y : trouvez votre [biographe](#) et foncez. Vous serez fier du résultat.



L'objectif de ce livret est de faire connaître le [récit de vie](http://www.amotsdelies.com) au plus grand nombre. Que vous l'ayez reçu directement de l'auteur ou qu'il soit arrivé jusqu'à vous en transitant par plusieurs intermédiaires, vous avez le droit de le diffuser à votre tour, gratuitement, sans le modifier. En faisant explicitement référence à son origine : <http://www.amotsdelies.com>