



# Le petit guide de la biographie

# Édito

Aux prémices, une hésitation.

Une personne me dit : "Je ne sais pas par où commencer."

Ou encore : "Je ne sais pas si j'ai quelque chose à dire."

Et moi, je sais déjà. Je sais que si elle est là, c'est que quelque chose en elle veut se dire.

Je suis Floriane, biographe et animatrice d'ateliers d'écriture. J'accompagne celles et ceux qui souhaitent écrire leur histoire, trouver leur voix, ou tout simplement goûter au plaisir des mots.

J'invite les mots qui cherchent à naître. Les histoires qu'on n'ose pas encore raconter. Je tends l'oreille, je tends la main. J'accueille, je soutiens, je structure.

J'aide à écrire. Mais surtout, j'aide à se dire. À transmettre.



# Chapitre 1

## Et si je racontais ma vie ?

Un jour cette idée surgit.

Pas seulement pour vous, mais pour ceux qui viendront après. Parce que les souvenirs se dispersent, parce que les voix s'éteignent, parce que les gestes se perdent... et qu'un livre, lui, reste.

Écrire sa vie, c'est laisser une empreinte. C'est dire à ses enfants, à ses proches, à un lectorat : « Voilà ce que j'ai vécu. Voilà ce qui m'a façonné. » C'est aussi un voyage intime : revisiter son chemin, poser des mots sur ce qui a compté, mettre en lumière ce qui semblait parfois enfoui.

Chaque biographie est une aventure singulière. Elle commence souvent par une intuition, une envie, un besoin. Elle se poursuit dans la rencontre, l'écoute, le récit.



# Chapitre 2

## Se faire accompagner



Tout commence par un échange. Une rencontre simple, en face à face à Toulouse ou en visio. Je vous propose un premier rendez-vous gratuit, pour en parler simplement. Vous me dites vos attentes, vos doutes, vos envies. Nous voyons ensemble quelle forme peut prendre votre livre.

Puis viennent les entretiens. Dans une cuisine ou dans un bureau impersonnel que l'on réchauffe avec une couverture et un sourire. Vous n'avez rien à préparer. Vos mots suffisent. Je vous écoute, vous guide, vous interroge. Je prends des notes, j'enregistre la plupart du temps. Chaque séance est un moment suspendu : des souvenirs surgissent, des émotions remontent, des anecdotes oubliées se réveillent. Après chaque rencontre, je vous envoie les pages rédigées. Vous pouvez les lire, les annoter, les corriger si vous le souhaitez. Ainsi, le livre grandit peu à peu, sous vos yeux.

*Certains préfèrent écrire dans la lenteur, d'autres choisissent une forme plus intensive. Aussi, le rythme s'adapte à vous : une séance par semaine, une par mois, ou plus rapproché si vous souhaitez avancer vite.*

# Vous souhaitez écrire seul.e ?



Vous avez déjà commencé à écrire ? Votre manuscrit prend forme ou vous avez déjà terminé et vous avez besoin d'un regard, d'un souffle, d'un appui ? Je vous propose un accompagnement sur mesure afin de trouver les mots justes, renforcer la structure et affiner le style.

## Différentes façons de travailler

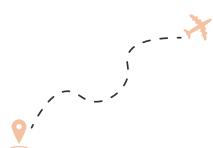


En présentiel à Toulouse : nous nous rencontrons dans un lieu calme, ou à votre domicile.

À distance : en visioconférence (Zoom, WhatsApp). Cela évite les déplacements et permet de travailler à votre rythme, où que vous soyez.



En intensif : pour ceux qui viennent de loin ou qui souhaitent avancer rapidement, nous pouvons travailler plusieurs heures par jour, pendant une semaine, comme une immersion.





# Chapitre 3

## Mon rôle

Être biographe, c'est être à la fois témoin, passeur et écrivain.

Je recueille vos souvenirs, je les tisse en récit, je les rends lisibles, beaux, fidèles. Je cherche toujours :

- la fidélité à votre voix, vos silences, vos émotions,
- la justesse des mots,
- la simplicité dans la relation comme dans l'écriture,
- le sens, ce fil bleu qui relie tout un parcours.

Chaque rencontre est une aventure humaine.

Chaque livre est un objet unique.



### La confidentialité

Tout ce que vous me confiez reste entre nous. Je ne juge pas. Je n'éducore pas. Votre récit est le vôtre. Je suis seulement là pour en être la voix écrite.

A photograph showing a stack of books on the left side of the page. The top book has several white flowers with yellow centers resting on its pages. The spines of the books are visible, showing various colors like green and blue.

# Chapitre 4

## Le livre

Au bout du chemin, il y a un manuscrit. Vous pouvez choisir de le garder simplement sous forme de texte, ou de le transformer en un véritable livre.



*La plupart du temps, les biographies restent intimes, destinées au cercle familial ou amical mais si vous le souhaitez, nous pouvons aussi envisager une édition plus large : proposer votre manuscrit à un éditeur, pour le rendre public. Dans ce cas, nous devenons coauteurs et partageons les droits d'auteur.*

# Chapitre 5

## Combien ça coûte ?

Je fonctionne de façon transparente.

Mon tarif est de **60 €** de l'heure.



**Chaque séance correspond à :**

- 1h30 d'entretien enregistré pour écouter vos souvenirs et émotions
- 2h de travail d'écriture : retranscription, rédaction et correction

**Coût d'une séance complète : 210 €**

Le paiement se fait au fil des séances. Vous gardez ainsi la liberté d'arrêter la collaboration à tout moment, sans engagement, sans payer autre chose que le travail déjà effectué. Si vous souhaitez régler plusieurs séances à l'avance (pour un cadeau ou un projet complet), je peux établir un devis forfaitaire personnalisé après étude de votre projet.

**L'impression du livre**

*À titre indicatif, il faut compter environ 20 € par exemplaire pour un livre de 200 pages avec des photos couleur.*

## Pour laisser une trace

Tisser les liens familiaux  
Offrir un héritage vivant :  
un trésor pour enfants,  
petits-enfants et générations  
futures.

Raconter son histoire  
Célébrer & honorer

## Chapitre 6

### Pour se reconstruire

Écrire peut être un geste thérapeutique. Mettre en mots une épreuve – une maladie, un deuil, une séparation – c'est l'apprivoiser, la transformer, parfois la guérir.

### Pour transmettre

Vos valeurs, vos savoir-faire, vos traditions, vos combats. Pas seulement à votre famille, mais aussi à une communauté, une entreprise, un collectif.

### Pourquoi écrire ?

### Pour inspirer

Votre vie peut éclairer celle des autres. Vos réussites, vos passions, vos choix de vie résonnent au-delà de vous.

# Épilogue

Les récits — de vie, de mission, de projet — ont tous en commun une chose : ils sont incarnés. Ils font le lien entre ce que l'on vit, ce que l'on croit, ce que l'on transmet.

On a tous quelque chose à raconter.

Commencez par "Ce jour-là"

ou

"Je me souviens de ce moment précis".

Vous verrez.  
Les mots viendront.



# Travailler avec moi

Biographies de vie & d'entreprise  
→ Pour transmettre, faire  
mémoire, incarner un projet.

Ateliers d'écriture (en ligne ou en  
présentiel)  
→ Pour écrire dans la liberté, la  
confiance, le lien.



