

GUIDE DES SERVICES DE BIOGRAPHIE



L'histoire de votre vie,
un joyau d'expériences
serti d'émotions

Grain
de Soi

Récit de Vie



Qui suis-je ?

Je m'appelle **Laurence Fieschi-Mège**.
En ma qualité de **biographe**, j'accompagne les personnes souhaitant écrire l'histoire de leur vie, une période importante, un événement marquant, leurs souvenirs autour d'un lieu ou d'un être cher. Je recueille leurs souvenirs teintés d'émotions et les retranscris, en veillant à **rester fidèle à leur parole**.



Les récits de vie me passionnent. Il y a en chacun d'eux une richesse que, parfois, le narrateur ignore. Ces récits parlent bien sûr de **familles**, sources de nos existences, mais aussi des **lieux de vie** où s'ancrent nos souvenirs. Des sujets qui m'ont toujours intéressée et m'ont amenée à étudier la **sociologie et l'urbanisme** puis à travailler, pendant trente-trois ans, au service des habitants.

Les années passant, ma perception de ce qui importe dans la vie et qui lui donne un sens a évolué. Une action est devenue essentielle à mes yeux, celle de **mettre en lumière et sauvegarder le vécu des gens**, les liens qu'ils ont tissés, leurs choix, leurs passions, à l'aide de mots capables d'en témoigner. C'est aussi les aider à **regarder d'une autre façon le chemin parcouru, avec bienveillance**.

Recueillir et transmettre les récits de vie aux générations futures est devenu mon objectif.



Qui suis-je ?



J'ai décidé de **devenir biographe en me formant** auprès de la biographe Claire Lorentz-Augier, fondatrice de La ligne claire – Manufacture d'histoires.

J'ai créé l'entreprise "**Grain de soi - Récit de Vie**" afin de proposer mes services de biographe à celles et ceux qui souhaitent être accompagné(e)s dans l'écriture du récit de leur vie, ou de celui d'un proche. **Ecrire pour les autres est un service qui a du sens pour moi. C'est considérer les gens tels qu'ils sont, les écouter sans jugement.**

Mais, pourquoi avoir choisi ce nom, Grain de Soi - Récit de Vie ?
Simplement parce qu'une biographie reflète la **singularité du narrateur, sa texture, comme son grain de peau et celui du papier sur lequel son histoire est écrite.**

Parce que **chaque récit est unique, sensible et précieux**, Grain de Soi - Récit de Vie énonce une exigence fondamentale, celle de **prendre soin des histoires que l'on me confie.**

Pour finir de me présenter à vous brièvement, je dirai que mes autres sources d'inspiration et de joie sont **ma famille, mes amis**, mais aussi **les plantes** au contact desquelles je me sens bien, **les animaux** pour lesquels j'éprouve un grand respect, **les arts graphiques** qui m'enthousiasment et, bien sûr, **les romans.**



“Raconter sa vie, c’est donner du sens à son existence, c’est se réapproprier son histoire, c’est se réconcilier avec soi-même.”

Boris Cyrulnik



«L’écriture de sa vie est une façon de se réinventer.»

Amélie Nothomb

Pourquoi écrire sa biographie ?

Votre biographie : accorder à son vécu l'importance qu'il mérite

En écrivant le récit de votre vie, vos expériences, les événements qui vous ont marqué, vous **portez un regard différent** sur le chemin parcouru, avec du recul, et vous **donnez du sens** à celui-ci. C'est un processus qui peut s'avérer apaisant.

C'est un moyen puissant de **transmettre vos valeurs et vos souvenirs** à vos proches et de **partager vos émotions** avec eux. De cette façon, votre histoire peut renforcer les liens familiaux et favoriser la compréhension mutuelle.

Ainsi, votre biographie peut contribuer à aider vos enfants et petits-enfants à **mieux se connaître eux-mêmes**.

Les mots ont un pouvoir extraordinaire et l'écrit reste.

Finalement, réaliser sa biographie signifie accorder à son vécu l'importance qu'il mérite, au bénéfice de soi-même, mais également des générations futures. C'est accomplir un **acte généreux de transmission** à celles-ci.



Pourquoi écrire sa biographie ?

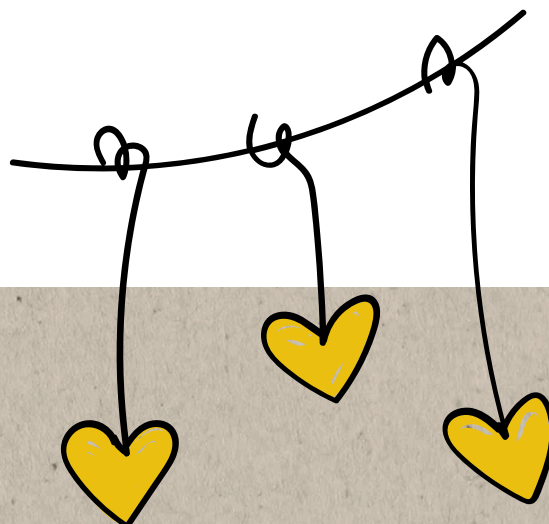
La biographie de vos parents : leur histoire de vie est aussi la vôtre

Vos parents n'ont peut-être pas fait la guerre, pourtant, leur vie est **digne d'intérêt historique**.

Grâce à leur biographie, vous **re-découvrirez vos parents à tous les âges** de la vie, traversés par leurs joies, leurs peines, leurs défis, leurs choix, les événements qui les ont marqués et le monde dans lequel ils ont évolué. Un monde qui ressemble probablement peu à celui que vous connaissez.

Le livre retraçant leur vécu sera un excellent moyen de transmettre leur expérience singulière de la vie et leurs émotions qu'ils ne pensent pas toujours à évoquer. Ce sont pourtant des histoires qui ont une grande valeur, en particulier, au sein de la famille.

Pour vos parents, écrire et transmettre le récit de leur vie à leurs enfants est une belle façon de **tisser un fil d'or entre vous** et de laisser aux générations futures, un témoignage qu'elles garderont précieusement.



En résumé, raconter et écrire son vécu permet :



- d'effectuer un **bilan** de sa vie passée,
- de **transmettre** à ses proches son expérience, sa vision de la vie et ses émotions,
- de se souvenir d'un **événement marquant**, tel un mariage, une naissance, un décès,
- de laisser un **témoignage** à la suite d'un combat gagné (ou non), d'un nouveau départ, d'un grand voyage,
- de **dresser le portrait sensible** d'un proche, à l'aide de mots précis,
- de **rassembler et partager les souvenirs** qu'un groupe familial (fratrie, cousins) a conservés d'un parent ou d'un lieu, une maison de famille, par exemple.

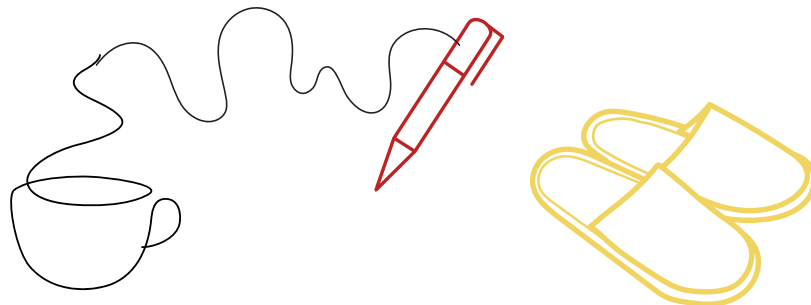
Pourquoi faire appel à mes services ?

Le récit de votre vie

Votre vie, un événement important, des souvenirs précieux..., vous voudriez les écrire pour ne jamais les oublier, retrouver les émotions ressenties, les partager. Mais, écrire n'est pas votre activité préférée et **vous aimeriez que quelqu'un s'en charge.**

Je vous propose de faire appel à mes services. Je rédigerai votre récit à **votre place, sous votre contrôle**, en veillant à le structurer et à le mettre en forme, de façon à **obtenir un livre unique, à votre image.**

Parler de votre vie à un tiers que je représente, en tant que biographe, vous permettra, par la même occasion, de faire **une pause salutaire**, grâce à mon **écoute attentive qui vous aidera à revisiter votre passé** et à révéler le sens de votre trajectoire de vie. Vous prendrez du recul sur les revers, les réussites, les douceurs et les défis qui ont jalonné votre vie, **avec toute ma bienveillance.**



Pourquoi faire appel à mes services ?

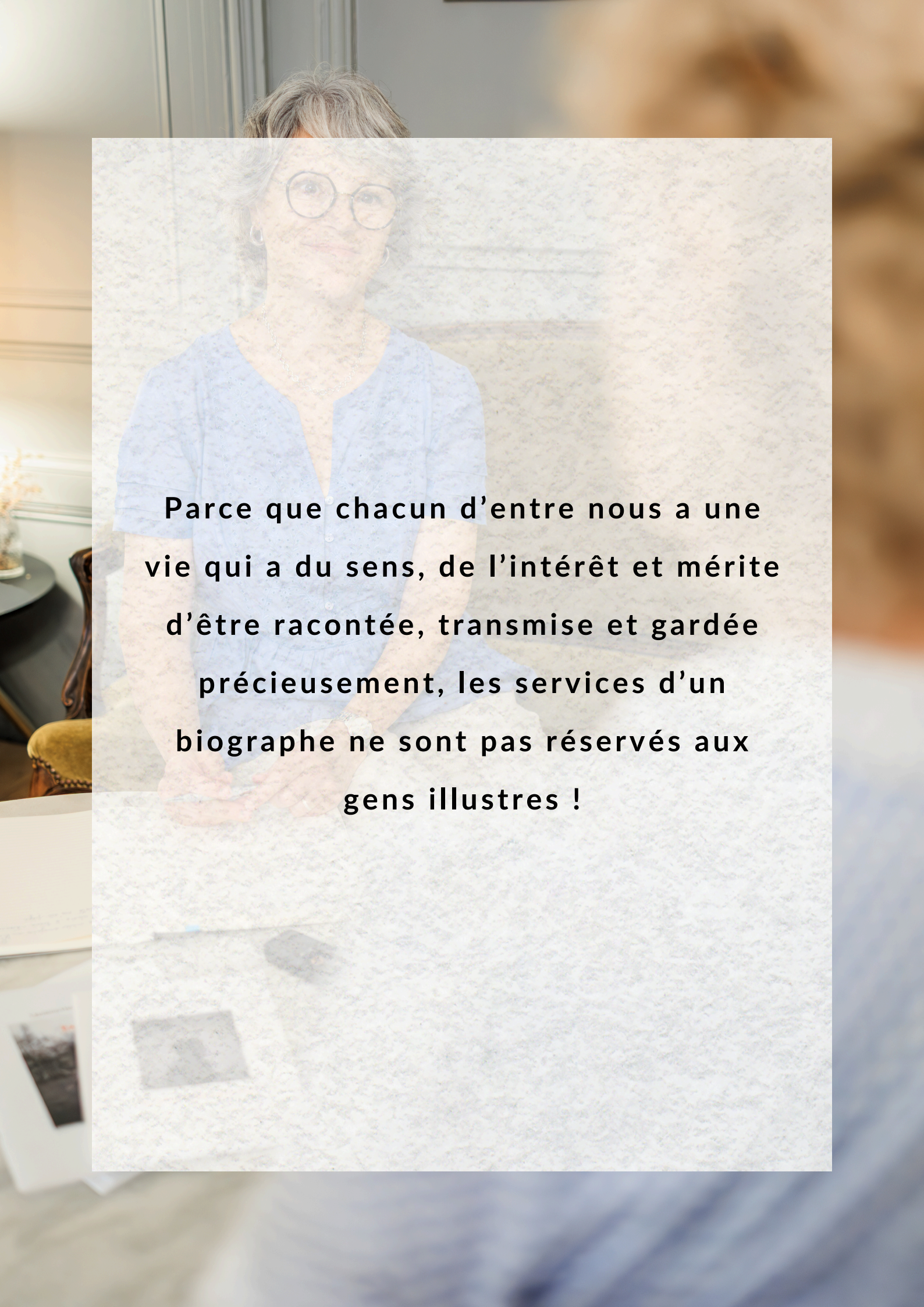
Le récit de vos proches

Si vous souhaitez offrir un accompagnement par un biographe de confiance à un parent, je vous propose mes services. Un livre naîtra de la **rencontre profondément humaine** que je mettrai en place avec votre parent. C'est un beau **cadeau qui a du sens** et restera durablement au sein de votre famille.

Et ce n'est pas tout, raconter l'histoire de sa vie lui permettra de :

- profiter d'un temps d'**écoute attentive et bienveillante**,
- **solliciter sa mémoire** afin de retrouver les souvenirs qu'il souhaite partager,
- **replonger**, notamment, dans ses **albums photos** afin d'illustrer son récit,
- **participer activement** à la mise en œuvre du projet en me donnant son avis, tout au long de la réalisation du livre,
- et si tel est le cas, **se sentir moins seul** durant la période d'accompagnement biographique, qui se déroule sur plusieurs mois.



A woman with short grey hair and glasses, wearing a blue top, is sitting at a table. She is looking towards the camera with a slight smile. On the table in front of her are several papers, a pen, and a small rectangular object. The background is a blurred indoor setting with a lamp and some furniture.

**Parce que chacun d'entre nous a une
vie qui a du sens, de l'intérêt et mérite
d'être racontée, transmise et gardée
précieusement, les services d'un
biographe ne sont pas réservés aux
gens illustres !**

Quel est le déroulé d'un accompagnement biographique ?

Durant l'écriture d'une biographie, une relation privilégiée et humaine se met en place entre le biographe et le narrateur. **Voici les principales étapes de l'accompagnement biographique que je propose :**

- 1- Nous faisons connaissance lors d'un entretien téléphonique, entièrement gratuit, durant lequel **j'écoute votre projet d'écriture**
- 2- Je vous adresse **un devis**, sur la base des besoins que vous avez exprimés
- 3- Si mon offre vous intéresse, je vous transmets un **contrat de rédaction d'une biographie** précisant le cadre de mon accompagnement
- 4- Avant les entretiens, je vous envoie un **questionnaire** pour mieux vous connaître
- 5- Nous nous retrouvons pour un ou plusieurs **entretiens**, selon la durée de votre récit
- 6- Je rédige un premier texte que je vous communique **pour relecture** et correction éventuelle
- 7- Je poursuis et finalise l'écriture de votre récit, puis en assure la **mise en page**, avec les éventuels documents ou photos de votre choix
- 8- Le texte terminé, il ne reste plus qu'à le **faire imprimer**, selon vos préférences.



Quel est le déroulé d'un accompagnement biographique ?

Plus précisément, mon accompagnement biographique consiste à **vous écouter attentivement**, lors d'entretiens d'une durée moyenne de deux heures. En cas de panne de mémoire, je vous aide à faire émerger vos souvenirs.

Le plus souvent, les entretiens se déroulent à **votre domicile**, mais cela dépend, si la distance est importante, des visio-conférences peuvent être proposées. Un autre lieu est également envisageable.

Une relation de confiance entre nous est indispensable. Pour cela, je m'engage à ne porter aucun jugement sur votre récit, à respecter vos propos et à en garantir la confidentialité.

Le **nombre d'entretiens** nécessaire **dépend de votre projet biographique** (récit de vie, période ciblée, événement marquant...). Je suis en mesure d'estimer ce nombre au regard des caractéristiques de votre projet.

Nous définissons ensemble le **calendrier des entretiens**. Je conseille de les espacer de quinze jours pour faciliter votre travail de mémoire, toutefois, le calendrier doit tenir compte de nos contraintes respectives.

A la suite des entretiens, je retranscris vos paroles chez moi et travaille le récit pour **lui donner une forme écrite structurée et agréable à lire**. Je vous transmets un premier texte **pour relecture**, afin de vérifier qu'il répond parfaitement à vos attentes. **C'est votre histoire, l'écrit doit être conforme à vos paroles et respecter votre personnalité.**



Quel est le déroulé d'un accompagnement biographique ?

Un accompagnement biographique dure entre neuf et douze mois, du premier entretien à la livraison du livre. La durée d'écriture, "en chambre", constitue un temps relativement long à ne pas sous-estimer, pour obtenir un **résultat de qualité**.

De nombreuses biographies sont structurées en suivant un **fil chronologique**, mais il faut garder à l'esprit que le vôtre doit avant tout correspondre à ce que vous en attendez.

Traditionnellement, une biographie débute par la naissance du narrateur, une description de ses parents, de sa fratrie et des conditions de sa venue au monde. Les événements s'enchaînent ensuite, au gré de ses souvenirs et des émotions ressenties.

Une fois le texte finalisé, j'ajoute des **photos ou tout autre document**, si vous le souhaitez. Les illustrations animent et renforcent le dynamisme du récit.

Le texte est **confié à l'imprimeur**, directement par vos soins ou en m'en donnant mandat.

Vous obtenez ainsi un livre que vous pouvez transmettre à vos proches, un **livre unique, à votre image**.

Vous pouvez choisir de le transmettre au cours d'un événement particulier qui peut être un anniversaire, ou les fêtes de fin d'année, lorsque votre famille est réunie.




Raconter sa vie à une personne que l'on ne connaît pas n'est pas un acte anodin. J'en mesure l'importance. Il repose sur une relation de confiance, sans faille.

Ainsi, lors d'un accompagnement biographique, je vous garantis :


- une écoute attentive,
- le respect de vos paroles,
- de me montrer discrète,
- de veiller à la confidentialité de nos échanges,
- d'apporter tout le soin nécessaire à l'élaboration de votre livre,
- de mettre mon professionnalisme et ma sensibilité à votre service.

**Un contrat de rédaction
reprend mes engagements.**





Témoignages de personnes ayant fait appel à mes services



“Cette expérience est une belle réussite ! Je n’imaginais pas que quelques moments pouvaient être rappelés simplement pour marquer, ici et là, des instants singuliers de ma vie partagés avec les personnes qui me sont chères. C’était un projet, c’est devenu une réalité. Merci de l’avoir concrétisé.” Bernard Noël

« Vous avez parfaitement su prendre en compte mes dernières remarques et j’aime beaucoup la fin qui appelle presque à une suite» Marie Pesce.

« Tu es vraiment une belle personne Laurence, et ton écriture est sincère et posée. » Nathalie Vallée-Hocheux

Questions fréquentes

“Je suis intéressé par votre offre, toutefois, l'estimation du prix que vous donnez est trop élevée pour moi. Que proposez-vous ?”

Une biographie demande un travail d'écriture qui prend du temps si l'on souhaite obtenir **un ouvrage unique de qualité**. A cela s'ajoute la durée des entretiens, de relecture, correction et mise en page du livre.

Son prix découle du temps consacré à toutes ces phases. Chaque projet étant spécifique (récit de vie, d'un événement marquant, d'une période donnée), il nécessite un travail plus ou moins long, qui est estimé et indiqué dans un **devis transmis** à l'issue d'un premier entretien téléphonique.

L'organisation de l'accompagnement biographique permet d'**étaier le paiement de ce service sur plusieurs semaines**, au gré des entretiens et des écrits. Le calendrier des entretiens est défini conjointement, en amont. Habituellement, un entretien a lieu tous les quinze jours.

De plus, **vous gardez la main** tout au long de l'accompagnement. Pour des raisons qui vous appartiennent, il peut s'arrêter à tout moment. Seuls les travaux déjà réalisés sont facturés. Toutes ces modalités sont inscrites dans un **contrat de rédaction d'une biographie**, signé préalablement au démarrage de l'accompagnement.



Questions fréquentes

“Que se passe-t-il si je ne sais plus quoi raconter au cours d'un entretien ?”

Pas d'inquiétude, nous prendrons le temps nécessaire et je vous **aiderai à débloquent votre mémoire**. Il est normal de passer par des phases où les souvenirs semblent être hors de portée.



“Et si le résultat final ne me convient pas, que se passe-t-il ?”

Pour éviter de se retrouver dans cette situation, je prendrai le temps de vérifier **au fur et à mesure de l'écriture que le contenu** vous convient, je n'attendrai pas la fin. Cela permettra de cheminer ensemble et de nous préserver des déconvenues.



Questions fréquentes

“Je ne connais pas la vie passée de ma grand-mère et j’aimerais beaucoup avoir un livre d’elle qui rassemble ses souvenirs, mais je ne sais pas si elle acceptera de raconter sa vie. Comment peut-on faire ?”

Je vous invite à lui en parler et à la rassurer sur le fait que les entretiens seront **confidentiels**. Je m’y engage. Je lui assurerai une **écoute attentive, sans jugement**.

Elle **prendra le temps nécessaire** pour rassembler ses souvenirs. Je serai à sa disposition pour l’aider en cas de panne de mémoire.

De plus, le contenu du livre sera conforme à ce qu’elle choisira de laisser à ses petits-enfants. Afin de s’en assurer, elle recevra le texte, **au fur et à mesure** de son élaboration, **pour validation**.

Si elle le souhaite, je pourrais en discuter avec elle, en votre présence.





LAURENCE FIESCHI-MÈGE (EI)

Biographe

Tél : 06 33 62 34 98

Courriel : lfmgraindesoi@gmail.com

<https://graindesoi-recitdevie.fr>

Grain
de Soi
Récit de Vie



TRANSFORMONS VOTRE VIE EN HISTOIRE INOUBLIABLE



Grain
de Soi
Récit de Vie

