

DES MOTS POUR UNE VIE

Marlène LOUISOR

7 RAISONS D'ECRIRE
SA BIOGRAPHIE



Crédit photo Isabelle Ferrand

QUI SUIS-JE ?

Ecrivaine Biographe, j'écris les biographies, le récits de vie des personnes qui me les confie et je les retranscris dans un livre, à leur nom, avec leur histoire.

Parce que mon souhait le plus ardent est de mettre l'écriture au service du mieux-être, j'anime également des ateliers d'écriture libérateurs afin de vous aider à libérer la parole et les émotions. Enfin, je propose des conférences sur des thèmes liés au développement personnel et au monde entrepreneurial.

A domicile, dans les entreprises, dans les médiathèques ou les espaces de coworking, j'anime aussi bien des conférences que des ateliers ou encore des séminaires. AXA France, IAD et Empruntys m'ont déjà fait confiance...

Demain, ce sera peut-être vous ?



Crédit photo Aldo Sorre

En résumé...

Rdv poésie

Podcasts

Biographies

Ateliers,
séminaires en
entreprise

Portraits pro

Conférences

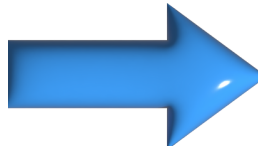
Séjours bien-être

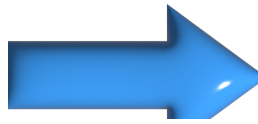
Ateliers
d'écriture
libérateurs



POURQUOI UN E-BOOK ?

- Pour donner au plus grand nombre d'entre vous, la possibilité d'écrire sa biographie,
- Pour répondre aux différentes questions que vous vous posez,
- Pour faire tomber les “à priori”, les idées préconçues, les suppositions,

 Vous allez voir que c'est à la portée de tous d'écrire sa biographie aujourd'hui,

 Vous allez comprendre à quel point le “pourquoi” et le “comment” sont étroitement liés...



1. POURQUOI ECRIRE SA BIOGRAPHIE EN 7 POINTS

Alors d'après vous, qu'est-ce qui peut bien motiver une personne anonyme, comme vous et moi, à écrire sa biographie ?

1. POUR LAISSER UN TÉMOIGNAGE À SES ENFANTS OU PETITS-ENFANTS, À SA DESCENDANCE.



Dans la plupart des cas, c'est la raison prédominante. Personnellement, ayant des origines à la fois martiniquaises et indiennes, j'aurai adoré lire l'histoire de mes grands-parents que j'ai très peu connus.

Imaginez-vous en train de lire le récit de vie de votre grand-père ou de votre grand-mère. N'est-ce pas un merveilleux cadeau à faire aux générations futures, permettre de conserver, des années plus tard, le témoignage d'une mémoire familiale ! Retrouver votre histoire à travers celle des anciens...

2. POUR NE PAS TOMBER DANS L'OUBLI

et laisser une trace de votre passage sur terre, laisser son empreinte.

Cela peut paraître mégalo à priori mais si cela ne fait de mal à personne et contribue, au contraire à nous rendre plus heureux, à nous sentir vivants, alors où est le problème ? Pourquoi pas ?

Imaginer qu'un livre, à votre nom, avec votre histoire perdurera bien au-delà de votre existence, peut également être une raison suffisante d'écrire et de publier son histoire.



3. POUR METTRE DES MOTS SUR DES MAUX

Vous avez sûrement déjà entendu prononcer cette phrase !

Oui, écrire est libérateur, salvateur. Vous avez vécu un épisode douloureux dans votre vie ; vous n'avez pas envie et ce n'est pas chose facile non plus, d'accepter de pousser la porte d'un psy ; vous avez enfoui pendant des années un souvenir impactant qui refait surface à un moment donné de votre vie, comme par exemple : des maltraitances, un viol, un accident, une rupture, un deuil, ou la maladie... l'écriture devient alors un outil thérapeutique pour vous permettre d'apprendre à vivre avec ce souvenir, l'apprivoiser pour avancer et vivre mieux.

Il faut savoir accepter l'idée que même les événements douloureux, les situations difficiles sont des expériences que nous devons vivre pour nous aider à grandir, à mieux nous connaître, à avancer dans notre vie et les coucher sur le papier pour grandir et en tirer un apprentissage.



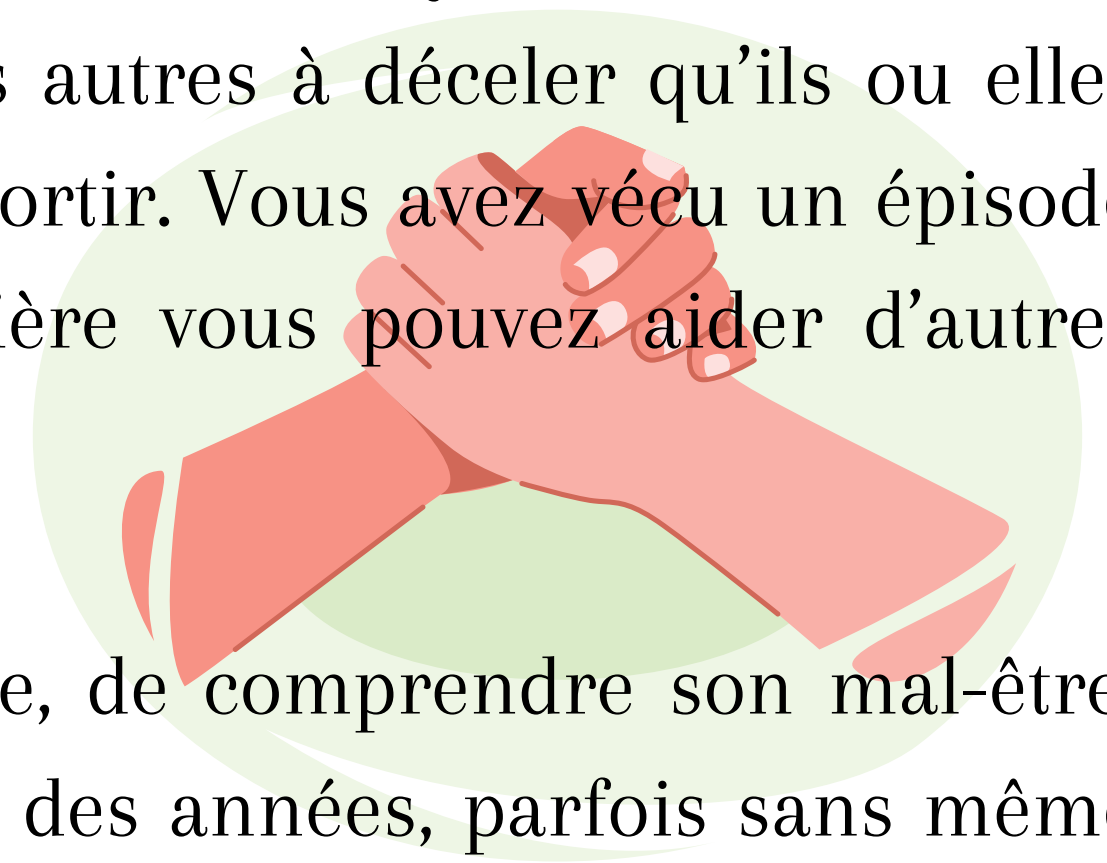
Un livre pour parler d'une transformation radicale de vie, un changement personnel et professionnel...

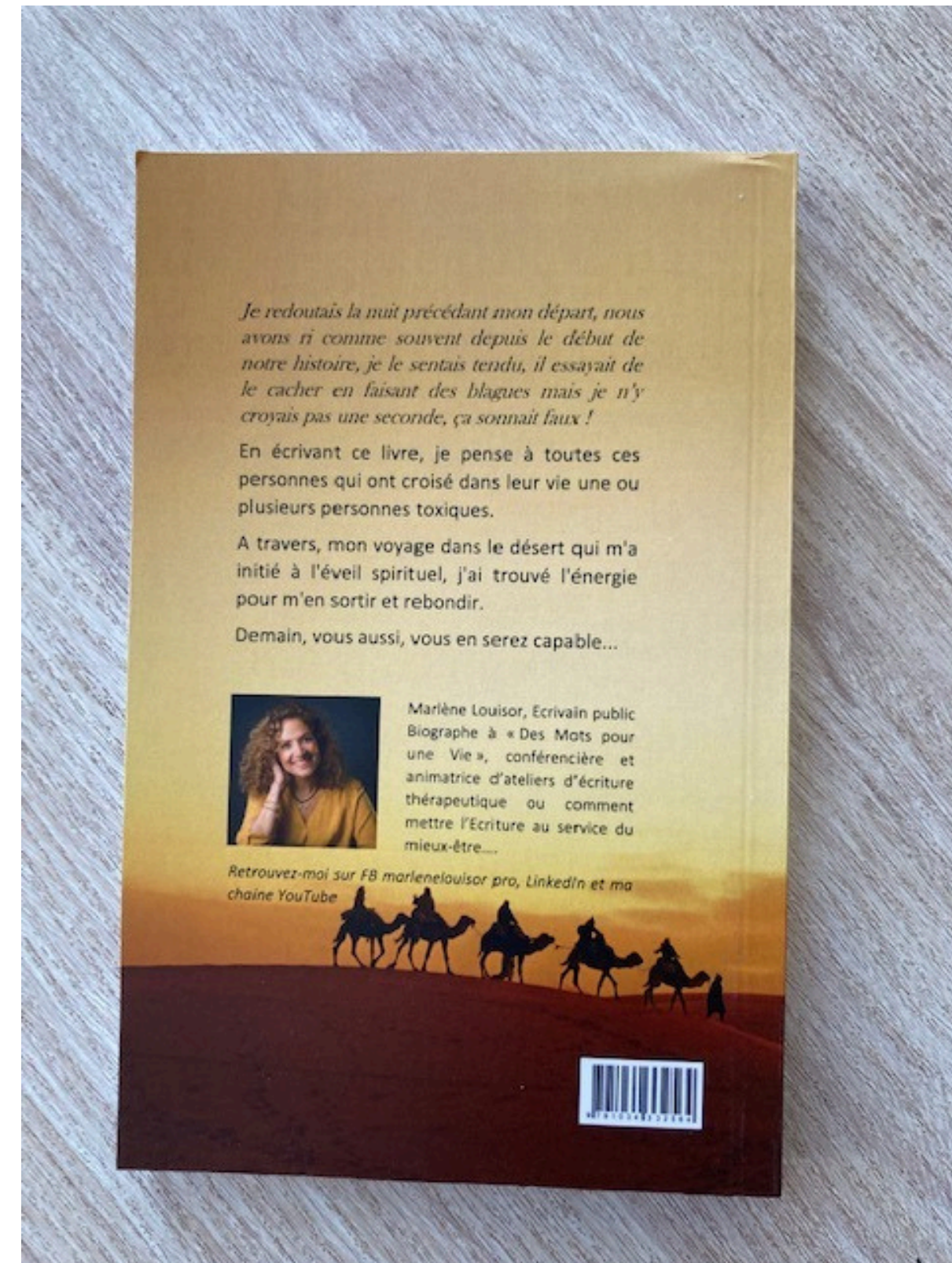
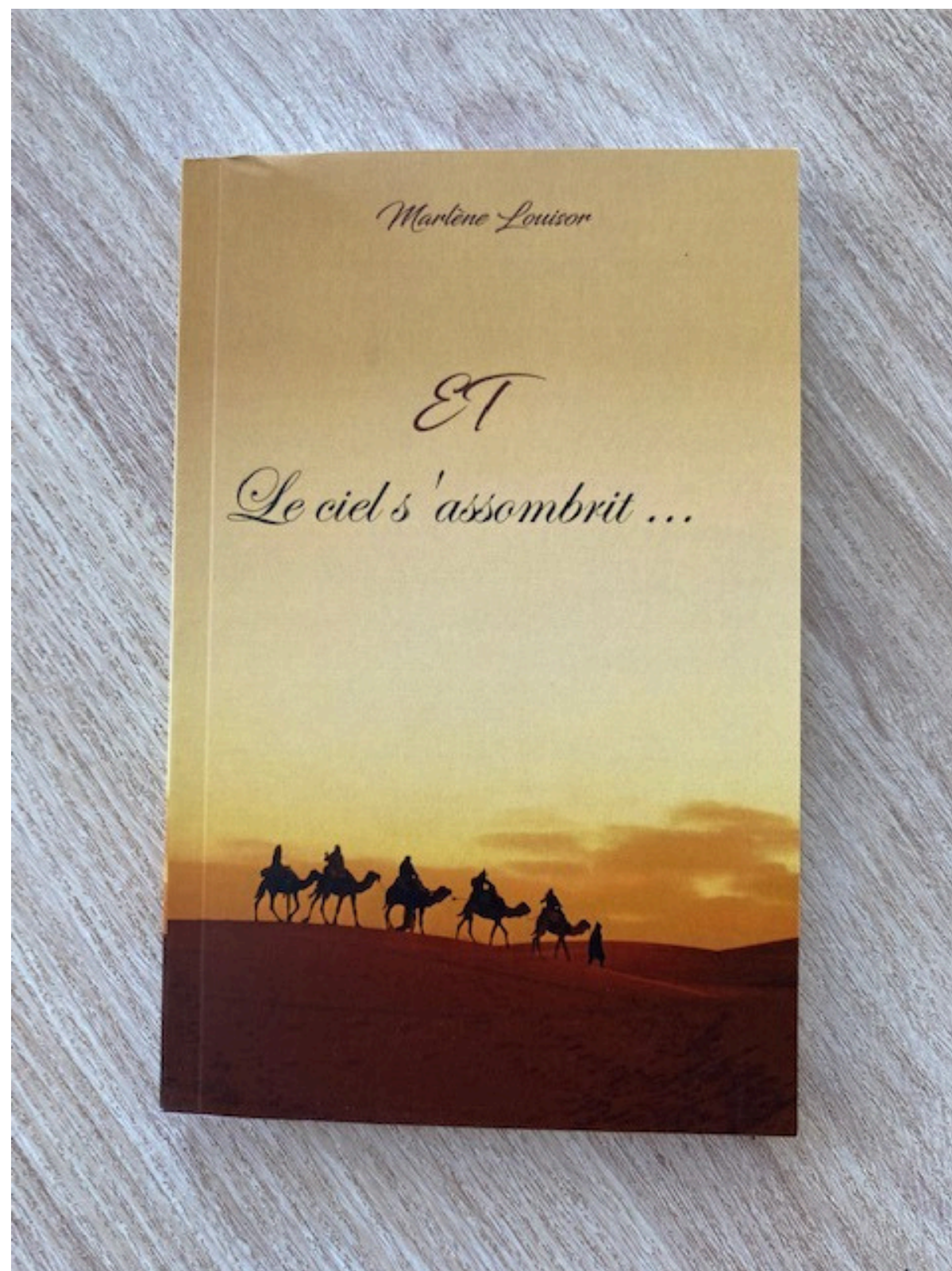
Une histoire pour évoquer l'anorexie, expliquer toutes les étapes, comprendre et témoigner que l'on peut s'en sortir...

4. POUR AIDER D'AUTRES PERSONNES À SORTIR D'UNE SITUATION DIFFICILE SIMILAIRE À LA VÔTRE

J'ai écrit pendant le confinement, un livre intitulé « Et le ciel s'assombrit » sur un épisode malheureux de ma vie, une histoire d'amour avec un pervers narcissique. Au départ, il s'agissait d'un concours dont le critère principal était que le récit devait servir à aider les autres. J'avais à peine un mois pour l'écrire, donc pas le temps d'inventer une histoire, alors je suis allée la chercher dans ce que je connaissais le mieux, c'est-à-dire moi-même et j'ai raconté ma relation toxique. Malheureusement, je n'ai pas remporté le concours mais une fois le récit écrit, je me suis souvenue de la raison pour laquelle j'avais participé au concours : aider les autres à déceler qu'ils ou elles sont dans une relation toxique et leur montrer que l'on peut s'en sortir. Vous avez vécu un épisode malheureux, douloureux et vous vous demandez de quelle manière vous pouvez aider d'autres personnes ? N'hésitez plus, écrivez !

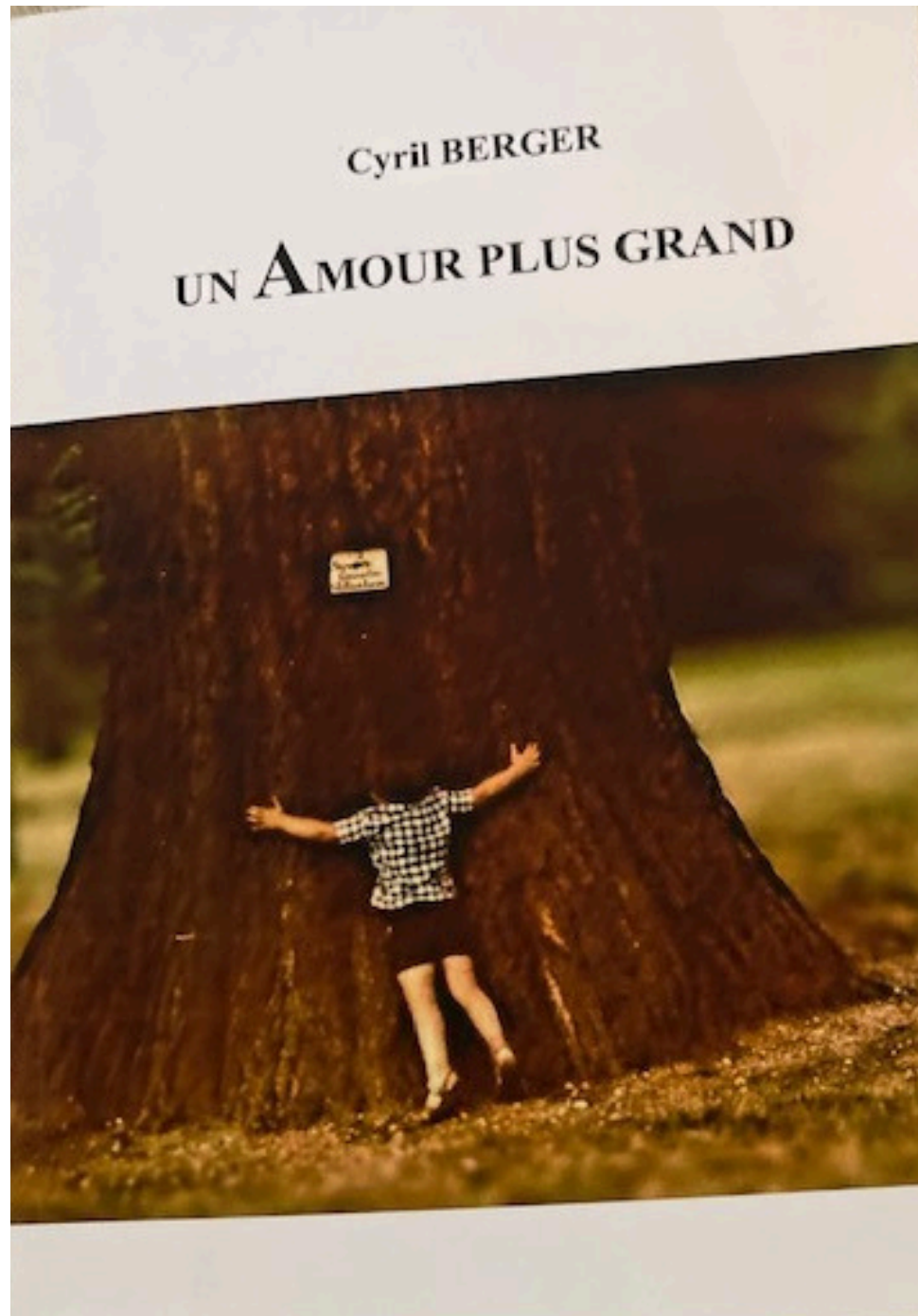
Et si mon histoire peut permettre, ne serait-ce qu'à une personne, de comprendre son mal-être, d'identifier la situation difficile dans laquelle elle se trouve depuis des années, parfois sans même l'identifier, alors j'aurai remporté mon pari et gagné, à ma manière, le concours !





Edité chez Coolibri

5. POUR TÉMOIGNER, EXPLIQUER, TRANSMETTRE DES OUTILS



Vous avez certainement lu le journal d'Anne Frank et on peut imaginer, sans trop se tromper, que lorsqu'elle a commencé son récit elle rêvait en secret, qu'il tombe dans les mains de centaines de personnes et permette aux enfants d'aujourd'hui de réaliser l'enfer dans lequel elle se trouvait mais aussi de mesurer la chance qu'ils ont aujourd'hui.

Son histoire fait désormais partie de notre histoire !

Demain, ce sera peut-être la vôtre ?

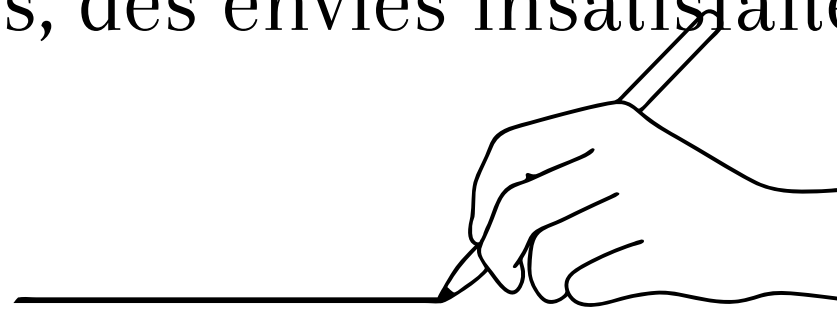
A travers votre expérience de vie, raconter pour donner des outils de compréhension, de visibilité, un autre regard..

6. POUR FAIRE LE POINT, LE BILAN DE SA VIE

Ne vous êtes-vous jamais arrêté pour refaire le film de votre vie ?

Ne vous êtes-vous jamais posé la question suivante : et si c'était à refaire, est-ce que je referai pareil ou est-ce que je changerai quelque chose ?

Ai-je des regrets, des remords, des envies insatisfaites, des rêves qui se sont réalisés ou pas ?



Bref, c'est un moyen de définir une nouvelle voie, un nouvel axe de vie, une nouvelle direction en tenant compte des erreurs, des apprentissages du passé.

Prendre du recul, de la hauteur, un certain détachement sur sa vie, c'est primordial pour avancer, pour comprendre et apprendre à mieux se connaître, pour mesurer le chemin parcouru, constater son évolution personnelle.

Je ne sais plus qui a écrit : *“il faut savoir regarder le passé pour comprendre le présent et envisager l'avenir sereinement”* cela illustre parfaitement le sujet.

7. POUR PARTAGER ET COMMUNIQUER SUR UNE PASSION, UN MÉTIER, DES VOYAGES, UN ENGAGEMENT...

Cela entretient la rêverie, l'imaginaire, contribue à nous aider à choisir ou à persévérer dans une voie.

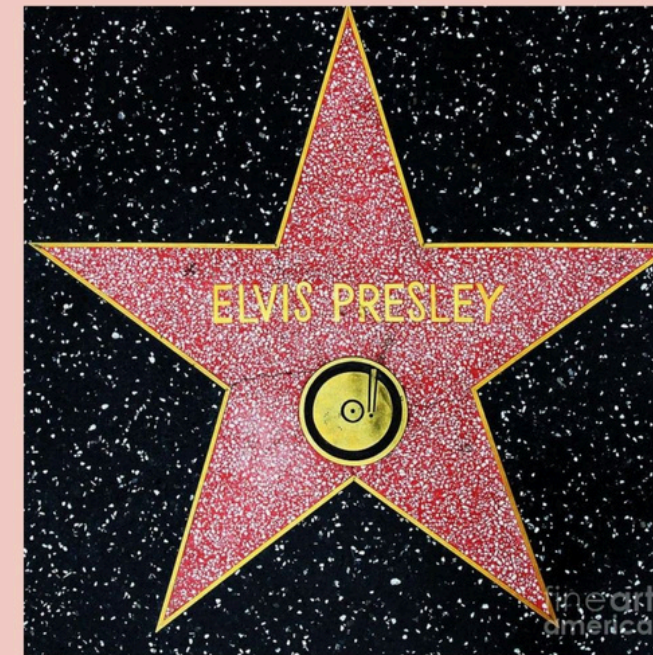
Partager sa passion c'est faire découvrir tout un univers inconnu, une époque, un courant, des idées...

C'est permettre à tout un chacun d'apprendre, de s'informer, de se forger une opinion...C'est accroître la curiosité, susciter l'intérêt...Partager sa passion, ses connaissances, c'est avant tout et surtout échanger !...

JEAN-FRANÇOIS MOSSÉ

Elvis, ma Voie, ma Vie...

Un parcours initiatique



Des Mots pour une Vie



Jean-François MOSSÉ, est né le 28 octobre 1964 à Paris. Fils unique, il a été élevé seul par sa mère, Eliane MOSSÉ entouré de ses tantes, toutes férues de lecture, écriture et musique classique mais aussi celle des grands auteurs, compositeurs français.

Il fera toute sa carrière à la R.A.T.P. de vingt-six ans jusqu'à aujourd'hui.

Passionné de musique et de chant, il développera dès l'âge de onze ans sa ferveur pour Elvis Presley qui l'accompagnera tout au long de son parcours.

Il retrouvera quelques similitudes dans certains aspects de sa vie et de sa personnalité et nourrira tout comme lui, un besoin de spiritualité, une envie de développer des croyances pour avancer dans sa vie...

Aujourd'hui, Jean-François se tourne vers la chanson, non pas pour démarrer une autre carrière et faire fortune (mais qui sait après tout ?), mais en grande partie pour le plaisir, la joie de partager, de transmettre la musique du « King » et de son univers...

Prix : 17 €



Alors maintenant que je vous ai énuméré les différentes raisons d'écrire sa biographie, et il y en a bien d'autres évidemment, cette liste n'est pas du tout exhaustive, si vous deviez écrire votre biographie, dans quel cas de figure vous situeriez-vous ?

Et si nous parlions maintenant de la manière d'écrire sa biographie, du comment ?





2. COMMENT ECRIRE SA BIOGRAPHIE EN 7 POINTS ?

1. POURQUOI ECRIRE SA BIOGRAPHIE ?

Nous venons de voir pourquoi il est important d'écrire sa biographie, les raisons sont multiples, à vous de vous interroger sur le "pourquoi".

2. A QUI EST DESTINE LA BIOGRAPHIE ?

Demandez-vous si c'est pour rester au sein du cercle familial ou amical ou bien si vous souhaitez la publier. De votre réponse découlera votre manière d'écrire et le contenu également. Il est donc essentiel de se poser cette question avant de commencer à écrire.

3. FAUT-IL FAIRE APPEL A UN ECRIVAIN BIOGRAPHE ?

Vous sentez-vous capable de l'écrire, de synthétiser, de respecter la chronologie, de parler de vos émotions ? Avez-vous suffisamment de temps ? Vous avez peut-être des lacunes en français ou simplement, vous savez raconter votre histoire mais pas l'écrire ? Pour toutes ces raisons, faites appel à un professionnel ! moi ou un autre, mais si c'est moi c'est mieux -:-)

LES 7 QUESTIONS A SE POSER



4. PEUT-ON L'ECRIRE SEULE ?

Oui bien entendu, si vous aimez écrire, si vous avez des facilités, si vous arrivez à vous libérer du temps, si vous êtes rigoureux et surtout si vous êtes motivés ! Vous n'avez pas besoin de l'aide d'un professionnel pour écrire mais il est souhaitable de faire appel à lui pour relire et corriger votre récit. Un regard extérieur est toujours de bon aloi et à fortiori, celui d'un expert surtout, si vous désirez publier par la suite.

5. FAUT-IL SE FIXER DES JOURS ET HEURES FIXES POUR ECRIRE ?

Certains peuvent procrastiner, remettre à demain sans cesse, d'autres vont écrire lorsque l'inspiration arrive, il n'y a pas de règle, à vous de voir à quel moment, vous êtes le plus productif et créatif... Se fixer des jours et des heures, c'est se rajouter une contrainte, certains savent travailler sous la contrainte et le stress, d'autres non, écoutez-vous et faites selon vos envies, vos besoins et le temps que vous pouvez y consacrer.

6. FAUT-IL SUIVRE UNE FORMATION POUR ECRIRE ?

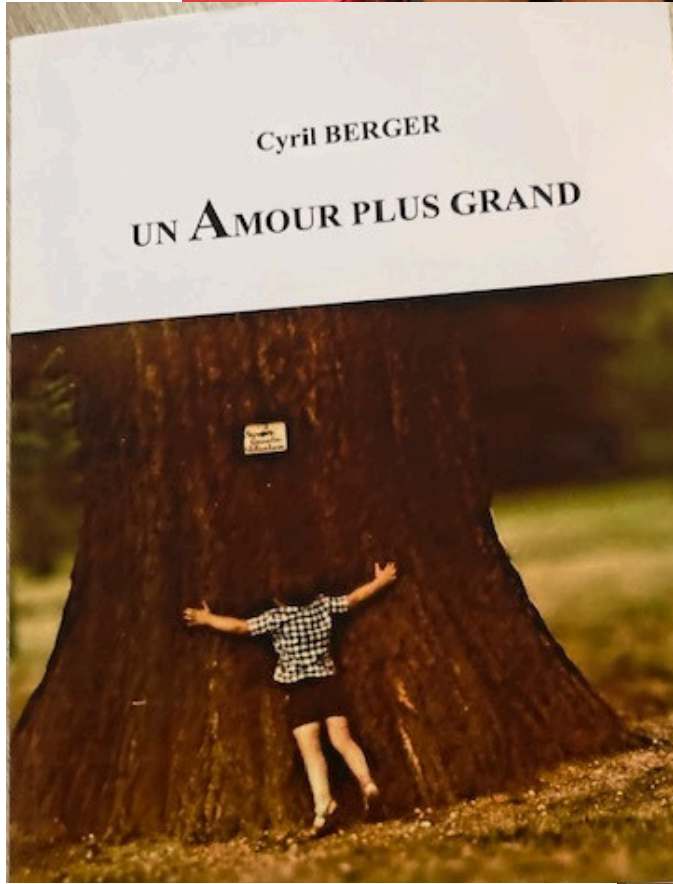
Il existe effectivement des formations en présentiel ou non pour apprendre à écrire un roman, un récit, vous donner les techniques d'écriture, le plan etc. tout dépend du temps et du budget que vous voulez y consacrer. Certaines personnes ont besoin pour se rassurer de faire confiance à une personne dont c'est le métier ; d'autres vont aller chercher des informations sur "comment" écrire par souci de professionnalisme ou de perfectionnisme...Encore une fois, rien n'est figé, écoutez-vous et lancez-vous !

7. COMMENT IMPRIMER SA BIOGRAPHIE ET COMBIEN CA COUTE ?

Il est possible d'imprimer en autoédition sa biographie en passant par les imprimeurs numériques. Il en existe plusieurs et vous ne paierez que le nombre d'exemplaires que vous imprimez. C'est rapide, facile et peu onéreux! A titre indicatif, l'impression d'un livre au format A5 coûte environ 8 à 10 €. Bien entendu, vous pouvez choisir de le publier via un éditeur, le coût sera plus élevé mais il s'occupera de le distribuer à votre place dans les différents axes.



ILS SE SONT LANCÉS, POURQUOI PAS VOUS ?



Retrouvez-moi sur



Marlene louisor pro

Des Mots pour une Vie

Marlène Louisor

06 99 52 97 91

marlenelouisor@desmotspourunevie.fr

<https://www.desmotspourunevie.fr>



Crédit photo EntreMel & Vous