



VOUS DEPOSEZ, JE VOUS ÉCOUTE, NOUS RACONTONS

SOMMAIRE

01	
03	LE RÉCIT DE VIE C'EST QUOI?
02	QUI SUIS-JE?
03	LE MODE DIEMBLOL
04	LE MODE D'EMPLOI
	LES FORMES
05	LES DOCUMENTS "OFFICIELS"
06	LES DOCOMENTS OFFICIES
07	LES FORMULES
07	POUR ALLER PLUS LOIN
08	7 0017 712217 7 200 2011





POURQUOI RACONTER SA VIE?



IL Y A DE MULTIPLES RAISONS DE VOULOIR RACONTER SA VIE.

- PARCE QUE VOUS AVEZ ENVIE OU BESOIN DE LAISSER UNE TRACE À DESTINATION DE VOTRE FAMILLE
- PARCE QUE VOUS AVEZ TRAVERSÉ UNE EXPÉRIENCE FORTE, TRÈS FORTE ET QUE VOUS AVEZ ENVIE DE LA DÉPOSER POUR CONTINUER VOTRE CHEMIN PLUS LÉGÈREMENT
- PARCE QUE VOUS AVEZ ENVIE, PAR VOTRE HISTOIRE, DE TRACER UNE VOIE POUR CELLES ET CEUX QUI VOUS ENTOURENT OU ARRIVENT AU MONDE
- PARCE QUE VOUS AVEZ CONSTRUIT UN GRAND PROJET (ENTREPRISE, ASSOCIATION, RÉSEAU, ETC...) ET QUE VOUS TROUVEZ IMPORTANT DE DÉPOSER LES JALONS QUI ONT CONDUIT À CETTE RÉALISATION
- POUR UNE TOUTE AUTRE RAISON, Y COMPRIS CELLE D'ÊTRE SIMPLEMENT CURIEUX-SE DE VIVRE CETTE EXPÉRIENCE



OU ALORS VOUS VOUS DITES QUE VOTRE VIE N'EST PAS ASSEZ INTÉRESSANTE?

TOUTES LES PERSONNES OU PRESQUE SE FONT EFFLEURER PAR CETTE PENSÉE A UN MOMENT OU UN AUTRE.

POURTANT...

TOUTES LES VIES SONT RICHES, PAS BESOIN D'AVOIR GRAVI L'EVEREST OU CAMBRIOLÉ UNE BANQUE POUR AVOIR DES CHOSES À RACONTER



QUI SUIS-JE?

JE SUIS FLORENCE HÜGI, TOMBÉE DANS LE CHAUDRON DES RÉCITS DE VIE DEPUIS TOUTE PETITE. ALORS QUE JE PARLAIS À PEINE, J'ALLAIS M'ENTRETENIR AVEC TOUTES LES VENDEUSES DE LA COOP ET MA MÈRE PASSAIT UN TEMPS FOU À ME RÉCUPÉRER.

DEPUIS, JE ME SUIS CIVILISÉE ET JE SUIS DEVENUE JOURNALISTE POUR ÉCOUTER, ENCORE ET ENCORE, TOUTES SORTES D'HISTOIRES DE VIE, DE TRAJECTOIRES ET DE SENSIBILITÉS EN Y AJOUTANT UNE PASSION POUR LES ENJEUX DE CETTE SOCIÉTÉ.

QUAND J'AI DÉCOUVERT QUE MA PASSION ÉTAIT UN MÉTIER JE M'Y SUIS FORMÉE AVEC ENTHOUSIASME ET SUIS DEVENUE PRATICIENNE EN RÉCITS DE VIE.

DEPUIS, JE SUIS FORMATRICE EN RÉCIT DE VIE ET EN PARCOURS BIOGRAPHIQUE, JE SUPERVISE DES PROS, J'ÉCOUTE, J'ÉCRIS, J'ACCOMPAGNE CELLES ET CEUX QUI VEULENT TRAVAILLER SEUL-E-S OU JE METS EN FORME POUR VOUS.

J'AI PUBLIÉ UN OUVRAGE ET PARTICIPÉ À PLUSIEURS PROJETS PUBLICS POUR DONNER LA PAROLE À TOUTES CELLES ET CEUX QUI NE L'ONT PAS OU QUI N'IMAGINENT PAS AVOIR DES CHOSES À DIRE.

SI VOUS VOULEZ, JE VOUS MONTRERAI MON CV MAIS JE NE VEUX PAS VOUS ENNUYER AVEC ÇA ICI.



POUR MOI, LE RÉCIT DE VIE A UNE DIMENSION POLITIQUE ET TRES ÉGALITAIRE: TOUT LE MONDE A UNE VIE ET DONC TOUT LE MONDE PEUT LA RACONTER, SANS AUCUNE EXCEPTION.



LE MODE D'EMPLOI

ENTRER DANS UNE DÉMARCHE DE RÉCIT DE VIE C'EST ETABLIR UN LIEN PARTICULIER AVEC LA PERSONNE QUI LE RECUEILLERA. IL EST DONC BON DE PRENDRE UN TEMPS D'ARRÊT POUR CONNAÎTRE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES QUI VOUS SERONT PROPOSÉES.

LE RÉCIT DE VIE QUE NOUS ALLONS RÉALISER ENSEMBLE EST LE FRUIT D'UN PROCESSUS DE CO-CONSTRUCTION. CELA VEUT DIRE QUE NOUS SOMMES EMBARQUÉES, VOUS ET MOI, DANS LE MÊME BATEAU: PAS QUESTION DE VOUS LAISSER VOUS DÉPATOUILLER SEUL-E A BORD!

LES 4 ETAPES

ETAPE 1: LES RENCONTRES

Vous prenez rendez-vous avec moi et nous nous voyons une première fois pour définir les modalités et "sentir", surtout, si nous avons envie de travailler ensemble. Nous définissons ensemble le nombre de séances souhaitées, le lieu où elles se dérouleront et nous parlerons des motivations qui sont les vôtres. Nous pourrons aussi évoquer la forme dans ce premier rendez-vous. Ecrit, audio, les deux... ou alors tout autre chose en fonction de vos besoins et de vos envies.

Lors de la signature du contrat, il aura été décidé combien de rencontres sont nécessaires.

ETAPE 2: LE TEMPS DU RÉCIT

Arrivent alors nos rencontres. Lors de notre première rencontre je vais vous aiguiller afin que nous puissions dresser une sorte de cadre et savoir quels sont les grands thèmes que vous voudrez aborder. Ceci dit, il est parfois utile de replonger dans vos documents: photos de famille, correspondances, souvenirs divers, récits déjà existants, etc. Il est aussi possible de vous proposer un document "chronologique" pour organiser votre pensée. Et puis vient le temps où vous vous laisserez porter par le processus... Vous pourrez ensuite insérer ces documents ou non dans le rendu final.



LE MODE D'EMPLOI

ENTRER DANS UNE DÉMARCHE DE RÉCIT DE VIE C'EST ETABLIR UN LIEN PARTICULIER AVEC LA PERSONNE QUI LE RECUEILLERA. IL EST DONC BON DE PRENDRE UN TEMPS D'ARRÊT POUR CONNAITRE LES DIFFÉRENTES ÉTAPES QUI VOUS SERONT PROPOSÉES.

LE RÉCIT DE VIE QUE NOUS ALLONS RÉALISER ENSEMBLE EST LE FRUIT D'UN PROCESSUS DE CO-CONSTRUCTION. CELA VEUT DIRE QUE NOUS SOMMES EMBARQUÉES, VOUS ET MOI, DANS LE MÊME BATEAU: PAS QUESTION DE VOUS LAISSER VOUS DÉPATOUILLER SEUL-E A BORD!

ETAPE 3: LA RELECTURE

Lorsque les entretiens sont terminés, vous recevez un exemplaire de votre texte/votre audio. Il s'agit du contenu final mais pas de la mise en forme définitive. Vous aurez alors la tâche de prendre connaissance du texte/de l'audio et d'apporter des précisions, si nécessaire. Vous recevez aussi quelques questions qui peuvent vous accompagner dans cette première relecture / réécoute.

- Tous les aspects importants de ma vie dont je voulais parler sont-ils présents ?
- Sur quoi ai-je insisté?
- Qui / Qu'ai-je oublié ?
- Les personnes importantes de ma vie dont je veux parler sont-elles toutes évoquées ?
- Faut-il ajouter quelque chose en guise d'introduction et/ou de conclusion?
- Faut-il ajouter une dédicace?
- Ce travail me ressemble-t-il?

C'est aussi à ce moment que vous pourrez ajouter des images, des documents souvenirs selon ce qui fait sens pour vous.

ETAPE 4: VOTRE RÉCIT FINALISÉ

Ca y est! Vous avez terminé votre récit et vous le recevez en deux exemplaires reliés (pour le livre) ou en podcast et livret (mise en page simple et transcription de l'audio). Il sera alors temps de définir à qui vous souhaitez transmettre votre récit... même si cette question a déjà été posée et préambule et au cours du récit, elle peut encore varier à cette étape.



DISPOSITION A



CHEZ FILIGRANES SARL, NOUS NOUS PROPOSONS DEUX SOLUTIONS:

LE LIVRE

LE PODCAST

SI VOUS SOUHAITEZ DONNER VIE À VOTRE HISTOIRE SOUS D'AUTRES FORMES (VIDEOS, MISES EN SCENE, PHOTOGRAPHIE, BD, ETC...) C'EST BIEN SÛR POSSIBLE. JE TRAVAILLE AVEC UN LARGE RESEAU ET NOUS POURRONS DEFINIR ENSEMBLE A QUOI RESSEMBLERA VOTRE RECIT UNE FOIS FINALISE.

LE PLUS IMPORTANT EST QUE VOTRE RECIT VOUS RESSEMBLE ET QUE SA FORME AIT DU SENS POUR VOUS .



LE CADRE

DEUX DOCUMENTS FORMELS VONT ENCADRER LE TRAVAIL.

LE CONTRAT ET LA CHARTE

DANS LE CONTRAT, COMME DANS TOUT CONTRAT, NOUS DEFINIRONS LE NOMBRE DE SÉANCES, LEURS COÛTS, LE LIEU DES RENCONTRES, LES ENGAGEMENTS PRIS DE PART ET D'AUTRE ET LES DÉLAIS.

DANS LA CHARTE, NOUS DEFINIRONS LES ENGAGEMENTS QUE CHAQUE PARTIE PREND DURANT LE TEMPS DU TRAVAIL EN TERME DE RELATION ET DE PARTICIPATION.

VOICI CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS LA CHARTE EN TERME D'ENGAGEMENTS

La praticienne en récits de vie

- adopte une attitude d'écoute respectueuse et bienveillante, sans chercher à transformer l'histoire ou donner des conseils
- accueille les réflexions, impressions, sentiments et émotions dans cette même attitude d'écoute active
- aide la narrateurice à clarifier les questions et imprécisions du récit
- met en forme le récit de vie de la narratrice avec sa propre subjectivité dans une perspective de co-construction
- Présente le recueil finalisé à la narratrice pour approbation
- Précise avec la narratrice quand et à qui sera remis le recueil réalisé
- Respecte la confidentialité des rencontres

La narratrice ou le narrateur

- Raconte des éléments ou fragments de son parcours de vie en toute liberté : elle choisit ce qu'elle désire partager et n'est pas contrainte à dire ce qu'elle aimerait garder pour elle
- Gère son degré d'implication dans cette démarche : rythme, sujets abordés, temps de réflexion, expression de ses attentes, de ses besoins, de ses réflexions, impressions, sentiments ou émotions.
- prend connaissance du contrat annexé et l'accepte par sa signature

Tous les éléments que vous souhaitez ajouter pourront l'être lors de la première rencontre. Les documents sont ensuite signés et le travail peut commencer



LES FORMULES "LIVRES"

FORMULE L'ESSENTIELLE

Edition d'un ouvrage papier à compte d'auteur.

Cinq heures de rencontre et une heure de relecture et réajustement.

Pour vous permettre d'aborder les points principaux de votre vie et d'aller droit au but.

Livrable: deux exemplaires recueils reliés. Photos en sus.

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

5 h d'enregistrement + 1 séance de relecture

FR. 4500.00

FORMULE LA CONFORTABLE

Edition d'un ouvrage papier à compte d'auteur.

Huit heures de rencontre et deux heures de relecture et réajustement.

Pour vous permettre d'approfondir votre histoire et de déployer le roman de votre vie

Livrable : trois exemplaires recueils reliés. Photos en sus.

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

8 h d'enregistrement + 2 séances de relecture

FR. 7500.00

FORMULE LA PRESTIGE

Edition d'un ouvrage papier à compte d'auteur.

Mise en page et reliure de luxe, selon vos choix. Cahier photo compris.

Huit heures de rencontre et deux heures de relecture et réajustement.

Pour vous permettre d'approfondir votre histoire et de déployer le roman de votre vie

Livrable : cinq exemplaires recueils reliés et numérotés.

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

8 h d'enregistrement + 2 séances de relecture

FR. 10'000.00



LES FORMULES "PODCAST"

FORMULE LA SONORE

Réalisation d'un podcast

Cinq heures de rencontre et une heure de réécoute et de réajustement.

Travail de montage, habillage sonore, mixage et création d'un fichier

Pour vous permettre d'aborder les points principaux de votre vie et d'aller droit au but.

Livrable: un fichier audio qui vous permet de le diffuser comme vous le souhaitez

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

5 h d'enregistrement + 1 séance de relecture

FR. 4500.00

FORMULE L'INTIME

Réalisation d'un podcast

Huit heures de rencontre et deux heures de réécoute et de réajustement.

Travail de montage, habillage sonore, mixage et création d'un fichier

Pour vous permettre d'approfondir votre histoire et de déployer le roman de votre vie

Livrable: un fichier audio qui vous permet de le diffuser comme vous le souhaitez

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

8 h d'enregistrement + 2 séances de relecture

FR. 8000.00

FORMULE L'EPOPEE

Réalisation d'un podcast + édition d'un livret (basé sur la transcription audio) cinq / huit heures de rencontre et une/deux heures de relecture et réajustement. Aller à l'essentiel ou approfondir votre histoire.

Livrable : un fichier audio et deux livres reliés.

1 séance de recueil = 1h d'enregistrement

FR. 12'000 (OU DEVIS SUR DEMANDE)



POUR ALLER PLUS LOIN

Pour suivre les actualités de Filigranes Sàrl, il y a une multitude de possibles.









S'abonner à la Lettre du Dimanche.



S<u>uivre le podcast</u>



Les Filles d'Olympe, podcast intime et politique

Les Filles d'Olympe vont à la rencontre de femmes fortes, engagées et leurs histoires puissantes....

E Les Filles d'Olympe





FILIGRANES SARL - WWW.FILIGRANES.CH

DISCUTONS DE TOUT CECI PLUS PRÉCISÉMENT?



Filigranes Sàrl - Florence HÜGl - Rue du Seyon 6 - 2000 Neuchâtel www.filigranes.ch - 0041 79 207 43 81 - info@filigranes.ch