

Jean-Jacques Waser s'est fait offrir sa biographie l'an dernier pour ses 80 ans, tirée à 50 exemplaires. « J'aime la feuilleter de temps en temps », explique cet ancien chef d'entreprise, dont « beaucoup d'amis veulent aussi la leur maintenant ».

(La Croix, 27 septembre 2013, article sur Écri-Sphère)

**Brigitte : « Transmettre ce que la vie m'a appris »\*\***

Brigitte a la cinquantaine. Elle est handicapée motrice depuis sa naissance. Son fauteuil roulant ne l'a pas empêchée de vivre, bien au contraire : elle est championne de France du 50 m nage libre handisport. Son existence est un combat qu'elle mène avec le sourire. Elle a tenu à écrire un livre pour transmettre à d'autres ce que la vie lui a appris.

**Alfred : « j'avais besoin d'aide pour tenir la plume »\*\***

Alfred, 90 ans, a été déporté de guerre, fonctionnaire puis maire de son village. Il souhaitait raconter, pour son entourage, les détails de cette vie bien remplie. Cependant, sa main tremble trop, et il n'est plus capable d'écrire de façon lisible. Il a fait appel à un biographe pour prendre son récit en dictée, et remettre de l'ordre dans ses nombreux souvenirs.

\*\* Les noms et les circonstances ont été modifiés pour préserver l'anonymat des personnes.

**Vous souhaitez**

*réaliser votre biographie ?*

Contactez Nicolas Kempf

Biographe – écrivain personnel en Alsace

au 06 71 29 05 20

ou par e-mail : [nicolas.kempf@ecri-sphere.com](mailto:nicolas.kempf@ecri-sphere.com)



Photos - © Fotolia

**Faire sa biographie**

*C'est bon pour le moral !*



Écri-Sphère  
Nicolas Kempf - Écrivain personnel



Écri-Sphère  
Nicolas Kempf - Écrivain personnel



## ■ Pourquoi écrire sa biographie ?

Le chercheur S. Guillemot relève six « thèmes » de récits de vie :

- **Communauté**  
partager son histoire avec les autres

- **Thérapie**  
se libérer à travers le récit

- **Testament**  
laisser une trace pour les générations futures



- **Reconnaissance**  
valoriser ses réussites personnelles

- **Famille**  
transmettre une histoire aux plus jeunes

- **Patrimoine**  
être le témoin des faits marquants de l'Histoire

## ■ Les effets psychiques

Rédiger ou faire rédiger sa biographie a des effets extrêmement bénéfiques sur le psychisme. Nombreux sont les ergothérapeutes, les gérontologues ou les psychologues qui font le même constat. Depuis 40 ans, plusieurs études confirment le phénomène, notamment chez les patients atteints de maladie d'Alzheimer.

« Plusieurs études empiriques montrent que la relecture de vie\* permet de développer les aptitudes personnelles, améliore la satisfaction de vie, l'humeur, le bien-être, et permet d'augmenter l'estime de soi. Ces résultats entraînent les gérontologues à encourager l'utilisation de la relecture de vie comme outil thérapeutique. [...]

Les effets bénéfiques de la relecture de vie comme thérapie ont été démontrés [...] chez les personnes avec des problèmes de mémoire. »

(S. Guillemot, *Les motivations des personnes âgées au récit de vie et leurs influences sur la consommation de services biographiques*, thèse de doctorat, 2010.)

En fonction des études réalisées, on estime que 49 à 81% des personnes âgées sont dans une démarche de « relecture de vie ».\*

## ■ 4 idées reçues sur la biographie

« Faire écrire ma biographie va coûter cher. »

Avant le début du projet, le biographe construit le devis avec vous ; il est possible d'envisager un tarif à la séance. Quoi qu'il arrive, vous maîtrisez l'avancée du projet : c'est vous qui décidez de la date de chaque rencontre. Vous pouvez arrêter à tout moment le travail si vous le souhaitez. Quelle que soit la manière dont évolue le travail, vous conservez le texte déjà rédigé.

« Ma vie n'a rien de remarquable, il est inutile de l'écrire. »

Chez Écri-Sphère, tout le talent du biographe est de discerner les éléments remarquables dans une existence, puis de rendre son récit captivant. Les biographes sont des gens passionnés, doués d'une grande empathie. Ils s'accordent à le dire, « chaque vie mérite son livre. »

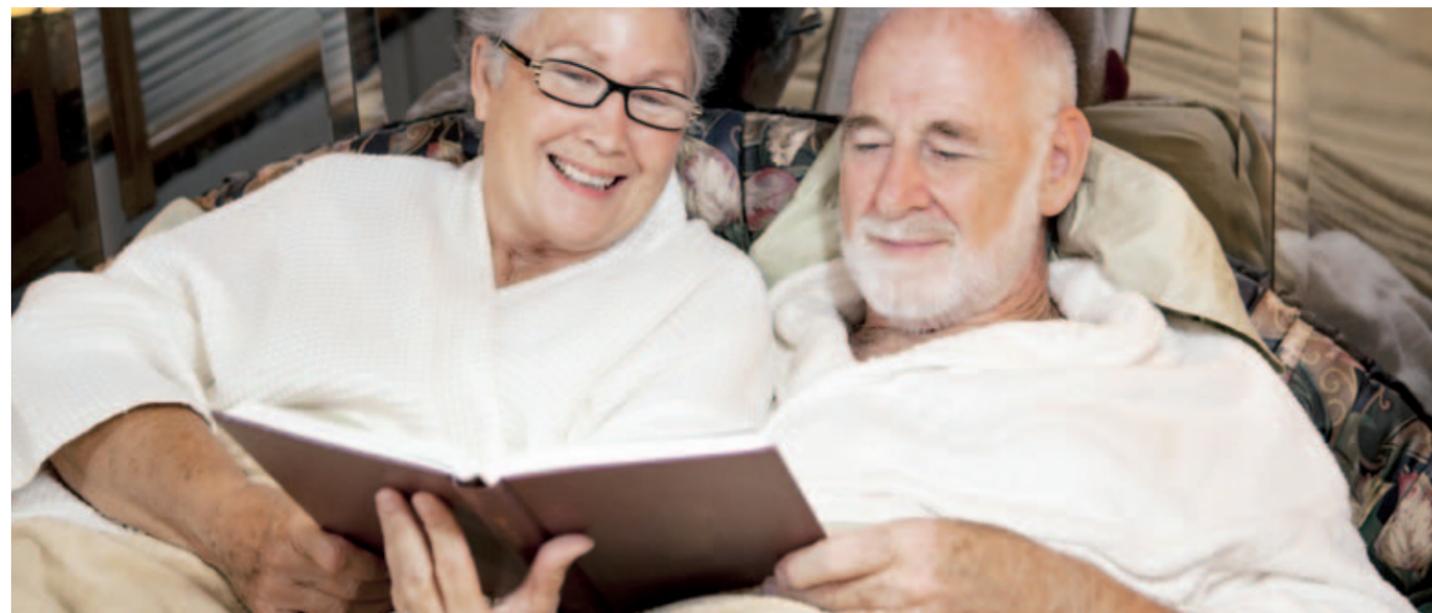
« Raconter sa vie dans un livre, c'est un peu prétentieux. »

Ceux qui écrivent un jour leur biographie le font surtout par générosité ; comme le disent les conteurs, « raconter, c'est offrir ». Ils souhaitent transmettre à leurs proches leurs souvenirs, pour longtemps. Une biographie n'est pas seulement destinée aux plus proches descendants. Son propos continue à exister dans le temps, pour ceux de la famille qui ne sont pas encore nés.

« Le livre de ma vie ne sera presque pas lu... »

Ceux qui ont fait leur biographie livrent souvent le même témoignage : dans leur famille, même ceux qui ne lisent pas ont dévoré ce livre-là, parce qu'il était porteur de sens et d'émotion pour eux.

Le livre de votre vie n'est pas, pour vos proches, un livre parmi d'autres : il vous raconte à ceux que vous aimez.



## ■ La biographie en pratique

À quoi va ressembler ma biographie ?

La biographie terminée se présente sous la forme d'un vrai livre relié. Il est imprimé en très petit tirage, et il est destiné à votre seul usage : libre à vous de le distribuer à votre entourage comme vous l'entendez.

Vous pouvez aussi demander une option particulière : un cahier en couleurs, pour joindre des photos de famille, une impression en grand format, voire même un livre pour enfants avec des pop-ups !



Combien de temps prend la réalisation d'une biographie ?

La réalisation de sa biographie se fait au rythme du raconteur. En quelques mois, le livre peut voir le jour, comme ici par exemple :

▪ **Six premiers mois**

Vous rencontrez le biographe, deux fois par mois, à raison d'une à deux heures d'entretien. Le biographe, à son bureau, rédige le texte issu de la séance. Il reporte les corrections du texte précédent.

▪ **À l'issue du sixième mois**

Vous choisissez les photos qui illustreront votre biographie. Le biographe rédige les légendes.

▪ **Début du septième mois**

Vous avez lu le texte et vous le validez. Sous le contrôle du biographe, le graphiste effectue la mise en page.

▪ **Huitième mois**

Les épreuves mises en page vous sont montrées, pour validation. Sous le contrôle du biographe, l'imprimeur fabrique les livres.

▪ **Neuvième mois**

Votre livre est entre vos mains, et vous pouvez le distribuer à vos proches.



## ■ Trouver son biographe

On dénombre en France 500 biographes-écrivains personnels officiellement installés. 1 biographe sur 2 est membre du GREC, le groupement professionnel national. Celui-ci a établi une charte de déontologie ([www.ecrivainsconseils.com](http://www.ecrivainsconseils.com)), qui assure au client la confidentialité et l'honnêteté du prestataire.

**Nicolas Kempf** a dans ses bagages une expérience d'éditeur, et un DEA en lettres. Durant dix ans, il a collaboré avec des auteurs, des institutionnels et des particuliers. Il crée Écri-Sphère en 2011 et propose ses services de biographe aux particuliers, et ses services de rédacteur aux entreprises.

**Cadre juridique**

Il est conseillé de signer un contrat entre biographe et raconteur\* avant de commencer le travail. Ce contrat précisera notamment le degré de responsabilité de chacun et la répartition des droits d'auteur en cas de proposition de publication.

