



## Comment trouver et structurer mon histoire

### 1 – Trouver un sujet

Tout d'abord, il faut partir d'une histoire qu'on a envie de raconter. Ce n'est pas forcément une histoire extravagante, ou incroyable, juste une histoire qu'on a envie de partager avec d'autres.

**Décris en une phrase de quoi parle ton histoire :**

*(ex 1 : c'est l'histoire de comment j'ai rencontré mon mari. Ex 2 : c'est l'histoire de quand j'ai passé un casting, et je n'ai pas été prise.)*

.....  
.....

### 2 – Différence entre anecdote et histoire

Une anecdote, c'est quelque chose qui nous arrive mais qui n'a aucune conséquence sur notre vie. Par exemple : "hier, j'ai rencontré X ", ou "l'année dernière, j'ai eu un accident". L'anecdote se veut avant tout divertissante.

Une « bonne » histoire, c'est une histoire qui contient un message, un enseignement, une valeur que l'on peut partager avec les autres et qui risque de les toucher. En général, une bonne histoire raconte quelque chose qui nous est arrivé, et qui nous a permis de comprendre quelque chose sur la vie ou quelque chose qui nous a transformé(e) en profondeur. En racontant cette histoire, on cherche à partager ce message avec les autres.

**Quel message important (pour moi) est contenu dans mon histoire :**

*(ex 1 : mon message, c'est que l'amour peut se présenter quand on s'y attend le moins, et qu'on n'en veut pas. Ex 2 : Ce que cette histoire m'a appris, c'est qu'il faut oser dans la vie, et ne pas craindre les échecs....)*

.....  
.....  
.....



### 3 – Comment raconter son histoire et délivrer son message en 7 mn

Une même histoire peut se raconter en 2, 7 ou 30 mn, selon la quantité de détails qu'on y met. Ici, il nous faut nous limiter à 7 mn maximum. Pour cela, il va falloir s'en tenir à l'essentiel, aux points les plus marquants : ceux qui sont utiles pour délivrer notre message, faire progresser notre histoire et capter l'attention. L'idéal, c'est de déterminer deux ou 3 scènes marquantes de l'histoire, et de se concentrer sur celles-ci exclusivement (comme au cinéma lorsqu'on peut sauter plusieurs années d'un coup). Parmi les scènes importantes, vous devrez raconter le moment déclencheur de l'histoire, une autre scène importante pourra raconter un moment avant la transformation, une autre après par exemple.

**Quels sont les moments-clefs mon histoire :**

*Ex 1 : Mes moments-clefs sont :*

- 1) le moment où j'ai rencontré mon mari,*
- 2) quelques semaines après quand je ne voulais pas entrer dans la relation,*
- 3) 20 ans plus tard, où nous en sommes*

*Ex 2 : Mes moments-clefs sont :*

- 1) Comment j'ai appris qu'il y avait un casting*
- 2) le casting en lui-même*
- 3) les suites quand le projet est tombé à l'eau*

.....

.....

.....



## 4 – Commencer et finir son histoire

Lors de la soirée, vous raconterez votre histoire sans note. Aucun risque d'oublier, parce que vous l'avez vécue, vous vous souviendrez forcément de votre histoire ! Mais vous avez besoin de retenir la structure de votre récit, votre première et votre dernière phrase qui sont vos repères les plus importants. La première phrase lance le sujet, capte l'attention immédiatement et la dernière phrase clôt l'histoire et laisse la dernière impression.

### **Par quelle phrase vais-je commencer ?**

*Ex 1 : J'étais seule, il faisait froid, et j'étais assise sous la pluie à minuit en pleine rue*

*Ex 2 : Moi, d'habitude, je suis une fille normale*

*Ex 3 : Mon grand-père m'a toujours dit qu'il ne fallait pas .....*

*Ex 4 :*

.....

.....

.....

### **Par quelle phrase vais-je terminer ?**

*Ex 1 : En octobre, ça fera 20 ans qu'on est mariés et on est heureux*

*Ex 2 : Du coup, j'ai décidé de me lancer dans le mannequinat, pourquoi pas ?*

*Ex 3 : Ce jour-là, j'ai compris que je serais capable de tout pour ma famille*

*Ex 4 :*

.....

.....

.....

Voilà, vous avez fini la première étape qui consiste à avoir son histoire et en avoir défini sa **structure générale**. Vous pourriez presque rester là-dessus et improviser.

La suite de la préparation consistera à

- Partager votre histoire oralement lors du **1<sup>er</sup> atelier de préparation** afin de tester votre timing, avoir des feedbacks et conseils des autres et avoir vos premières sensations autour de ce récit choisi
- Ensuite, travailler sur les moments scéniques, le choix des mots, le rythme et le timing !! Libre à vous d'envoyer votre histoire racontée (écrite comme si vous la disiez ou enregistrée sur dictaphone) à un des Glint coach.
- Travailler sur l'intonation, la façon de raconter lors de la **2<sup>e</sup> session de préparation**