

Templates et Fiches Personnages

Formation « Créer des personnages attachants en 7 étapes »

TEMPLATE 1 : FICHE PERSONNAGE COMPLÈTE

IDENTITÉ CIVILE

Nom complet : _____

Âge : ____ Sexe : ____ Nationalité : _____

Profession : _____

Lieu de résidence : _____

Situation familiale : _____

DESCRIPTION PHYSIQUE

Taille : ____ Corpulence : _____

Cheveux : _____

Yeux : _____

Signes particuliers : _____

Style vestimentaire : _____

Gestuelle caractéristique : _____

ÉTAPE 1 : IDENTITÉ FONDAMENTALE

Valeurs fondamentales (3 maximum)

1. _____

2. _____

3. _____

Peurs primordiales (3 maximum)

1. _____

2. _____

3. _____

Secret honteux

Rêve inavoué

Archétype principal

- ☐ L'Innocent ☐ L'Explorateur ☐ Le Sage ☐ Le Héros
☐ Le Rebelle ☐ Le Magicien ☐ L'Homme du peuple ☐ L'Amoureux
☐ Le Bouffon ☐ Le Gardien ☐ Le Souverain ☐ Le Créateur

Blessure originelle

Événement : _____ Âge : _____ Impact : _____

Mensonge fondateur

« _____ »

ÉTAPE 2 : PSYCHOLOGIE COMPLEXE

Mécanismes de défense principaux

☐ Dénî ☐ Projection ☐ Rationalisation ☐ Sublimation ☐ Formation réactionnelle ☐ Régression **Autre :**

Contradictions psychologiques

Contradiction 1 :

- Comportement A : _____
- Comportement B : _____
- Justification : _____

Contradiction 2 :

- Comportement A : _____
- Comportement B : _____
- Justification : _____

Déclencheurs émotionnels

1. _____
2. _____
3. _____

Intelligence émotionnelle

- ☐ Niveau 1 : Inconscient émotionnel
- ☐ Niveau 2 : Conscient non-maîtrisé
- ☐ Niveau 3 : Conscient maîtrisé
- ☐ Niveau 4 : Empathique stratégique

Patterns comportementaux

Pattern dominant : _____ **Manifestation :** _____

Origine : _____

ÉTAPE 3 : BACKSTORY STRATÉGIQUE

Timeline des 7 événements cruciaux

Âge ____ : _____ Âge ____ : _____ Âge ____ : _____
_____ Âge ____ : _____ Âge ____ : _____
_____ Âge ____ : _____ Âge ____ : _____

Relations formatrices

Figure parentale dominante :

- Nom/lien : _____
- Influence positive : _____
- Influence négative : _____

Mentor/Modèle :

- Nom/lien : _____
- Leçon principale : _____
- Domaine d'influence : _____

Ennemi formateur :

- Nom/lien : _____
- Nature du conflit : _____
- Leçon tirée : _____

Amour perdu :

- Nom/lien : _____
- Circonstances : _____
- Impact actuel : _____

Géographie émotionnelle

Lieu de sécurité :

- Lieu : _____
- Époque : _____
- Sensations associées : _____

Lieu de souffrance :

- Lieu : _____
- Événement : _____
- Évitement actuel : _____

ÉTAPE 4 : ARC DE TRANSFORMATION

Type d'arc

☐ Personnage statique ☐ Personnage dynamique

Si dynamique :

☐ Croissance positive ☐ Chute ☐ Désillusion
☐ Rédemption ☐ Corruption ☐ Révélation

Mensonge vs. Vérité

Mensonge initial : _____ Vérité à découvrir : _____

Étapes de transformation

Phase 1 - Inconfort initial : _____ Phase 2 - Dénî/Résistance : _____
Phase 3 - Exploration : _____ Phase 4 - Point de non-retour : _____
Phase 5 - Intégration : _____

Catalyseurs de changement

Principal catalyseur : _____ Catalyseurs secondaires : _____

ÉTAPE 5 : VOIX UNIQUE

Registre de langue habituel

☐ Soutenu ☐ Courant ☐ Familier ☐ Argotique

Vocabulaire spécifique

Domaine de prédilection : _____ **Expressions favorites :**
_____ **Mots interdits/évités :** _____

Structure syntaxique

- ☐ Phrases courtes ☐ Phrases longues ☐ Mixte
☐ Style direct ☐ Style nuancé

Tics de langage

Tics verbaux : _____ **Habitudes de formulation :** _____

Leitmotiv verbal

« _____ »

Adaptation selon l'interlocuteur

Avec supérieur : _____ **Avec intime :** _____ **Avec**
inconnu : _____

ÉTAPE 6 : RELATIONS ET INTERACTIONS

Dynamique relationnelle dominante

- ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire
☐ Protecteur ☐ Protégé
☐ Mentor ☐ Élève

Relations principales actuelles

Relation 1 :

- Nom : _____
- Lien : _____
- Dynamique : _____
- Évolution prévue : _____

Relation 2 :

- Nom : _____
- Lien : _____
- Dynamique : _____
- Évolution prévue : _____

Relation 3 :

- Nom : _____
- Lien : _____
- Dynamique : _____
- Évolution prévue : _____

Révélation par contraste

Miroir : _____ Contraste : _____ Écho : _____

ÉTAPE 7 : NOTES D'ÉVOLUTION

Cohérence à surveiller

Points de vigilance : _____ Contradictions assumées : _____

Révélation planifiées

Premier tiers : _____ Deuxième tiers : _____ Dernier tiers : _____

Forces/Faiblesses finales

Forces maintenues : _____ Faiblesses corrigées : _____
Nouvelles faiblesses : _____

TEMPLATE 2 : GRILLE DE QUESTIONNAIRE PERSONNAGE

QUESTIONS ESSENTIELLES (Priorité 1)

Identité profonde

1. Quelle est sa plus grande peur ?
2. Quelle est sa plus grande fierté ?
3. Qu'est-ce qui ne se négocie jamais pour lui ?
4. Quel mensonge se raconte-t-il sur lui-même ?
5. Que ferait-il si il n'avait plus que 24h à vivre ?

Mécanismes psychologiques

6. Comment réagit-il sous stress extrême ?
7. Qu'est-ce qui le fait exploser de colère ?
8. Comment demande-t-il de l'aide ?

- 9. Comment gère-t-il la culpabilité ?
- 10. Quel est son mécanisme de défense favori ?

Relations

- 11. Comment se comporte-t-il lors d'une première rencontre ?
- 12. Qu'est-ce qui l'attire chez les autres ?
- 13. Qu'est-ce qui le repousse immédiatement chez quelqu'un ?
- 14. Comment exprime-t-il son affection ?
- 15. Comment gère-t-il les conflits ?

QUESTIONS IMPORTANTES (Priorité 2)

Histoire personnelle

- 16. Quel est son plus beau souvenir d'enfance ?
- 17. Quel est son plus mauvais souvenir ?
- 18. Qui a été la personne la plus influente de sa vie ?
- 19. Quel échec l'a le plus marqué ?
- 20. De quoi est-il le plus fier dans son passé ?

Quotidien et habitudes

- 21. Comment commence-t-il sa journée ?
- 22. Où se sent-il le plus à l'aise ?
- 23. Qu'est-ce qui l'agace le plus au quotidien ?
- 24. Quel est son petit plaisir secret ?
- 25. Comment s'endort-il le soir ?

Valeurs et croyances

- 26. En quoi croit-il le plus fort ?
- 27. Qu'est-ce qui donne du sens à sa vie ?
- 28. Comment définit-il le bonheur ?
- 29. Que pense-t-il de la mort ?
- 30. Quelle injustice le révolte le plus ?

QUESTIONS APPROFONDIES (Priorité 3)

Rapport au monde

- 31. Comment voit-il l'avenir de l'humanité ?

- 32. Quelle époque aurait-il préféré vivre ?
- 33. Quel pouvoir aimerait-il avoir ?
- 34. Qu'est-ce qui l'effraie dans le monde actuel ?
- 35. Comment réagirait-il face à un miracle ?

Intimité et secrets

- 36. Quel secret emporterait-il dans sa tombe ?
- 37. À qui n'a-t-il jamais avoué qu'il l'aimait ?
- 38. Quelle partie de lui-même cache-t-il le plus ?
- 39. De quoi a-t-il le plus honte ?
- 40. Quel rêve n'ose-t-il avouer à personne ?

Choix et dilemmes

- 41. Entre sauver un proche ou sauver 100 inconnus, que choisirait-il ?
- 42. Préfère-t-il être aimé ou respecté ?
- 43. Choisirait-il la richesse ou la gloire ?
- 44. Accepterait-il de mentir pour protéger quelqu'un ?
- 45. Trahirait-il ses principes pour sauver sa vie ?

QUESTIONS CRÉATIVES (Bonus)

Exercices d'imagination

- 46. Quel animal représente le mieux sa personnalité ?
- 47. Quelle chanson pourrait être son hymne personnel ?
- 48. Dans quel genre de livre aimerait-il être héros ?
- 49. Quel objet symbolise le mieux sa vie ?
- 50. Si il était une couleur, laquelle serait-il et pourquoi ?

TEMPLATE 3 : SUIVI DE COHÉRENCE NARRATIVE

GRILLE DE CONTRÔLE PAR CHAPITRE

Chapitre	Trait dominant	Évolution notable	Cohérence ✓/X	Notes
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

CHECK-LIST DE VALIDATION

Cohérence psychologique

- ☐ Ses réactions émotionnelles correspondent à sa personnalité établie
- ☐ Ses mécanismes de défense sont cohérents
- ☐ Ses contradictions sont justifiées psychologiquement
- ☐ Son évolution respecte sa structure psychologique profonde

Cohérence comportementale

- ☐ Ses actions découlent de ses motivations
- ☐ Ses compétences restent réalistes
- ☐ Ses choix reflètent ses valeurs établies
- ☐ Son niveau d'activité/passivité est approprié

Cohérence temporelle

- ☐ Les changements suivent un rythme crédible
- ☐ Les traumatismes ont des conséquences durables
- ☐ L'apprentissage suit une progression logique
- ☐ Les relations évoluent de manière réaliste

Cohérence relationnelle

- ☐ Ses interactions respectent les dynamiques établies
- ☐ Son langage s'adapte aux interlocuteurs
- ☐ Les évolutions relationnelles sont motivées
- ☐ Sa voix reste reconnaissable

TRACKER D'ÉVOLUTION

État initial (Chapitre 1)

Croyances principales : _____ Comportements types :

_____ Plus grande peur : _____ Plus grand désir :

Évolution en cours

Chapitre ___ : _____ Chapitre ___ : _____ Chapitre ___ :

_____ Chapitre ___ : _____

État final (dernier chapitre)

Nouvelles croyances : _____ Nouveaux comportements :

_____ Peur dépassée/transformée : _____ Désir

atteint/modifié : _____

PLANNING DES RÉVÉLATIONS

Premier tiers

À révéler : _____ Méthode : _____ Chapitre cible :

Deuxième tiers

À révéler : _____ Méthode : _____ Chapitre cible :

Dernier tiers

À révéler : _____ Méthode : _____ Chapitre cible :

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Incohérences détectées

Problème 1 : _____ Solution envisagée : _____

Chapitres à modifier : _____

Problème 2 : _____ Solution envisagée : _____

Chapitres à modifier : _____

Améliorations possibles

Suggestion 1 : _____ Suggestion 2 : _____ Suggestion

3 : _____

TEMPLATE 4 : CARTOGRAPHIE RELATIONNELLE

SCHÉMA DES RELATIONS



ANALYSE DES RELATIONS PRINCIPALES

RELATION 1

Nom : _____ Type de lien : _____ Dynamique de pouvoir : ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire Fonction narrative : ☐ Confident ☐ Obstacle ☐ Catalyseur ☐ Révélateur Évolution prévue : ☐ Amélioration ☐ Dégradation ☐ Stabilité ☐ Rupture Révélation apportée : _____

RELATION 2

Nom : _____ Type de lien : _____ Dynamique de pouvoir : ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire Fonction narrative : ☐ Confident ☐ Obstacle ☐ Catalyseur ☐ Révélateur Évolution prévue : ☐ Amélioration ☐ Dégradation ☐ Stabilité ☐ Rupture Révélation apportée : _____

RELATION 3

Nom : _____ Type de lien : _____ Dynamique de pouvoir : ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire Fonction narrative : ☐ Confident ☐ Obstacle ☐ Catalyseur ☐ Révélateur Évolution prévue : ☐ Amélioration ☐ Dégradation ☐ Stabilité ☐ Rupture Révélation apportée : _____

RELATION 4

Nom : _____ Type de lien : _____ Dynamique de pouvoir : ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire Fonction narrative : ☐ Confident ☐ Obstacle ☐ Catalyseur ☐ Révélateur Évolution prévue : ☐ Amélioration ☐ Dégradation ☐ Stabilité ☐ Rupture Révélation apportée : _____

RELATION 5

Nom : _____ **Type de lien :** _____ **Dynamique de pouvoir :** ☐ Dominant ☐ Dominé ☐ Égalitaire **Fonction narrative :** ☐ Confident ☐ Obstacle ☐ Catalyseur ☐ Révélateur **Évolution prévue :** ☐ Amélioration ☐ Dégradation ☐ Stabilité ☐ Rupture
Révélation apportée : _____

ÉQUILIBRE RELATIONNEL

Analyse globale

Nombre de relations positives : _____ **Nombre de relations conflictuelles :** _____ **Nombre de relations neutres :** _____

Points d'attention

- ☐ Y a-t-il assez de diversité dans les types de relations ?
- ☐ Certaines relations font-elles double emploi ?
- ☐ Le personnage a-t-il assez de soutien ? Assez de défis ?
- ☐ Les évolutions sont-elles variées et intéressantes ?

Relations manquantes

Type de relation à ajouter : _____ **Justification :** _____

TRIANGLES RELATIONNELS

Triangle 1

Personnages impliqués : _____ **Nature du triangle :** _____
_____ **Tension créée :** _____

Triangle 2

Personnages impliqués : _____ **Nature du triangle :** _____
_____ **Tension créée :** _____

ÉVOLUTION DES RELATIONS

Début de l'histoire

Relation la plus importante : _____ **Relation la plus conflictuelle :** _____
_____ **Relation la plus stable :** _____

Milieu de l'histoire

Nouvelle relation développée : _____ **Relation transformée :** _____
_____ **Relation rompue :** _____

Fin de l'histoire

Relation résolue : _____ Nouvelle hiérarchie relationnelle :

_____ Leçons apprises : _____

GUIDE D'UTILISATION DES TEMPLATES

Pour la Fiche Personnage Complète

- Remplissez progressivement, étape par étape de la formation
- Révissez régulièrement pendant l'écriture
- Utilisez-la comme référence rapide
- Adaptez les sections selon vos besoins

Pour le Questionnaire Personnage

- Commencez par les questions Priorité 1
- Ne répondez qu'aux questions utiles à votre histoire
- Utilisez les réponses pour enrichir la Fiche Complète
- Gardez certaines questions pour débloquer une inspiration

Pour le Suivi de Cohérence

- Remplissez après chaque chapitre écrit
- Utilisez lors des relectures
- Identifiez rapidement les problèmes de cohérence
- Planifiez les révélations futures

Pour la Cartographie Relationnelle

- Dessinez d'abord le schéma visuel
- Analysez l'équilibre entre types de relations
- Identifiez les opportunités dramatiques
- Suivez l'évolution des dynamiques

Ces templates sont modulables : adaptez-les à votre style d'écriture et aux besoins spécifiques de votre histoire !