

Projetcampus.fr

BONUS 3 - FICHES PERSONNAGES ROMANCE

Templates détaillés pour créer des protagonistes tridimensionnels

Comment utiliser ces fiches

Ces fiches sont conçues spécifiquement pour les personnages de romance. Elles vous aident à créer des protagonistes complexes et authentiques qui peuvent porter une histoire d'amour crédible.

Remplissez une fiche complète pour chaque protagoniste principal.

Toutes les informations ne figureront pas dans votre récit, mais les connaître vous permettra d'écrire vos personnages avec cohérence et profondeur.

Projetcampus.fr

FICHE PERSONNAGE : PROTAGONISTE 1

IDENTITÉ DE BASE

Nom complet : _____

Signification du nom / pourquoi ce nom : _____

Surnom(s) : _____

Âge : _____ **Date de naissance :** _____

Lieu de naissance : _____

Lieu de résidence actuel : _____

Depuis combien de temps : _____

APPARENCE PHYSIQUE

Taille : _____ **Corpulence :** _____

Couleur des cheveux : _____ **Style :** _____

Couleur des yeux : _____ **Particularité :** _____

Traits distinctifs : _____

Style vestimentaire : _____

Comment se sent-il/elle dans son corps :

Le détail physique que l'amoureux/se remarquera en premier :

Langage corporel général (posture, démarche) :

Voix (grave, aiguë, douce, forte) : _____

VIE QUOTIDIENNE ET PROFESSIONNELLE

Profession actuelle : _____

Est-il/elle satisfait(e) de ce travail ? Pourquoi ?

Éducation / Formation : _____

Rêve professionnel (même irréaliste) :

Situation financière : ☐ Aisée ☐ Confortable ☐ Juste suffisante ☐ Précaire

Comment cela affecte-t-il ses choix :

Où habite-t-il/elle (type de logement) : _____

Comment est son espace de vie (ordonné, bordélique, minimaliste, cosy) :

Une journée typique : Matin : _____ Après-midi :

_____ Soir :

Rituels quotidiens importants :

PERSONNALITÉ

Traits principaux (choisissez 5-7 adjectifs qui le/la définissent)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Forces caractérielles (3-5)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Faiblesses / Défauts (3-5)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Contradictions internes

Il/Elle est _____ **mais aussi** _____

Il/Elle veut _____ **mais a peur de** _____

Il/Elle semble _____ **alors qu'en réalité il/elle est** _____

Projetcampus.fr

PSYCHOLOGIE PROFONDE

Désirs et objectifs

Ce qu'il/elle veut consciemment (objectif de surface) :

Ce dont il/elle a réellement besoin (besoin profond) :

Pourquoi ce besoin est-il si important :

Qu'est-il/elle prêt(e) à sacrifier pour l'obtenir :

Peurs fondamentales

Peur n°1 : _____ **D'où vient cette peur :**

Peur n°2 : _____ **D'où vient cette peur :**

Peur n°3 (spécifiquement en amour) : _____ **D'où**
vient cette peur : _____

Comment ces peurs se manifestent dans son comportement :

Blessures du passé

Événement traumatique majeur (si applicable) :

Petites blessures répétées qui ont laissé des traces :

Comment ces blessures affectent sa capacité à aimer :

Projetcampus.fr

VALEURS ET CROYANCES

Valeurs non-négociables (3-5)

1.

2.

3.

4.

5.

Croyances sur l'amour

Que pense-t-il/elle de l'amour en général :

Croit-il/elle à l'âme sœur ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Indécis

Comment définit-il/elle une relation réussie :

Quel est son modèle relationnel (parents, culture, expériences) :

Quelle croyance limitante sur l'amour doit-il/elle surmonter :

Projetcampus.fr

RELATIONS

Famille

Parents :

- Mère : _____ (vivante/décédée) Relation : _____
- Père : _____ (vivant/décédé) Relation : _____

Frères et sœurs :

Relation avec la famille en général : ☐ Très proche ☐ Proche ☐ Distante ☐ Conflictuelle ☐ Inexistante

Comment la famille influence-t-elle ses choix amoureux :

Amis

Meilleur(e) ami(e) : _____ **Depuis combien de temps :** _____ **Rôle dans l'histoire :** _____

Autres amis proches (2-3) :

1. _____

2. _____

3. _____

Type de cercle social : ☐ Large réseau ☐ Petit groupe intime ☐ Quelques amis très proches ☐ Plutôt solitaire

Projetcampus.fr

HISTORIQUE AMOUREUX

Relations passées

Nombre de relations sérieuses précédentes : _____

Relation la plus marquante : Avec qui : _____

Durée : _____ Pourquoi ça s'est terminé :

_____ Impact durable :

Dernière relation : Avec qui : _____ Quand :

_____ Durée :

_____ Pourquoi ça s'est terminé :

Depuis combien de temps célibataire : _____

Comment vit-il/elle le célibat : ☐ Bien, préfère ça ☐ Bien mais ouvert(e) ☐ Cherche activement ☐

Souffre de la solitude

Patterns relationnels

A-t-il/elle tendance à tomber amoureux/se rapidement ou lentement :

Pattern répétitif dans ses relations (si applicable) :

Ce qu'il/elle recherche chez un partenaire :

Ce qu'il/elle offre dans une relation :

ATTACHEMENT ET INTIMITÉ

Style d'attachement

☐ **Sécuré** : Confortable avec l'intimité et l'autonomie ☐ **Anxieux** : Désir d'intimité mais peur de l'abandon ☐ **Évitant** : Valorise l'indépendance, mal à l'aise avec trop d'intimité ☐ **Désorganisé** : Besoin et peur de l'intimité simultanément

Comment ce style se manifeste concrètement :

Capacités émotionnelles

Intelligence émotionnelle (1-10) : _____ / 10

Comprend-il/elle ses propres émotions ? ☐ Très bien ☐ Plutôt bien ☐ Difficilement ☐ Très mal

Sait-il/elle exprimer ses émotions ? ☐ Facilement ☐ Avec effort ☐ Difficilement ☐ Presque jamais

Lit-il/elle bien les émotions des autres ? ☐ Très bien ☐ Plutôt bien ☐ Moyennement ☐ Mal

Mécanismes de défense

Quand il/elle se sent vulnérable, il/elle : ☐ Utilise l'humour pour dévier ☐ Se met en colère ☐ Se retire et s'isole ☐ Intellectualise pour éviter les émotions ☐ Devient hyperactif/ve pour éviter de penser ☐

Autre : _____

Difficulté principale à surmonter pour cette relation :

Projetcampus.fr

PASSIONS ET LOISIRS

Centres d'intérêt principaux (3-5)

1. Depuis quand : _____ Niveau d'engagement : _____

2. Depuis quand : _____ Niveau d'engagement : _____

3. Depuis quand : _____ Niveau d'engagement : _____

4. Depuis quand : _____ Niveau d'engagement : _____

5. Depuis quand : _____ Niveau d'engagement : _____

Activités quotidiennes pour se détendre

Talents ou compétences particulières

Ce qui le/la passionne vraiment (au point d'en parler pendant des heures)

Projetcampus.fr

GOÛTS ET PRÉFÉRENCES

Musique préférée : _____

Livres / Films préférés : _____

Nourriture préférée : _____

Nourriture détestée : _____

Saison préférée : _____ **Pourquoi :** _____

Animal préféré : _____

Endroit favori : _____

Comment passe-t-il/elle un week-end idéal :

Ville ou nature ? _____

Matin ou soir ? _____

Café ou thé ? _____

Projetcampus.fr

PARTICULARITÉS

Habitudes et manies

Petites habitudes quotidiennes :

Manies nerveuses ou tics :

Geste caractéristique qu'on reconnaît de loin :

Façon particulière de parler (expressions, accent, tics de langage) :

Secrets

Secret qu'il/elle cache à presque tout le monde :

Secret qu'il/elle ne s'avoue même pas à lui/elle-même :

Ce secret sera-t-il révélé dans l'histoire ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Partiellement

Projetcampus.fr

ÉVOLUTION ET ARC NARRATIF

Au début de l'histoire

État émotionnel : _____

Situation de vie : _____

Principale préoccupation : _____

Vision de l'amour : _____

Ce qu'il/elle doit apprendre

Leçon principale : _____

Croyance à dépasser : _____

Comportement à changer : _____

Peur à affronter : _____

À la fin de l'histoire

Comment aura-t-il/elle évolué :

Qu'aura-t-il/elle gagné (au-delà de l'amour) :

En quoi sera-t-il/elle une meilleure version de lui/elle-même :

Projetcampus.fr

DANS LA RELATION ROMANTIQUE

Ce qu'il/elle apporte à la relation

Forces relationnelles :

1.

2.

3.

Comment montre-t-il/elle son amour (langage d'amour) : ☐ Paroles valorisantes ☐ Moments de qualité ☐ Cadeaux ☐ Services rendus ☐ Toucher physique

Détail spécifique : _____

Ses défis dans la relation

Faiblesses relationnelles :

1. _____
2. _____
3. _____

Comment réagit-il/elle au conflit : ☐ Confrontation directe ☐ Évitement ☐ Devient passif-agressif ☐

Cherche le compromis ☐ Autre : _____

Ce qui pourrait le/la faire fuir :

Ce qui le/la ferait se battre pour la relation :

Projetcampus.fr

COMPATIBILITÉ AVEC L'AUTRE PROTAGONISTE

Points communs importants

1. _____
2. _____
3. _____

Différences importantes

1. _____
2. _____
3. _____

Pourquoi ces deux personnes s'attirent-elles spécifiquement ?

Attraction physique : _____

Attraction intellectuelle : _____

Attraction émotionnelle : _____

Ce que l'autre lui apporte : _____

Ce qu'il/elle apprend de l'autre : _____

Principal obstacle entre eux

Interne (psychologique) : _____

Externe (circonstances) : _____

Projetcampus.fr

NOTES ADDITIONNELLES

Moment définissant du personnage (scène que vous ne pouvez pas attendre d'écrire)

Réplique qui le/la résume

" _____ "

Chanson thème du personnage

Inspiration (acteur/actrice, personne réelle, autre personnage)

Notes diverses

Projetcampus.fr - Formation gratuite pour auteurs indépendants

NOTES : Créer l'équilibre entre les deux protagonistes

Règle d'or

Vos deux protagonistes doivent être également développés et intéressants. Si l'un est richement détaillé et l'autre reste flou, la romance sera déséquilibrée.

Questions de vérification

- ☐ Les deux personnages ont-ils un arc narratif personnel significatif ?
- ☐ Les deux ont-ils des objectifs en dehors de la romance ?
- ☐ Les deux ont-ils des peurs et des blessures à surmonter ?
- ☐ Les deux contribuent-ils également à la résolution des conflits ?
- ☐ Pourriez-vous écrire une histoire intéressante sur chacun séparément ?

Si vous répondez "non" à l'une de ces questions pour l'un de vos personnages, retravaillez sa fiche pour l'enrichir.

Équilibre similarités / différences

Trop de similarités : Ennuyeux, pas de friction, pas de croissance mutuelle

Trop de différences : On ne comprend pas ce qui les attire, incompatibilité

L'idéal : Valeurs fondamentales alignées + différences de personnalité, d'expériences, d'approches de la vie qui créent à la fois attraction et tension
