

# Créez Votre Récit Réaliste



Lancez un dé à six faces pour chacune des sept étapes afin de définir les éléments clés de votre intrigue.







Soulignez l'élément sélectionné pour chaque catégorie.

## ÉTAPE 1

### Le Protagoniste et sa Situation

*Qui sera le personnage principal et quel est son contexte ?*









-  1. Un adolescent en pleine crise identitaire
-  2. Une mère de famille surmenée et isolée
-  3. Un(e) ouvrier(ère) confronté(e) à la perte d'emploi
-  4. Un jeune diplômé ambitieux mais désabusé
-  5. Une personne âgée luttant contre la solitude
-  6. Un(e) artiste ou artisan(e) en quête de reconnaissance

## ÉTAPE 2

### Le Cadre et l'Ambiance

*Quel environnement dictera l'atmosphère du récit ?*



-  1. Une banlieue résidentielle sans âme
-  2. Le cœur d'une grande ville animée et bruyante
-  3. Un village rural frappé par l'exode
-  4. Un bureau ou un milieu de travail toxique
-  5. L'intérieur confiné d'un appartement exigu
-  6. Une zone frontalière ou un lieu de passage

## ÉTAPE 3

### Le déclencheur du drame

Quel événement inattendu va perturber l'équilibre de la vie du personnage ?



1. Une rencontre fortuite qui bouleverse les certitudes



2. Une révélation (secret de famille, erreur passée)



3. La perte matérielle ou émotionnelle (vol, accident, deuil)



4. L'arrivée d'un nouveau venu dans un groupe établi



5. Une décision professionnelle ou personnelle radicale



6. Un événement politique ou social majeur (grève, manifestation)



## ÉTAPE 4

### Le conflit principal (thème profond)

Quelle épreuve psychologique ou sociale le personnage devra-t-il affronter ?



1. Le poids des non-dits et de la communication brisée



2. Le syndrome de l'imposteur ou le manque de légitimité



3. La jalousie, l'envie ou le ressentiment



4. La dépendance (affective, substance, habitude)



5. Le fossé générationnel et l'incompréhension



6. La quête de sens ou la fuite de l'ennui



## ÉTAPE 5

# L'OBSTACLE HUMAIN

Qui est la figure qui s'oppose ou met le héros à l'épreuve ?



1. Un membre de la famille exigeant ou toxique



2. Un ancien ami ou partenaire qui réapparaît



3. Un supérieur hiérarchique injuste ou manipulateur



4. La communauté ou le groupe social (jugement, ostracisme)



5. La figure de l'enfant ou du subordonné qui remet en cause



6. Le personnage est son propre obstacle (auto-sabotage)

## ÉTAPE 6

# LA PROGRESSION DU CHANGEMENT

Comment le personnage évolue-t-il face à la crise ?



1. Il se replie et sombre dans l'introspection



2. Il cherche le réconfort dans une nouvelle passion



3. Il s'affirme publiquement (prise de parole, action militante)



4. Il trouve un allié inattendu et crée une relation forte



5. Il commet une erreur irréparable qui complexifie sa situation



6. Il change d'environnement physique pour un nouveau départ

## ÉTAPE 7

# La résolution (ou l'absence de résolution)

## Comment le récit se conclut-il ?



1. Le personnage accepte la fatalité et trouve une paix intérieure.
2. Le changement est superficiel ; le cycle recommence.
3. Le personnage parvient à un compromis difficile mais nécessaire.
4. Une rupture totale (départ, divorce, abandon de situation).
5. La vérité éclate, offrant une libération amère.
6. Le personnage fait face à une nouvelle incertitude (fin ouverte).

## CONSEILS D'ÉCRITURE

### Pour rédiger votre récit réaliste



#### 1. Point de vue

La troisième personne convient bien au réalisme. La première personne peut aussi renforcer la dimension psychologique.



#### 2. Vocabulaire

Choisissez des mots précis pour les sentiments et les pensées : mélancolie, angoisse, résignation, lucidité...



#### 3. Descriptions

Décrivez les lieux ordinaires avec soin : un mur gris, l'odeur du café, le bruit des pas...



#### 4. Style

Privilégiez l'observation fine, des dialogues naturels et une psychologie crédible. Évitez les effets excessifs.