

**60 LISTES  
POUR CRÉER  
VOS PERSONNAGES**



# **60 LISTES POUR CRÉER VOS PERSONNAGES**

---

**Plus de 2 400 éléments pour décrire  
leur physique et leur personnalité !**

**Laure Déchaux**

ISBN : 978-2-9574395-1-5

Laure Déchaux

13 rue de la République

69600 Oullins

[www.labetalectrice.com](http://www.labetalectrice.com)

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

---

# SOMMAIRE

---

<b>Introduction .....</b>	<b>9</b>
<b>Décrire votre personnage .....</b>	<b>13</b>
Lui donner un prénom féminin classique.....	14
Lui donner un prénom masculin classique .....	15
Lui donner un prénom mixte .....	16
Lui donner un prénom féminin médiéval .....	17
Lui donner un prénom masculin médiéval.....	18
Décrire son visage.....	19
Décrire son nez.....	20
Décrire ses yeux.....	21
Décrire sa bouche et ses lèvres .....	22
Décrire ses cheveux.....	23
Décrire ses coiffures .....	24
Décrire ses mains .....	25
Décrire sa peau.....	26
Décrire sa silhouette.....	27
Décrire sa voix.....	28
Décrire son odeur.....	29
Décrire ses vêtements .....	30
Décrire la matière de ses vêtements .....	31
Décrire ses accessoires.....	32
Décrire ses chaussures.....	33

## **Le doter d'une personnalité..... 35**

Choisir son archétype.....	36
Lui donner un super pouvoir.....	37
Lui donner des failles.....	39
Lui donner des mauvaises habitudes.....	40
Lui donner des qualités.....	42
Lui donner des phobies.....	43
Lui donner des passe-temps.....	45
Lui donner un métier classique.....	46
Lui donner un métier insolite.....	47
Lui poser des questions personnelles.....	48
Lui donner une devise de vie.....	50
Lui donner des croyances religieuses et spirituelles.....	52
Lui donner une motivation.....	53
Lui donner une plus grande peur.....	55
Choisir son animal de compagnie préféré.....	56
Connaître son rêve d'enfance.....	57
Connaître un traumatisme de son passé.....	58
Lui donner des petites manies et des excentricités.....	59
Lui donner un secret.....	61
Lui donner des obligations dans la vie quotidienne.....	62

## **Lui donner vie et l'animer ..... 65**

Ses sensations et actions quand il est en colère.....	66
Ses sensations et actions quand elle ressent de la joie.....	68
Ses sensations et actions quand il a la peur.....	69
Ses sensations et actions quand elle est triste.....	71
Ses sensations et actions quand il est surpris.....	73
Ses sensations et actions quand elle ressent du dégoût.....	74
Ses sensations et actions quand il est amoureux.....	75
Sa manière de « dire ».....	76

Ses tics de langage .....	78
Sa manière de parler .....	79
Ses actions pour couper un dialogue.....	80
Ses actions inconscientes .....	82
Sa manière d'interagir avec les objets .....	83
Sa démarche .....	84
Faire bouger ses mains .....	85
Faire bouger le haut de son corps et sa tête .....	86
Faire bouger ses jambes et ses pieds.....	87
Montrer les expressions de son visage .....	88
Montrer les expressions de ses yeux .....	89
Montrer les expressions de son nez et de sa bouche .....	91
<b>Conclusion .....</b>	<b>93</b>



---

# INTRODUCTION

---

Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent créer des personnages complexes et fascinants.

Quand on écrit, les personnages font partie de nous. On les aperçoit vaguement d'abord et, petit à petit, leurs contours s'affinent et leurs personnalités se révèlent. Au bout d'un moment, on les connaît si bien qu'on sait d'instinct comment ils réagiraient face à une situation et ce qu'ils seraient capables de faire ou de dire.

Mon intention, avec ce livre, est de vous aider à avancer dans ce processus créatif.

Vous y trouverez des listes de caractéristiques pour vos personnages dans trois domaines : leur apparence physique, leur personnalité et leur comportement.

Il est souvent plus facile de partir de listes pour aider notre inspiration à prendre une forme concrète.

Je vois ce livre comme une ressource quand la page blanche vous paraît insurmontable. Je le vois comme un outil pour vous aider à décrire et à complexifier vos personnages pour rendre votre histoire unique.

Je vous propose deux façons d'utiliser ces listes :

- **Avant l'écriture, elles vous aident à construire votre personnage.**

Si un personnage apparaît dans votre tête et que vous voulez lui donner de l'épaisseur, alors vous pouvez parcourir les listes en vous demandant quelles caractéristiques lui correspondent.

Est-ce que certains éléments sont évidents pour vous ? Par exemple, quel est son comportement quand il est

amoureux ? Espionne-t-il l'objet de son amour, fouille-t-il dans ses affaires ? Ou alors lui envoie-t-il des messages remplis d'emojis toute la journée ?

Au fil des listes, en répondant « *oui, c'est lui !* » ou « *non, pas du tout* », vous le connaîtrez de mieux en mieux. Vous identifierez aussi les parties de lui ou d'elle qui vous manquent encore et sur lesquelles vous devez travailler.

Souvent, ce qui crée un lien entre le lecteur et votre personnage, ce sont ses failles, ses paradoxes et ses tensions internes. Alors, n'hésitez pas à choisir des caractéristiques qui se contredisent !

- **Pendant l'écriture, ces listes vous aident à enrichir vos scènes.**

Elles vous permettent de diversifier les descriptions de vos personnages et de montrer leurs émotions et leurs comportements de manière précise et parlante.

Ces listes forment une base de référence à garder sous la main pour vous inspirer et activer votre imagination, sans vous perdre dans les méandres d'Internet !

Notez également qu'il y a plusieurs points d'entrée pour certains éléments : par exemple « se ronger les ongles » apparaît dans « gestes avec les mains », « actions inconscientes » et « mauvaises habitudes ».

J'espère que vous trouverez ce livre inspirant et qu'il trouvera sa place dans votre boîte à outils de romancier ou de romancière !





---

# DÉCRIRE VOTRE PERSONNAGE

---

---

# 1. Lui donner un prénom féminin classique

---

Agnès	Justine
Alice	Louise
Aline	Lucie
Anna	Madeleine
Anne	Margot
Aurélie	Marie
Caroline	Maude
Cécile	Mélanie
Charlotte	Morgane
Christelle	Mylène
Claire	Nathalie
Clémence	Pauline
Delphine	Rachel
Denise	Rebecca
Diane	Romane
Élisabeth	Rose
Émilie	Simone
Emma	Solange
Fanny	Sonia
Florence	Sophie
Hélène	Suzanne
Ingrid	Valérie
Jeanne	Virginie
Joséphine	Yvonne
Julie	Zoé

---

## 2. Lui donner un prénom masculin classique

---

Alain	Julien
Alexandre	Loïc
Alexis	Luc
André	Lucas
Antoine	Lucien
Baptiste	Ludovic
Bertrand	Marc
Cédric	Marcel
Charles	Matthieu
Claude	Nicolas
Clément	Olivier
Corentin	Oscar
Damien	Pascal
Denis	Paul
Didier	Pierre
Florian	Quentin
Franck	Raphaël
François	Raymond
Gabriel	Richard
Gaël	Romain
George	Simon
Gregory	Stéphane
Guillaume	Thomas
Jean	Victor
Jules	William

---

## 3. Lui donner un prénom mixte

---

Alex	Jude
Alix	Kim
Amédée	Leone
Anaël	Lior
Andréa	Loïs
Ange	Lou
Billy	Louison
Brooklyn	Lysandre
Cameron	Mady
Camille	Maé
Céleste	Mahé
Charlie	Manu
Clarence	Marley
Claude	Max
Côme	Maxence
Dominique	Morgan
Eden	Noa
Elie	Sacha
Elijah	Sam
Frédérique	Sasha
Jackie	Swann
Jazz	Thaïs
Jessie	Wissem
Jessy	Yaël
Jo	

---

## 4. Lui donner un prénom féminin médiéval

---

Aalis	Gersinde
Aelis	Grisélidis
Aléonor	Gudule
Alinéor	Héloïse
Anastasie	Hermeline
Anthéa	Hermine
Aremburge	Hildegarde
Artémise	Isabeau
Bathilde	Jodelle
Berthe	Laudine
Blancheflor	Lesceline
Brisaine	Mahaut
Brunehaut	Mélissande
Brunehilde	Mélusine
Cathau	Milesende
Clervie	Odeline
Dandrane	Odonette
Désirée	Ombeline
Diane	Pétronille
Edwige	Renaude
Eliette	Rosemonde
Euphrasie	Ursule
Finette	Viviane
Gallendis	Yselda
Geneviève	

---

## 5. Lui donner un prénom masculin médiéval

---

Acelin	Gislebert
Adalbert	Godefroy
Adelin	Guilhem
Adémar	Herbert
Agravain	Hugon
Aicard	Jehan
Alleaume	Lancelin
Aloïs	Maïeul
Anselme	Merlin
Aymeric	Mordred
Baudouin	Odilon
Benoît	Oldaric
Bérard	Perceval
Bérenger	Renaud
Bohémond	Robert
Caradec	Roland
Chrétien	Roscelin
Claudin	Salvin
Côme	Savari
Conrad	Sigismond
Edmond	Tancrede
Edwin	Tiburce
Enguerrand	Tristan
Eudes	Ybert
Foulque	Yvain

---

## 6. Décrire son visage

---

allongé	livide
anguleux	lugubre
avenant	maigre
blême	malicieux
bouffi	monstrueux
brillant	mou
calme	noble
carré	oblong
délicat	osseux
difforme	ovale
doux	pâle
émacié	pensif
enfantin	radieux
étranger	rayonnant
expressif	régulier
ardé	renfrogné
froid	ridé
glabre	rond
gracieux	sévère
grave	sinistre
imberbe	sympathique
impassible	tanné
impénétrable	terreux
joli	triangulaire
laid	vénérable

---

## 7. Décrire son nez

---

aigu	gracieux
allongé	gros
aplati	long
aquilin	maigre
aristocrate	mince
arqué	mobile
avancé	mou
bouché	nervuré
bourbonien	noble
boutonneux	ordinaire
busqué	osseux
camus	pâle
carré	petit
cassé	pincé
convenable	plat
courbé	pointu
court	proéminent
crochu	proportionné
délicat	rectiligne
droit	retroussé
écrasé	rond
en trompette	rouge
épaté	saillant
fin	tombant
fort	tordu

---

## 8. Décrire ses yeux

---

ardents	luisants
beaux	malades
bleus	malicieux
bouffis	marrons
bridés	mornes
brillants	mouillés
bruns	noirs
clairs	noisette
coquins	pénétrants
doux	perçants
écarquillés	profonds
en amande	rieurs
enfoncés	ronds
énormes	rouges
éteints	secs
étincelants	sévères
expressifs	sombres
fatigués	suppliants
flamboyants	tendres
globuleux	ternes
gris	tristes
hagards	vagues
humides	verts
intelligents	vides
limpides	vitreux

---

## 9. Décrire sa bouche et ses lèvres

---

### **Lèvres**

boudeuses  
charnues  
délicates  
desséchées  
dessinées  
disjointes  
entrouvertes  
épaisses  
exsangues  
flétries  
fortes  
gercées  
gonflées  
gourmandes  
humides  
invisibles  
minces  
ourlées  
pâles  
peintes  
pincées  
pleines  
pulpeuses  
rouges  
sèches

sensuelles

serrées

tremblantes

### **Bouche**

arrondie

asymétrique

baveuse

boudeuse

écumante

en cœur

en cul-de-poule

expressive

fine

grimaçante

grossière

large

maquillée

mutine

pleine

rieuse

séduisante

sexy

souriante

symétrique

tordue

volontaire

---

## 10. Décrire ses cheveux

---

abondants	gris
aplatis	grisonnants
beaux	hérissés
blancs	hirsutes
blonds	lisses
bouclés	lissés
brillants	longs
bruns	lourds
châtains	luisants
clairs	malades
coiffés	naturels
colorés	noirs
courts	peignés
crêpés	plats
crépus	raides
dressés	raidis
drus	ras
ébouriffés	rebelles
embroussaillés	roux
emmêlés	sales
en bataille	soignés
épais	teints
flottants	ternes
frisés	touffus
gras	tressés

---

# 11. Décrire ses coiffures

---

Afro puff  
Banane  
Braids  
Brosse  
Brushing  
Cadenette  
Catogan  
Cheveux longs  
Chignon  
Cornrows  
Couette  
Coupe asymétrique  
Coupe au bol  
Coupe au carré  
Crête iroquoise  
Dreadlocks  
Frange  
Lissage  
Macarons  
Mise en plis  
Permanente  
Queue-de-cheval  
Queue-de-rat  
Raie au milieu  
Raie sur le côté  
Tonte  
Tresses

---

## 12. Décrire ses mains

---

### **Ongles**

carrés  
cassants  
crasseux  
durs  
fins  
longs  
naturels  
négligés  
ronds  
rongés  
soignés  
striés  
vernissés

### **Doigts**

allongés  
amaigris  
courts  
délicats  
fins  
fuselés  
gonflés  
longs  
noueux  
osseux

### **Mains**

blanches  
brûlantes  
calleuses  
carrées  
délicates  
douces  
enfantines  
faibles  
fines  
fortes  
froides  
grossières  
larges  
longues  
massives  
musclées  
nobles  
petites  
poilues  
puissantes  
ridées  
rudes  
solides  
tremblantes  
veineuses

---

## 13. Décrire sa peau

---

à la couleur de miel

ambrée

avec des pores  
visibles/dilatés

basanée

blafarde

blanche

boutonneuse

brillante

brulée par le soleil

cireuse

claire

cornée

cuivrée

d'albâtre

d'orange

de bébé

de pêche

délicate

dorée

douce

dure

duveteuse

ébène

écailleuse

éclatante

ferme

fine

flasque

glabre

granuleuse

grasse

grêlée

hâlée

huileuse

irritée

laiteuse

lisse

livide

luisante

lumineuse

maquillée

marquée

mate

moite

molle

noire

nue

olive

pâle

pleine d'acné

qui pèle

raffermie

râpeuse

rêche

ridée

rose

rougie par le soleil

saine

satinée

sèche

sensible

soyeuse

squameuse

tannée

tatouée

tendue

terne

terreuse

tombante

translucide

traversée de cicatrices

veinée

---

## 14. Décrire sa silhouette

---

athlétique	gringalet
baraquée	gros
bedonnant	haute stature
bien bâtie	herculéenne
bien en chair	imposant
bossue	maigre
chétif	majestueux
colossale	malingre
comme un A	massif
comme un H	mince
corpulent	noueuse
courtaude	obèse
décharné	petit
difforme	râblée
dodu	replet
droite	robuste
échalas	rond
élancée	rondelette
élégant	sec
empâtée	sportif
en forme de poire	squelettique
en forme de pomme	svelte
escogriffe	trapu
flurette	vigoureuse
fort	voûté

---

## 15. Décrire sa voix

---

abattue	hostile	stridente
accusatrice	hystérique	stupide
aigüe	impassible	suppliante
aimable	incrédule	timorée
apaisante	inquiète	tremblante
apaisée	joviale	triste
assurée	joyeuse	vaincue
blanche	monotone	
calme	morose	
cassée	naïve	
chevrotante	nerveuse	
concentrée	nonchalante	
coupable	paniquée	
décontractée	pensive	
dégoutée	perplexe	
désespérée	pesante	
détachée	plaintive	
digne	pleine d'autorité	
douce	pleine d'entrain	
enfantine	pleine de sanglots	
exaspérée	professionnelle	
ferme	rassurante	
forte	rauque	
furieuse	reconnaissante	
harmonieuse	sarcastique	
hautaine	sèche	
hésitante	solennelle	

---

## 16. Décrire son odeur

---

acide	infecte
âcre	intense
agressive	irrésistible
aigre	malsaine
aromatique	musquée
boisée	nauséabonde
capiteuse	parfumée
de renfermé	persistante
de transpiration	pestilentielle
délicate	piquante
déplaisante	plaisante
discrète	poivrée
divine	poudrée
douce	puante
enivrante	puissante
enveloppante	raffinée
épicée	rance
exquise	repoussante
fauve	riche
fétide	saine
fleurie	savonneuse
fraîche	suave
fruitée	tenace
fugace	terreuse
gênante	

---

# 17. Décrire ses vêtements

---

Anorak	Imperméable	Trois pièces
Bermuda	Jupe	Tunique
Blazer	Kimono	Uniforme
Blouson	Liquette	Veste
Body	Maillot	Veston
Bolero	Manteau	
Bomber	Marcel	
Caban	Marinière	
Cache-cœur	Nuisette	
Caleçon	Pantalon	
Cardigan	Parka	
Chandail	Peignoir	
Chaussettes	Pèlerine	
Chaussures	Polo	
Chemise	Pull	
Ciré	Queue-de-pie	
Col roulé	Robe	
Collant	Saharienne	
Corsage	Short	
Costume	Shorty	
Culotte	Slip	
Débardeur	Soutien-gorge	
Dos nu	Sweat	
Duffle coat	T-shirt	
Gilet	Tailleur	
Grenouillère	Trench	
Haut	Tricot	

---

## 18. Décrire la matière de ses vêtements

---

Acrylique	Microfibre
Angora	Modal
Cachemire	Molleton
Caoutchouc	Motif floqué
Coton	Nylon
Coton flammé	Pashmina
Coton piqué	Pima
Crêpe	Polaire
Croûte de cuir	Polyamide
Cuir	Polyester
Daim	Popeline
Délavé	PVC
Denim	Résille
Élasthanne	Soie
Éponge	Spandex
Fibre de bambou	Stretch
Flanelle	Suède
Gabardine	Tissu chiné
Interlock	Tissu côtelé
Interlock gratté	Tissu estampillé
Jean	Tissu matelassé
Laine	Tissu mercerisé
Laine peignée	Tissu nervuré
Laine vierge	Velours
Lin	Viscose

---

## 19. Décrire ses accessoires

---

Badges	Foulard
Bagues	Gants
Banane	Gourmette
Barrettes	Lacets
Béret	Lavallière
Bonnet	Lunettes de soleil
Boucles d'oreilles	Manchons
Boutons de manchettes	Mitaines
Bracelets	Montre
Bracelets de chevilles	Moufles
Bretelles	Nœud papillon
Broches	Ombrelle
Canne	Parapluie
Casquette	Peigne
Ceinture	Piercing
Chaîne	Pin's
Chapeau de paille	Pinces
Chèche	Pochette de costume
Chevalière	Porte-documents
Chouchou	Portefeuille
Collants	Sac à dos
Collier	Sac à main
Cravate	Sac de sport
Diadème	Sacoche
Écharpe	Talisman
Éventail	

---

## 20. Décrire ses chaussures

---

Après-ski	Escarpins
Babies	Espadrilles
Babouches	Galoches
Ballerines	Godillots
Baskets	Mocassins
Baskets compensées	Molière
Baskets montantes	Moon Boots
Boots	Mules
Bottes	Nu-pieds
Bottes cavalières	Pantoufles
Bottes de pluie	Rangers
Bottes fourrées	Richelieu
Bottillons	Rollers
Bottines	Sabots
Brodequins	Sandales
Charentaises	Santiags
Chaussons	Savates
Chaussures de sécurité	Sneakers
Chaussures à crampons	Souliers
Chaussures à plateforme	Spartiates
Chaussures bateau	Stiletto
Claquettes	Talon aiguille
Cothurnes	Tennis
Cuissardes	Tongs
Dr Martens	



---

LE DOTER D'UNE  
PERSONNALITÉ

---

---

# 21. Choisir son archétype

---

## Tous sont valables au féminin et au masculin

Le héros  
L'acolyte  
Le vieux sage  
La jeune fille innocente et naïve  
Le méchant  
La figure maternelle  
L'éternel enfant  
L'enfant à la maturité d'un adulte  
Le comique/filou  
L'inventrice  
Le créateur  
L'orpheline  
Le protecteur  
La gardienne  
Le guérisseur  
La rebelle  
L'explorateur  
La bouffonne  
Le dirigeant/chef/roi  
La magicienne  
L'amoureux  
La diva  
Le mystique  
La hors-la-loi  
L'allié

La métamorphe  
Le messager  
L'ombre  
Le mentor  
La tentatrice  
Le père  
La guerrière  
Le diable  
L'étrangère  
Le beau gosse  
La leader  
L'aventurier  
La séductrice  
Le joker  
La grand-mère  
Le professeur  
La brute  
Le tyran  
L'aidante  
Le génie distrait/fou  
L'élue  
L'ermite  
La gentille géante  
Le traître  
L'idiote musclée  
L'imposteur  
L'artiste tourmentée

---

## 22. Lui donner un super pouvoir

---

Acquérir des compétences et des savoir-faire instantanément.

Avoir des sens exacerbés.

Avoir des visions du futur.

Avoir le pouvoir de tuer les autres d'un claquement de doigts.

Avoir une force surhumaine.

Avoir une mutation physique : avoir des ailes, des ventouses au bout des doigts, un troisième bras.

Avoir une super mémoire.

Avoir une vision nocturne.

Avoir une vitesse surhumaine.

Changer d'aspect.

Communiquer avec les animaux.

Créer, manipuler et contrôler le feu.

Être immortel.

Être indestructible.

Être invisible ou se rendre invisible.

Être omniscient : avoir accès à toutes les informations en permanence.

Lecture de l'aura : pouvoir percevoir l'énergie qui entoure un être vivant.

Lire dans les pensées.

Manipulation de la gravité.

Manipulation de la mémoire : capacité à effacer ou ajouter un souvenir chez les autres.

Manipulation mentale : implanter des idées dans la tête des autres.

Manipuler et contrôler l'air.

Manipuler et contrôler l'eau.

Manipuler la météo.

Manipuler la terre (sable, roche, terre, ...)

Manipuler les métaux précieux et les bijoux.

Ne jamais tomber malade/être empoisonné.

Ne pas avoir besoin de dormir.

Ne pas avoir besoin de manger et de boire.

Parler aux morts.

Pouvoir absorber les pouvoirs des autres.

Pouvoir arrêter le temps.

Pouvoir créer de l'argent à volonté.

Pouvoir créer des nuages d'étincelles.

Pouvoir créer des portails dans le temps et l'espace.

Pouvoir créer une illusion pour les autres ou une fausse réalité.

Pouvoir de guérison des autres.

Pouvoir passer à travers les murs.

Pouvoir posséder une autre personne en entrant dans son corps.

Pouvoir régénérer son corps.

Pouvoir rembobiner le temps ou l'avancer en avance rapide.

Pouvoir ressentir les émotions des autres.

Pouvoir ressusciter les morts (plantes, animaux, humains).

Pouvoir se téléporter.

Pouvoir voyager dans le temps.

Projection astrale : pouvoir séparer son corps astral de son corps physique.

Respiration aquatique.

Télépathie : pouvoir communiquer par des mots ou des émotions d'un esprit à l'autre.

Voler.

---

## 23. Lui donner des failles

---

antipathique	mauvaise perdante
arrogante	menteur
cachottier	mesquine
cleptomane	n'a pas de mémoire
compétitif	naïve
crédule	ne peut pas s'empêcher de répandre des rumeurs
cynique	ne regarde pas la réalité en face
désorganisée	obsédé par l'argent
égoïste	orgueilleuse
entêtée	paresseux
frimeur	pas fiable
froide	pleurnicheur
gaffeur	prude
gaspilleuse	rancunier
gâté	rejette la faute sur les autres
grande gueule	revanchard
hypocrite	se laisse facilement impressionner
immature	se vexe facilement
impatience	sexiste
impulsive	sournois
incompétent	superstitieuse
indiscret	timide
insistant	tombe vite dans le dramatique
irresponsable	
malpoli	
manipulatrice	
manque de courage	

---

## 24. Lui donner des mauvaises habitudes

---

- Acheter des choses et ne pas les utiliser.
- Allumer une cigarette peu importe où elle est.
- Boire en aspirant bruyamment.
- Boire trop d'alcool.
- Coller ses chewing-gums partout.
- Commencer des projets sans jamais les finir.
- Compenser le stress avec de la malbouffe.
- Couper la parole aux autres.
- Dormir avec son téléphone.
- Emprunter des choses sans les rendre.
- Faire craquer ses doigts.
- Faire des blagues lourdes.
- Faire des nuits blanches.
- Faire des sous-entendus dans les conversations.
- Faire plusieurs choses en même temps.
- Faire répéter ses interlocuteurs.
- Faire tourner une mèche de cheveux autour de ses doigts.
- Garder des dizaines d'e-mails non lus dans sa boîte mail.
- Grincer des dents.
- Jeter ses déchets dans la rue.
- Laisser ses serviettes mouillées par terre.
- Mâcher ses cheveux.
- Manger la bouche ouverte.
- Mordre le bout de ses stylos.
- Ne jamais faire de sauvegardes informatiques.
- Ne jamais faire le ménage chez lui.

Ne jamais répondre aux messages.  
Ne pas aller chez le docteur quand elle est malade.  
Ne pas se laver chaque jour.  
Oublier ses rendez-vous.  
Perdre son téléphone ou ses clés régulièrement.  
Pincer les joues des gens.  
Porter des vêtements qui ne vont pas ensemble.  
Renifler sans cesse.  
Rester dans des relations toxiques.  
S'entourer de personnes cruelles.  
S'excuser pour tout et n'importe quoi.  
Se comparer aux autres.  
Se coucher trop tard.  
Se mettre beaucoup de pression.  
Se racler la gorge bruyamment.  
Se ronger les ongles.  
Siffler sans y penser, constamment.  
Sucer son pouce.  
Avoir des tics verbaux.  
Toujours arriver en retard.  
Toujours être à découvert sur son compte bancaire.  
Toujours mettre la faute sur les autres.  
Toujours tout faire à la dernière minute.  
Trop regarder la télévision.

---

## 25. Lui donner des qualités

---

accessible	honnête
adorable	humaine
affectueuse	indépendant
aimable	inventive
amicale	joyeux
amusant	loyale
calme	minutieux
chaleureux	motivée
charismatique	observateur
combatif	organisée
convaincante	ouvert d'esprit
courageux	passionnée
créative	patient
curieux	perfectionniste
diplomate	poli
doux	prudente
drôle	réfléchi
efficace	rigoureuse
expérimentée	sage
fiable	sérieuse
fidèle	sociable
flexible	soigneuse
généreuse	souriant
gentil	volontaire
héroïque	

---

## 26. Lui donner des phobies

---

- Peur des barbes : Pogonophobie
- Peur des monstres : Tératophobie
- Peur d'être enterré vivant : Taphophobie
- Peur des échelles et des escaliers : Climacophobie
- Peur d'être touché : Haptophobie
- Peur des clowns : Coulrophobie
- Peur des araignées : Arachnophobie
- Peur de la foule : Ochlophobie
- Peur des légumes : Lachanophobie
- Peur des fantômes : Phasmophobie
- Peur des médecins : Iatrophobie
- Peur des espaces vides : Kénophobie
- Peur du nombre 13 : Triskaïdékaphobie
- Peur de la neige : Chionophobie
- Peur du ridicule : Catagélophobie
- Peur des chauves : Péladophobie
- Peur des poils : Trichophobie
- Peur de l'enfer : Stygiophobie
- Peur des piqûres d'insectes : Acarophobie
- Peur de tout : Pantophobie
- Peur d'avoir peur : Phobophobie
- Peur de répondre au téléphone : Téléphonophobie
- Peur des endroits publics : Agoraphobie
- Peur de vomir ou de voir quelqu'un vomir : Emétophobie
- Peur de conduire une voiture : Amaxophobie
- Peur d'être malade : Hypochondrie
- Peur de l'avion : Aérodromophobie

Peur des animaux : Zoophobie  
Peur des endroits clos : Claustrophobie  
Peur de parler en public : Glossophobie  
Peur de la hauteur : Acrophobie  
Peur du sang : Hémophobie  
Peur irrationnelle de la mort : Thanatophobie  
Peur de la saleté et de la contamination : Mysophobie  
Peur des chiens : Cynophobie  
Peur du noir : Achluophobie  
Peur de l'orage : Brontophobie  
Peur des serpents : Ophodiophobie  
Peur des aiguilles et des objets pointus : Achmophobie  
Peur de l'eau : Aquaphobie  
Peur des fruits : Carpophobie  
Peur de l'argent : Chrométophobie  
Peur des églises : Ecclesiophobie  
Peur de traverser des ponts : Géphyrophobie  
Peur de la nudité : Gymnophobie  
Peur d'être séparé de son téléphone portable : Nomophobie  
Peur des poupées : Pédiophobie  
Peur des enfants : Pédophobie  
Peur de dormir : Somniphobie  
Peur des trous : Trypophobie

---

## 27. Lui donner des passe-temps

---

- Aller à la chasse.
- Aller à la pêche.
- Aller au cinéma, au théâtre, à des concerts.
- Apprendre la magie.
- Apprendre une langue étrangère.
- Brasser sa propre bière.
- Bricoler dans la maison.
- Bricoler sa moto/voiture.
- Broder.
- Chanter dans une chorale.
- Collectionner des objets.
- Construire des maquettes.
- Danser.
- Dessiner.
- Écrire des articles de blog.
- Écrire un roman.
- Être passionné d'astronomie.
- Faire de l'aquarelle.
- Faire de l'escalade.
- Faire de la musculation.
- Faire de la pâtisserie.
- Faire de la photographie.
- Faire de la poterie.
- Faire de la randonnée.
- Faire de la spéléologie.
- Faire du bénévolat.
- Faire du camping.
- Faire du canoë-kayak.
- Faire du footing.
- Faire du jogging.
- Faire du parachute.
- Faire du roller.
- Faire du scrapbooking.
- Faire la cuisine.
- Hacker.
- Jardiner.
- Jouer à des jeux de société.
- Jouer à des jeux vidéo.
- Jouer au billard.
- Jouer au golf.
- Jouer au poker.
- Jouer aux échecs.
- Jouer d'un instrument de musique.
- Lire.
- Pratiquer un sport.
- Préparer et faire des voyages à l'étranger.
- Regarder des séries.
- S'occuper des animaux.
- Tirer les cartes.
- Tricoter.

---

## 28. Lui donner un métier classique

---

Agent d'assurance	Infographiste
Agent d'entretien	Institutrice
Agent immobilier	Jardinier
Aide-soignant	Journaliste
Ambulancière	Juriste
Assistant médical	Laborantine
Banquière	Livreur
Barista	Manutentionnaire
Barman	Maraîcher
Bibliothécaire	Mécanicienne automobile
Bouchère	Médecin
Boulangier	Officière de police
Caissier	Ouvrier
Caviste	Pharmacienne
Chauffeur de taxi	Plombier
Chauffeur routier	Postière
Cheffe de rayon	Professeur
Coiffeur	Psychologue
Commerçante	Restaurateur
Commercial	Secrétaire
Comptable	Serveur
Cuisinier	Technicienne
Éboueuse	Travailleur social
Gérant d'hôtel	Vigile
Infirmière	

---

## 29. Lui donner un métier insolite

---

Agent secret

Astrologue

Baby-sitter pour pandas

Cliente mystère

Cobaye médical

Coupeuse de feu

Cracheur de feu

Dessinatrice de pistes de ski

Dresseur de chien pour le cinéma

Dresseuse de dauphins

Éleveur d'insectes comestibles

Gourou

Modèle nu

Nettoyeuse de scène de crime

Pêcheur de vélos/trottinettes

Photographe culinaire

Pleureur professionnel

Rédactrice de commentaire sur Internet

Professeur de yoga pour chiens

Restauratrice d'œuvre d'art

Star de cinéma

Thanatopractrice

Tueur à gages

Voix-off

---

## 30. Lui poser des questions personnelles

---

Pour quel parti politique votes-tu ?

Si tu pouvais faire quelque chose en étant certaine de réussir, que ferais-tu ?

Combien de personnes ont partagé ton lit ?

Que ferais-tu si tu trouvais une mallette avec 100 000 euros à l'intérieur ?

Quel est ton souvenir le plus embarrassant ?

Quel secret d'enfance n'as-tu jamais raconté à personne ?

Si, demain, on te proposait de partir n'importe où, où irais-tu ?

As-tu déjà été violente avec quelqu'un ?

Raconte-moi ton plus grand moment de désespoir ?

Quel est le plus grand reproche que tu ferais à tes parents ?

Quel est le plus beau cadeau que tu aies reçu ?

Quel est le pire cadeau que tu aies reçu ?

Combien aimerais-tu avoir d'enfants ?

Connais-tu des secrets de famille ?

Quelle personne préfères-tu dans ta famille ?

As-tu déjà trompé ton conjoint ?

Embrasser, c'est tromper ?

Quel métier voulais-tu faire quand tu étais petit ?

Quel patron serais-tu ?

T'es-tu déjà réveillé sans te souvenir de ta soirée ?

De qui étais-tu fan à l'adolescence ?

Quelle partie de ton physique aimerais-tu changer ?

Aimerais-tu être célèbre ?

Si tu devais mourir aujourd'hui, que regretterais-tu de n'avoir pas dit ?

De quoi ne peut-on pas rire ?

Si vous ne deviez manger plus qu'un seul plat, lequel choisiriez-vous ?

Quel est l'objet le plus spécial que tu possèdes ?

Si tu pouvais rester toute ta vie à un seul âge, quel âge choisiriez-vous ?

Si tu pouvais supprimer une personne de ta vie par magie, ce serait qui ?

Quelle est ta saison préférée ?

Crois-tu aux fantômes et aux esprits ?

Si tu régnais sur le monde, que changeriez-vous en premier ?

Dans quel domaine créeriez-vous une entreprise ?

Quel don aimeriez-vous avoir ?

D'après toi, qu'y a-t-il après la mort ?

---

## 31. Lui donner une devise de vie

---

Mieux vaut tard que jamais.

Pas de relations, que des prisonniers.

Être vaut mieux qu'avoir.

Mieux vaut fait que parfait.

Pour vivre heureux, vivons cachés.

Tout ce qui ne tue pas rend plus fort.

On n'a qu'une vie.

N'attends jamais rien des autres.

L'union fait la force.

Aide-toi et le ciel t'aidera.

Il faut avancer.

Être plus que paraître.

Rechercher la perfection en tout.

L'argent fait le bonheur.

A chacun selon son mérite.

Faites l'amour, pas la guerre.

Ne pas paniquer.

La vie est belle.

Qui ne tente rien, n'a rien.

Rien n'arrive jamais par hasard.

Motus et bouche cousue.

Ne jamais abandonner.

Libre de tout lien.

Apprendre et s'amuser.

On reçoit ce que l'on donne.

Ne jamais abandonner ses rêves.

Toujours vigilant.  
Servir et protéger.  
La vérité gagne toujours à la fin.  
La liberté ou la mort.  
Faire face.  
En avant et avec joie.  
Lentement mais sûrement.  
Sans peur et sans reproche.  
Toujours debout.  
Carpe diem.  
Souviens-toi de vivre.  
Foncer d'abord, réfléchir après.  
Être utile aux autres.  
Tout tenter, tout oser.  
Suivre son instinct quoi qu'il arrive.  
Trouver l'équilibre.  
La justice d'abord.  
Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir.  
La vie est courte.  
Toujours prêt.  
On peut toujours mieux faire.  
Chacun à sa place.  
Le silence est d'or.  
Travailler, c'est vivre.  
Toujours plus haut.

---

## 32. Lui donner des croyances religieuses et spirituelles

---

Adventismes du septième jour

Amish

Anglicanisme

Astrologie

Bahaïsme

Bouddhisme

Catholicisme

Chamanisme

Christianisme

Druidisme

Évangélisme

Hindouisme

Islam

Judaïsme

Mormonisme

Néodruidisme

New Age

Protestantisme

Rastafarisme

Scientologie

Taoïsme

Témoins de Jéhovah

Vaudou

Wicca

---

## 33. Lui donner une motivation

---

Agir par amour.  
Agir par avidité.  
Agir par culpabilité.  
Agir par envie.  
Agir par fierté.  
Agir par frustration.  
Agir par haine.  
Agir par loyauté.  
Agir pour l'honneur.  
Assouvir un désir.  
Comprendre.  
Créer quelque chose.  
Développer une compétence.  
Dévoiler la vérité.  
Éclaircir un malentendu.  
Être aimé.  
Être compris.  
Être pris au sérieux.  
Faire partie d'un groupe ou d'une communauté.  
Gagner le respect.  
Guérir de ses traumatismes.  
Agir par insatisfaction.  
Laisser une trace.  
Lutter contre le déshonneur.  
Obéir.  
Obtenir une sécurité financière.

Peur d'avoir des regrets.  
Peur d'avoir honte.  
Peur de l'humiliation.  
Peur de la douleur.  
Peur de la mort.  
Peur de perdre quelque chose ou quelqu'un.  
Peur du rejet.  
Prendre sa revanche.  
Réagir par jalousie.  
Rétablir une injustice.  
Retrouver une bonne santé.  
S'amuser.  
S'élever spirituellement.  
Satisfaire sa curiosité.  
Se faire accepter.  
Se nourrir et nourrir sa famille.  
Se protéger.  
Se rebeller.  
Se réconcilier avec sa famille.  
Se venger.  
Supporter la pression sociale.  
Surmonter un échec.  
Survivre.  
Trouver la sérénité.  
Trouver la stabilité.

---

## 34. Lui donner une plus grande peur

---

Aller en enfer.  
Avoir un cancer.  
Devenir pauvre.  
Être agressée.  
Être quitté par son partenaire.  
Être renversée par une voiture.  
Être ridicule.  
Être seule.  
Faire une fausse couche.  
La mort d'un proche.  
Mourir.  
Perdre son autonomie.  
Perdre son travail.  
Peur d'être abandonnée.  
Peur d'être trompé par son partenaire.  
Peur de l'échec.  
Peur de l'inconnu.  
Peur de la fin du monde.  
Peur de la guerre.  
Peur de la trahison.  
Peur des extra-terrestres.  
Peur des fantômes.  
Peur du mauvais œil.  
Peur du réchauffement climatique.  
Prendre l'avion.  
Que ses parents divorcent.

---

## 35. Choisir son animal de compagnie préféré

---

Alpaga  
Chat de gouttière  
Chat persan  
Chinchilla  
Cochon d'Inde  
Cochon nain  
Coq  
Crevettes en aquarium  
Écureuil  
Furet  
Golden retriever  
Hamster  
Hérisson  
Iguane  
Lapin  
Perroquet  
Perruches  
Phasme  
Pitbull  
Poisson rouge  
Poules d'ornement  
Rat  
Serpent  
Souris  
Tarentule  
Tortue géante

---

## 36. Connaître son rêve d'enfance

---

Aller dans un magasin de jouets et tout prendre.

Aller sur la lune.

Avoir un énorme chien.

Conduire une Ferrari.

Construire sa maison.

Devenir présidente.

Devenir un chevalier.

Devenir une star.

Écrire un roman.

Être grande.

Être pompier.

Être riche.

Être une princesse.

Faire le tour du monde.

Faire une croisière.

Lire tous les livres de la bibliothèque.

Parler toutes les langues du monde.

Participer aux Jeux Olympiques.

Passer à la télévision.

Sauter en parachute.

Vivre à New York.

Vivre dans la jungle.

Vivre dans un bateau de pirate.

Vivre dans un château.

Vivre dans une cabane dans la forêt.

---

## 37. Connaître un traumatisme de son passé

---

Un attentat.

Une prise d'otage.

Un viol par un proche.

Une agression dans la rue.

Un cambriolage.

Une intrusion dans sa maison d'enfant.

Une gifle de sa mère.

Un passage à tabac par des enfants à l'école.

La mort de son grand-père.

Un film d'horreur vu trop jeune.

Une humiliation par un professeur devant la classe.

Le meurtre de ses parents.

Une guerre dans son pays.

Le divorce de ses parents.

L'incendie de sa maison.

Le suicide d'un proche.

Un secret de famille à garder.

Une brouille qui a rompu un lien familial.

Un déménagement.

Une expérience de mort imminente.

Une maladie grave en rémission.

Une relation amoureuse toxique.

Avoir été témoin d'un meurtre.

Avoir été harcelé par un supérieur hiérarchique.

---

## 38. Lui donner des petites manies et des excentricités

---

A horreur des éponges gonflées d'eau.  
Arrive toujours en avance.  
Chante faux et chante tout le temps.  
Connait le nombre de calories de tous les aliments.  
Croit en cachette aux théories du complot.  
De bonne humeur quand il pleut.  
Déteste les silences dans les conversations.  
Doit faire une sieste après le repas.  
Donne des noms à ses objets.  
Donne des surnoms à tout le monde.  
Donne systématiquement une pièce aux mendiants.  
Énonce toujours des citations incorrectes.  
Éternue toujours trois fois.  
Exagère toujours quand il raconte une anecdote.  
Fait la voix-off de sa vie.  
Fait des listes pour tout.  
Fait des sous-entendus gênants sans s'en rendre compte.  
Fraude dans les transports en commun par principe.  
Mâche toujours du chewing-gum.  
Mange son assiette dans le sens des aiguilles d'une montre.  
Marche plus vite que les autres.  
N'offre que des cadeaux faits maison.  
Ne mange pas d'aliments blancs.  
Ne peut boire son café que dans son mug préféré.

Ne peut pas s'empêcher de conseiller les gens.

Ne porte qu'une couleur à la fois.

Ne supporte pas les fautes d'orthographe.

Ne supporte pas les piqures.

Né un 29 février et le mentionne sans arrêt.

Obsédée par une série télé.

Peut dormir n'importe où, n'importe quand.

Porte un chapeau tous les jours.

Préfère s'éclairer à la bougie chez lui.

Raconte des anecdotes qui ne vont nulle part.

Recherche toujours une chanson qui correspond au moment présent.

Refuse de porter des lunettes alors qu'il en a besoin.

Renifle, même sans être malade.

Se perd au moins une fois par semaine.

Très excité par les fêtes de Noël.

Utilise souvent un faux prénom pour s'amuser.

Utilise trop de métaphores.

---

## 39. Lui donner un secret

---

A en fait 5 ans de plus que ce qu'il dit.  
A fait de la prison.  
A gagné une fortune au loto.  
A grandi dans un camp de réfugiés.  
A tué son hamster par accident quand elle avait 7 ans.  
A un conjoint violent.  
Dort avec les lumières allumées.  
Dort avec son doudou d'enfance.  
Enquête sur un secret de famille.  
Est alcoolique.  
Est fan d'un chanteur démodé.  
Fait une thérapie.  
N'a jamais fait tourner une machine à laver.  
N'est pas la fille biologique de l'homme qui l'a élevée.  
Ne veut pas d'enfant.  
Passe ses soirées à commenter sur Internet.  
Porte des lentilles de contact.  
Regarde les dessins animés le matin même s'il est adulte.  
Regarde son horoscope avant de prendre une décision.  
Sait tricoter car sa grand-mère lui a appris quand il était petit.  
Savait lire à 2 ans.

---

# 40. Lui donner des obligations dans la vie quotidienne

---

## **Familiales**

- Appeler sa mère chaque jour.
- Aller manger chez sa belle-mère le dimanche.
- Prendre soin de son neveu orphelin.
- Un contrat de mariage.
- Payer l'école des enfants.

## **Médicales**

- Ne pas ajouter de sel dans ses plats.
- Prendre ses cachets chaque jour.
- S'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour.
- Faire une dialyse régulièrement.

## **Religieuses**

- Aller à la messe tous les dimanches.
- Garnir l'autel de ses ancêtres.
- Visiter les tombes de ses proches à la Toussaint.
- Manger halal.
- Prier avant un repas.

## **Professionnelles**

- Assurer une garde le week-end (pharmacien).
- Garantir la confidentialité à ses clients (avocat).
- Garder le secret sur sa vie (agent secret).
- Payer le salaire de ses employés.





---

LUI DONNER VIE  
ET L'ANIMER

---

---

## 41. Ses sensations et actions quand il est en colère

---

Aller courir pour se défouler.

Aller percer des trous.

Avancer la mâchoire inférieure.

Avoir envie de hurler.

Avoir la chaleur qui monte aux joues.

Avoir la mâchoire crispée.

Avoir la poitrine serrée.

Avoir la respiration coupée.

Avoir le sang qui cogne aux tempes.

Avoir les pommettes rouges.

Avoir les traits du visage déformés.

Casser des objets.

Crier.

Crier dans un coussin.

Faire des mouvements brusques.

Faire les gros yeux.

Frapper quelqu'un.

Frapper un punching-ball.

Froncer les sourcils.

Fusiller du regard.

Hausser le ton.

Mettre des coups de poing dans un coussin.

Peindre de grandes traces rouges sur un tableau.

Plisser les yeux.

Provoquer une bagarre pour rien.  
Provoquer une dispute pour rien.  
Ranger la cuisine en faisant beaucoup de bruit.  
Retrousser les lèvres.  
Sentir des tensions dans tout le corps.  
Sentir ses narines se dilater.  
Sentir son pouls s'accélérer.  
Serrer la mâchoire.  
Serrer les poings.  
Suffoquer.  
Taper du poing sur la table.  
Tendre les muscles de ses bras.  
Trembler de rage.  
Trépigner.

---

## 42. Ses sensations et actions quand elle ressent de la joie

---

Applaudir tout seul.

Avoir le cœur léger.

Avoir le cœur qui bat à tout rompre.

Avoir les yeux qui brillent.

Battre des mains.

Célébrer avec un bon repas et un verre.

Danser seul dans son salon.

Déborder de joie.

Éclater de rire.

Esquisser quelques pas de danse.

Être volubile.

Faire la fête.

Hurler de joie.

Lever les poings en l'air au-dessus de sa tête.

Mettre la musique très fort.

Pleurer de joie.

Remplir la maison de ballons de baudruche.

Sauter en l'air en remontant les pieds derrière les genoux.

Se mettre à chanter.

Se pâmer.

Sentir une explosion de joie dans la poitrine.

Serrer quelqu'un dans ses bras.

Sourire jusqu'aux oreilles.

Verser une larme de joie.

---

## 43. Ses sensations et actions quand il a la peur

---

Avoir des sueurs froides.

Avoir l'estomac noué.

Avoir la bouche sèche.

Avoir la chair de poule.

Avoir le sang qui se glace dans les veines.

Avoir le souffle coupé.

Avoir les cheveux qui se dressent sur la tête.

Avoir les dents qui s'entrechoquent.

Avoir les jambes coupées.

Avoir les jambes en coton.

Avoir les mains moites.

Avoir les poils qui se hérissent.

Blêmir.

Claquer des dents.

Détaler.

Devenir livide.

Être muet de terreur.

Faire une crise de panique.

Frissonner.

Fuir à toutes jambes.

Hurler de terreur.

Parler d'une voix blanche.

Prendre un couteau dans la cuisine.

S'affoler.

Se cacher.

Se faire pipi dessus.

Se figer.

Se mettre à bégayer.

Sortir une bombe lacrymogène de son sac.

Sursauter au moindre bruit.

Trembler comme une feuille.

---

## 44. Ses sensations et actions quand elle est triste

---

Avoir la mort dans l'âme.

Avoir le cafard.

Avoir le cœur brisé.

Avoir le cœur lourd.

Avoir les larmes aux yeux.

Avoir mal au cœur.

Avoir une boule dans la gorge.

Avoir une tête d'enterrement.

Broyer du noir.

Éclater en sanglots.

En avoir gros sur le cœur.

Entendre sa voix se briser.

Être abattue.

Être en deuil.

Être inconsolable.

Être morose.

Laisser couler ses larmes.

Manger du chocolat.

Parler d'une voix atone.

Parler d'une voix sourde.

Pleurer comme une madeleine.

Pleurer toutes les larmes de son corps.

Ravaler ses larmes.

Regarder des téléfilms idiots.

Se pelotonner.  
Se sentir au bord du gouffre.  
Se sentir impuissant.  
Sentir sa gorge se nouer.  
Sentir sa poitrine se serrer.  
Sentir ses lèvres trembler.  
Sentir son corps s'affaïsser.  
Soupirer.  
Tomber dans la déprime.

---

## 45. Ses sensations et actions quand il est surpris

---

Afficher un air ébahi.

Avoir l'air étonné.

Avoir l'impression que son cœur s'arrête de battre.

Écarquiller les yeux.

En être baba.

En perdre la voix.

Être en état de choc.

Être frappée de stupeur.

Être pris au dépourvu.

Être prise sur le fait.

Être saisi.

Être stupéfaite.

Hoqueter de surprise.

Laisser échapper un verre qui s'écrase au sol.

Ouvrir grand la bouche.

Pousser un cri.

Rester bouche bée.

Rester clouée sur place.

Rester interdit.

Se laisser époustoufler.

Se retourner d'un bond.

Sursauter.

Taper le plat de sa main sur son cœur.

Tomber des nues.

---

## 46. Ses sensations et actions quand elle ressent du dégoût

---

Aller acheter de la javel.

Avoir envie de vomir.

Avoir le cœur au bord des lèvres.

Avoir le cœur dans la gorge.

Avoir le cœur qui se soulève.

Avoir un goût désagréable dans la bouche.

Couvrir sa bouche avec le dos de sa main.

Enfoncer son index au fond de sa gorge.

Être écoeuré.

Être nauséuse.

Être répugné.

Faire une grimace.

Froncer le nez.

Pincer son nez entre ses doigts.

Pousser un cri de dégoût.

Repousser un haut-le-cœur.

Ressentir une intense répulsion.

Retrousser sa lèvre supérieure.

Se cacher les yeux avec sa main.

Se détourner.

Sentir sa bouche se remplir de salive.

Sentir son estomac se retourner.

Tenir l'objet du bout des doigts.

Tout nettoyer en portant des gants et un masque.

Vomir.

---

## 47. Ses sensations et actions quand il est amoureux

---

Avoir des insomnies.

Avoir des papillons dans le ventre.

Avoir les mains moites.

Avoir les pupilles dilatées.

Avoir les yeux qui brillent.

Devenir plus tactile.

Devenir timide en sa présence.

Être distante pour se protéger.

Être euphorique.

Faire une recherche approfondie sur elle.

Fouiller dans ses affaires.

L'espionner.

La regarder tellement intensément qu'il oublie de lui répondre.

Lui envoyer plein de messages.

Lui laisser des petits mots à des endroits surprenants.

Ne plus réussir plus à le regarder dans les yeux.

Parler de lui à tout le monde sans cesse.

Perdre l'appétit.

Préparer des activités folles pour lui faire plaisir.

Rougir.

S'emballer et se projeter à long terme.

Sentir son cœur qui s'accélère.

Sourire en permanence.

---

## 48. Sa manière de « dire »

---

accorder	défendre
acquiescer	demander
admettre	dénoncer
affirmer	dévoiler
ajouter	dissert
annoncer	éclaircir
apostropher	éluder
approuver	encourager
asséner	énoncer
assurer	espérer
avancer	exiger
avertir	expliciter
avouer	exposer
bafouiller	exprimer
blâmer	finir
bougonner	formuler
brailler	fulminer
bredouiller	garantir
chuchoter	glisser
compléter	glousser
confesser	grogner
confier	grommeler
confirmer	gronder
constater	héler
convenir	hurler
cracher	implorer
crier	imposer
déclarer	indiquer

interroger	remarquer
interrompre	répéter
invoquer	répliquer
ironiser	répondre
lâcher	reprendre
maintenir	résumer
marmonner	rétorquer
menacer	révéler
mentionner	revendiquer
murmurer	ronchonner
nier	ruminer
noter	s'écrier
ordonner	s'égosiller
persifler	s'étonner
piailler	s'exclamer
pleurnicher	s'inquiéter
poursuivre	s'insurger
préciser	s'obstiner
présumer	saluer
prévenir	se lamenter
promettre	se moquer
prononcer	sermonner
proposer	songer
protester	souffler
questionner	souhaiter
raconter	suggérer
rassurer	susurrer
récapituler	trancher
réclamer	
relever	

---

## 49. Ses tics de langage

---

« Entre guillemets »

A la base,

Au final,

Bref...

C'est clair.

Carrément.

Du coup,

En fait !

En même temps,

En mode

Euh...

Genre...

Grave !

Hein ?

J'ai envie de dire...

J'avoue !

Justement !

Moi, je

Nonobstant

Ou pas.

Point barre.

Pour faire court.

Pour le coup,

T'inquiète !

Voilà.

Voili vilou

Vous voyez ?

---

## 50. Sa manière de parler

---

Avec les mains.

Avec un accent.

Comme s'il donnait des ordres.

Dans sa barbe.

De manière chantante.

En avalant sa salive nerveusement.

En bégayant.

En détachant chaque syllabe.

En faisant les questions et les réponses.

En faisant les voix de plusieurs rôles de son histoire.

En faisant trop de blagues.

En insultant gratuitement.

En marmonnant.

En parlant d'elle à la troisième personne.

En remplissant tous les silences.

En reprenant sa respiration bruyamment.

En s'adressant à lui-même.

En s'éclaircissant la gorge trop souvent.

En se faisant rire toute seule.

En terminant toutes ses phrases comme si c'était des questions.

En utilisant de l'argot.

En zozotant.

Très vite, en oubliant de respirer.

---

## 51. Ses actions pour couper un dialogue

---

Appuyer sa joue contre sa main.

Bailler.

Caresser sa barbe.

Croiser les bras.

Croiser les jambes.

Enrouler une mèche de cheveux autour de son doigt.

Faire les cents pas.

Faire tourner une bague.

Faire un pas en avant.

Gesticuler.

Joindre ses mains derrière sa tête.

Lever les mains au ciel.

Lever les yeux au ciel.

Pincer l'arête de son nez.

Pincer les lèvres.

Pointer son index sur son interlocuteur.

Poser sa main sur le bras de son interlocuteur.

Poser ses mains sur ses hanches.

Poser son menton dans ses mains.

Prendre son menton entre son pouce et son index.

Prendre une gorgée d'eau.

Prendre une inspiration.

Regarder sa montre.

Regarder ses chaussures.

Regarder son portable.

Remettre une mèche de cheveux derrière son oreille.

Remonter son pantalon.  
Reprendre sa respiration.  
Rire.  
S'appuyer sur le dossier de sa chaise.  
S'étirer.  
S'interrompre une seconde.  
Se balancer de droite à gauche.  
Se frapper le front.  
Se frotter les yeux.  
Se gratter la tête.  
Se masser les épaules.  
Se masser les tempes.  
Se pencher en avant.  
Se recoiffer.  
Se retourner.  
Se ronger un ongle.  
Se servir un café.  
Soupirer.  
Taper dans ses mains.  
Taper des doigts sur la table.  
Taper du poing sur la table.  
Tirer sur sa cigarette.  
Tirer sur son lobe d'oreille.  
Triturer ses bracelets.

---

## 52. Ses actions inconscientes

---

Aller ouvrir le frigo sans raison.

Déchirer les serviettes en papier.

Faire cliquer un stylo bille.

Faire défiler ses réseaux sociaux sur son téléphone.

Faire remonter et redescendre une fermeture éclair.

Faire tinter ses clés dans sa poche.

Faire tomber la cendre de sa cigarette même quand il n'y a pas besoin.

Faire tourner un crayon sur sa main.

Faire tourner une mèche de cheveux autour de ses doigts.

Gratter la croûte d'une petite blessure.

Mâcher son stylo.

Mettre sa branche de lunette à la bouche.

Remonter ses lunettes.

Renifler bruyamment.

Replacer la même mèche de cheveux.

Resserrer sa cravate.

Se lisser la moustache ou la barbe.

Se mordre l'intérieur des joues.

Se remettre du rouge à lèvres.

Se ronger les ongles.

Touiller son café en continu.

---

## 53. Sa manière d'interagir avec les objets

---

agripper  
arracher  
attraper  
chipper  
cueillir  
détacher  
effleurer  
empoigner  
enlever  
êtreindre  
extraire  
manier  
ponctionner  
prélever  
rafler  
ramasser  
retirer  
s'approprier  
s'emparer  
saisir  
serrer  
soulever  
toucher  
trouver  
user  
utiliser

---

## 54. Sa démarche

---

agile	hésitante
alerte	incertaine
assurée	indolente
bizarre	instable
boiteuse	languissante
branlante	légère
cadencée	lente
calme	lourde
chancelante	mal assurée
claudicante	malaisée
clopinante	masculine
décisive	molle
dégingandée	mystérieuse
déhanchée	nonchalante
désarticulée	pénible
disgracieuse	pesante
en zigzag	précipitée
énergique	raide
féminine	rapide
ferme	résolue
fière	sévère
flageolante	solennelle
grotesque	souple
hardie	téméraire
hasardeuse	titubante

---

## 55. Faire bouger ses mains

---

Accrocher juste un pouce dans sa poche.

Caresser son menton.

Claquer des doigts.

Entrelacer ses doigts et étirer ses mains en les tendant devant soi,  
paumes à l'extérieur.

Essuyer ses mains moites.

Faire craquer ses doigts.

Faire tourner son alliance.

Gribouiller.

Joindre les mains derrière le dos.

Joindre ses mains devant soi, bouts des doigts contre bouts des  
doigts.

Mettre ses mains dans ses poches.

Parler avec les mains.

Passer une main dans ses cheveux.

Pincer la chair de ses bras.

Pincer son nez.

Pointer l'index devant soi.

Se frotter les tempes du bout des doigts.

Se passer une main sur le visage.

Se ronger les ongles.

Se tourner les pouces.

Sucer son pouce.

Tambouriner du bout des doigts.

Tirer son oreille.

Tracer une cicatrice du bout du doigt.

---

## 56. Faire bouger le haut de son corps et sa tête

---

- Balancer les bras en marchant.
- Boutonner et déboutonner le premier bouton de sa chemise.
- Croiser les bras sur sa poitrine.
- Croiser ses bras derrière sa tête.
- Dérouler son dos, vertèbre par vertèbre.
- Faire craquer son cou.
- Faire rouler ses épaules.
- Faire un signe de tête.
- Hausser les épaules.
- Hochoer la tête.
- Jouer avec une mèche de cheveux.
- Opiner du chef.
- Passer ses doigts à travers ses cheveux.
- Pencher la tête sur le côté.
- Se faire une queue de cheval.
- Se masser les épaules.
- Se pencher en avant.
- Secouer la tête au rythme de la musique.
- Secouer la tête.
- Tourner la tête de gauche à droite.
- Baisser la tête pour éviter de regarder les gens dans les yeux.
- S'appuyer contre le dossier de sa chaise.
- Se prendre la tête dans les mains.

---

## 57. Faire bouger ses jambes et ses pieds

---

Allonger ses jambes.

Avoir les genoux qui s'entrechoquent.

Balancer ses jambes.

Croiser les jambes en étant assis.

Croiser ses pieds.

Écarter les jambes.

Étendre ses jambes.

Fléchir ses genoux.

Laisser pendre ses jambes.

Mettre ses jambes en l'air quand on est assis.

Mettre un genou à terre.

Onduler des hanches.

Plier ses jambes.

Prendre ses jambes à son cou.

Replier ses jambes.

S'accroupir.

S'agenouiller.

S'asseoir en tailleur.

Se dégourdir les jambes.

Serrer les jambes.

Suivre le rythme en tapant du pied.

Taper du pied.

Traîner des pieds en marchant.

Traîner la jambe.

---

## 58. Montrer les expressions de son visage

---

Des sillons se creusent sur son front.

Son front se plisse.

Des rides se forment sur son front.

Ses fossettes se creusent.

Ses joues rougissent.

Le rouge lui monte aux joues.

Ses joues sont écarlates.

Il pâlit.

Sa peau se couvre d'un voile de transpiration.

La sueur perle sur son front.

Son visage reste impassible.

Ses traits se tordent.

Elle fait une grimace.

Il a les traits tirés.

Son visage perd toutes ses couleurs.

Une veine gonfle sur son front.

Une veine gonfle dans son cou.

---

## 59. Montrer les expressions de ses yeux

---

Ses yeux s'agrandissent.

Ses yeux s'élargissent.

Ses yeux s'arrondissent.

Ses yeux deviennent des fentes.

Ses yeux se ferment.

Ses yeux se rétrécissent.

Ses yeux s'éclairent.

Ses yeux s'assombrissent.

Ses yeux fixent le vide.

Ses yeux s'emplissent de larmes.

Ses yeux commencent à briller.

Ses yeux se révulsent.

Elle a les yeux écarquillés.

Il a les yeux baissés.

Elle a les pupilles dilatées.

Il a un regard lubrique.

Son regard se voile.

Son regard se perd au loin.

Elle cligne des yeux.

Il lève les yeux au ciel.

Elle lance un regard noir.

Il a les larmes aux yeux.

Les larmes débordent de ses yeux.

Il détourne le regard.

Elle plisse les yeux.  
Il lui fait un clin d'œil.  
Elle bat des cils.  
Il hausse les sourcils.  
Elle hausse un sourcil.  
Il fronce les sourcils.  
Ses sourcils font un bond.  
Elle a le regard fuyant.

---

## 60. Montrer les expressions de son nez et de sa bouche

---

Son nez se retrousse.

Il renifle.

Elle plisse le nez.

Son nez coule.

Elle lève le nez en l'air.

Il baisse le nez.

Elle se pince le nez.

Il se bouche le nez.

Elle tortille son nez.

Ses narines s'élargissent.

Ses narines palpitent.

Sa bouche s'étire en un sourire.

Il garde le sourire.

Elle ouvre la bouche pour protester

Il se mâchouille les lèvres.

Elle serre les dents.

Il mord sa lèvre.

Elle serre les mâchoires.

Il grince des dents.

Elle pince les lèvres.

Ses lèvres se mettent à trembler.

Ses dents claquent.

Il déglutit.

Elle mord sa lèvre inférieure.



---

# CONCLUSION

---

J'espère que vos personnages sont maintenant aussi réels pour vous que votre famille ou vos amis ! Votre histoire n'en sera que plus personnelle, originale et captivante pour vos lecteurs.

Avant de vous laisser, je voudrais vous parler du projet qui m'a donné l'idée de ce livre : depuis 2018, je propose un service de bêta-lecture aux auteurs débutants pour les motiver dans la dernière ligne droite. J'ai lu des dizaines de premiers jets et, à chaque fois, un personnage complexe et bien travaillé faisait basculer positivement mes impressions de lectrice.

Si vous avez envie d'aller plus loin dans votre projet d'écriture, je vous invite à visiter mon site [www.labetalectrice.com](http://www.labetalectrice.com) et à me solliciter pour une bêta-lecture constructive et bienveillante.

J'adore me plonger dans vos univers, rencontrer vos personnages et identifier les potentiels de vos textes pour que vous écriviez les meilleures histoires possibles.

J'ai hâte de rencontrer vos personnages et je vous souhaite qu'ils vivent longtemps dans la tête de vos lecteurs !

ISBN 978-2-9574395-1-5

Achevé d'imprimer en novembre 2020

Dépôt légal : novembre 2020

Imprimé en Europe par FantasticBook