Écrire un documentaire

Cours complet · 3 parties · 18 chapitres

D'après le cours de Fred Pirat, 5 novembre 2026

Partie 1 · Découvrir le documentaire

CHAPITRE 1.1

Documentaire et web documentaire

Ce cours a deux objectifs : vous apprendre à **analyser** un documentaire, puis à en **écrire** un.

Le documentaire existe sous deux formes principales :

Documentaire classique	Web documentaire
Diffusé au cinéma, à la télévision, sur YouTube… Il est **linéaire** : c'est un film qu'on regarde du début à la fin.	Il est **interactif**. On part d'un site web qui donne accès aux différents contenus et à la narration. C'est un « film interactif ».

> **À retenir**
>
> La forme finale change, mais **90 % de la démarche est la même** : traitement de l'information, traitement du sujet, méthode d'écriture. Tout ce cours s'applique aussi au web documentaire.

CHAPITRE 1.2

Qu'est-ce qu'un documentaire ?

Documentaire et fiction

- **Film documentaire** : il présente et analyse des faits authentiques et vérifiés.
- **Fiction** : œuvre narrative basée sur un fait ou une idée réels ou imaginaires.

Des faits authentiques et vérifiés

- Les faits sont bien réels.
- L'auteur peut citer des sources multiples.
- Il est possible de vérifier l'information auprès des sources, si l'auteur l'autorise.
- L'auteur expose sa perception de la vérité, selon son point de vue. Il ne cherche pas la neutralité.

- Néanmoins, il ne doit pas changer l'exactitude des faits.

On ne fait pas un documentaire sur quelque chose qu'on *croit* vrai. L'auteur a la responsabilité de démontrer que les faits sont réels. Il ne peut pas toujours le prouver à l'écran, mais en cas de contestation ou de suite juridique, il doit pouvoir s'appuyer sur des sources, par exemple des témoins directs.

Un documentaire n'est pas « la vérité »

> **Un documentaire n'est pas la vérité. C'est ce qu'un auteur veut transmettre, à partir de faits exacts et vérifiés.**

Personne n'a accès à la vérité dans son ensemble : chacun n'en a qu'une perception. C'est aussi le cas de l'auteur, même sincère et bien intentionné, qu'il veuille révéler un scandale, dénoncer quelque chose ou nous émerveiller. D'autres personnes pourraient voir les choses autrement.

Attention

Un documentaire est en général l'œuvre d'une seule personne, parfois d'un binôme. Méfiez-vous du réflexe « c'est passé à la télé, donc c'est vrai » : ce n'est que la vision d'une personne.

À retenir

Les **faits** doivent être exacts et vérifiables. Le **regard** sur ces faits est subjectif et assumé. L'auteur a le droit d'avoir un point de vue, pas celui de modifier les faits.

CHAPITRE 1.3

Les types de documentaires

Le documentaire est un genre très large et très présent, à la télévision comme sur les plateformes. On distingue trois grands types :

- **Le docu de création** : il exprime la vision d'un auteur.
- **Le docu informatif ou didactique** : historique, animalier, social…
- **Le docu-fiction** : un documentaire qui contient des séquences de fiction, destinées à mettre en situation ou à illustrer.

Documentaire ou reportage ?

Ce sont deux genres très proches. Ce qui les distingue, c'est la **distance du point de vue** par rapport à la réalité.

Reportage	Documentaire
Un **témoignage direct** que le journaliste décrit et/ou explique. Il relève de l'actualité et de l'instantané : on est sur le terrain, la parole du journaliste peut suffire.	Il **transmet un savoir ou un point de vue** sur un sujet. C'est une œuvre réfléchie et écrite : ce n'est jamais du temps réel.

À retenir

Trois types : création, informatif / didactique, docu-fiction. Le reportage montre l'actualité « à chaud » ; le documentaire prend du recul et transmet un point de vue construit.

CHAPITRE 1.4

Exemples et formats

Voici quelques documentaires représentatifs, à voir pour vous faire une culture du genre.

Film	Sujet
Demain	Face au réchauffement climatique et à la pollution industrielle, le film part à la rencontre de personnes qui ont trouvé des solutions et les mettent en pratique. Un message positif, dans une époque souvent anxiogène.
An Inconvenient Truth 2006, Al Gore	Le réchauffement global : les observations et les chiffres, avant, maintenant, plus tard.
Home 2009, Yann Arthus-Bertrand	Notre mère la Terre. Nous mangeons trop de viande, nous épuisons les ressources naturelles : ce modèle n'est pas viable. La Terre filmée du ciel, dans un registre d'émerveillement.
Au bord du monde 2013, Claus Drexel	Qui sont les SDF de Paris ? Le film leur donne la parole. Ce qu'ils disent bouleverse et éclaire notre propre réalité. Un sujet difficile, traité avec une grande qualité photographique.
America 2017, Claus Drexel	Que disent les Américains de leur propre vie ? Pourquoi votent-ils pour Trump ?
Derrière nos écrans de fumée Netflix, 2020	Entre documentaire et drame, des experts de la tech alertent sur l'impact des réseaux sociaux.

Film	Sujet
Comment j'ai hacké mes intestins Arte	Une série en épisodes de 10 à 15 minutes.
Silicon Fucking Valley Arte	Une visite guidée de la Silicon Valley avec Luc Julia. Un personnage central qui fait rencontrer d'autres personnages et montre l'envers du décor.

Les formats

- Le format long de référence est de **90 minutes**, comme un long-métrage de fiction. Il existe aussi des formats d'environ 52 minutes.
- Les plateformes (YouTube, Arte en ligne…) permettent des formats plus libres, comme des épisodes courts. Elles n'ont pas les contraintes d'une grille de programmes télé : horaires, coupures publicitaires…

Partie 2 · Construire le récit

CHAPITRE 2.1

La structure d'un documentaire

Un documentaire s'organise généralement en six temps :

1. **Exposé de la problématique** : le sujet traité.
2. **Exposé de la démarche de traitement** : en quelques phrases, au début du film, l'auteur explique comment il va traiter la question.
3. **Présentation du ou des personnages.**
4. **Exposé des faits** : ils sont le plus souvent rapportés par des interviews de personnes concernées.
5. **Analyse** : les conséquences des faits.
6. **Conclusion.**

Les auteurs de documentaires sont souvent des journalistes, dont le métier est justement de traiter l'information, ou des réalisateurs. La cohérence de l'analyse est assurée par l'auteur, à travers une voix off ou un plateau.

> **Voix off ou plateau ?**
>
> - **Voix off** : on entend l'auteur sans le voir (audio seul).
> - **Plateau** : la personne qui parle est filmée, devant une ou plusieurs caméras.
>
> Sur le fond, le contenu est le même ; seule l'image change.

CHAPITRE 2.2

Personnages et intrigue

Des personnages

L'information se transmet efficacement par voie **émotionnelle**. Montrez des personnages auxquels le public peut s'identifier : interviews, mini-fictions, présentateur en situation.

Un documentaire sans personnages n'existe pratiquement pas. Ce peuvent être des humains, des animaux… C'est à travers eux que le spectateur vit ce que l'auteur veut transmettre. Sans personnages, il n'y a plus de moyen de faire passer l'information.

Une intrigue

Le **suspense** et le **mystère** sont vos meilleurs alliés pour maintenir le spectateur devant son écran jusqu'au bout.

Il ne s'agit pas forcément d'une intrigue au sens de la fiction, plutôt d'une **tension** : pour rester devant un film d'une heure et demie, le spectateur doit avoir besoin de savoir quelque chose qui se dévoile petit à petit. Si vous dites tout dès le début, il n'a plus de raison de rester.

> **Attention à l'excès**
>
> Certaines séries documentaires répètent plusieurs fois la même information pour faire durer le suspense. Le procédé se voit vite et lasse le spectateur.

> **À retenir**
>
> Des **personnages** pour créer l'émotion et l'identification, une **tension** pour donner envie de connaître la suite.

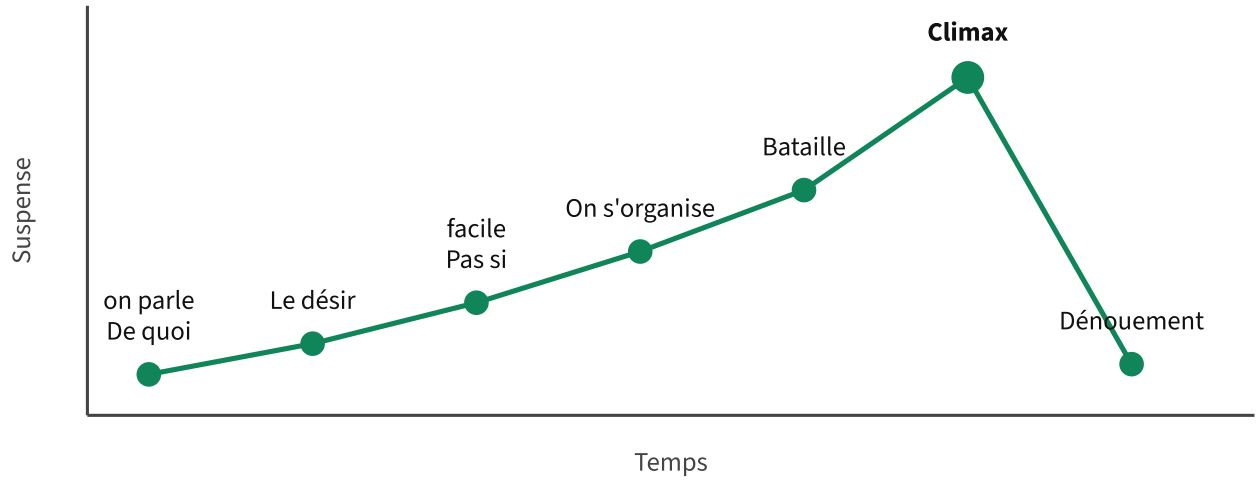
CHAPITRE 2.3

Les 7 étapes d'une histoire

Un documentaire suit la **même structure qu'une œuvre de fiction**. Le nombre d'étapes varie selon les théoriciens, de 5 à 22. Ce cours retient un modèle en 7 étapes minimum :

1. **De quoi on parle.** Le sujet.
2. **Le désir.** Comprendre, changer, dénoncer, éduquer, informer. Que va-t-on comprendre ou changer, dans nos vies, dans le monde, dans une ville ?
3. **Mais ce n'est pas si facile.** Une opposition apparaît : c'est elle qui crée la problématique.
4. **Alors on s'organise.** Des personnes se mobilisent pour être entendues, dénoncer, éduquer…
5. **Et on livre bataille.**
6. **Et voilà, on a dépassé une faiblesse pour en faire une force.**
7. **On a créé un monde nouveau.** Meilleur, ou parfois pire, selon le sujet.

La courbe du suspense



La tension monte progressivement jusqu'au **climax**, le moment le plus intense du film, puis vient le **dénouement**. Tous les documentaires ne sont pas aussi tranchés, mais ceux qui fonctionnent bien suivent plus ou moins cette trame.

CHAPITRE 2.4

Climax, fiction et musique

Voici les autres ingrédients clés d'un bon documentaire :

- **La bataille, l'opposition, l'arc narratif** : ce qui fait avancer le récit.
- **Le climax** (apogée, point culminant) : le moment où le suspense est à son comble.
- **Le dénouement** : la conclusion, le nouvel équilibre.

La fiction dans le documentaire

Le **docu-fiction** intègre des scènes de reconstitution ou d'illustration pour créer une tension et un lien émotionnel. Ce sont de petites scènes partielles : le film reste un documentaire, avec ses interviews et sa voix off qui assure la continuité. La fiction permet de faire comprendre un point précis, plus facile à montrer qu'à expliquer.

La musique

La musique est un **intensificateur émotionnel**. Ni trop, ni trop peu, aux bons moments.

On ne la met pas en continu, mais quand on veut amplifier l'émotion du spectateur, par exemple pendant le témoignage d'une personne qui a vécu des souffrances.

À retenir

Climax = sommet du suspense. Dénouement = nouvel équilibre. La fiction illustre un point précis. La musique se dose et se place aux moments forts.

CHAPITRE 2.5

Émotions et comportements

En écrivant un documentaire, on joue forcément avec les émotions du spectateur. Il est utile de connaître leur palette pour construire le film de façon à les **piloter**.

Les états émotionnels

La roue des émotions regroupe huit émotions de base : **joie, confiance, peur, surprise, tristesse, dégoût, colère, anticipation**. Chacune a ses nuances, plus faibles ou plus intenses : sérénité, extase, admiration, terreur, chagrin, rage, vigilance… Leurs combinaisons donnent d'autres émotions : amour, soumission, crainte, désappointement, remords, mépris, agressivité, optimisme.

Les comportements dominants

Pour vos personnages, quelques traits de comportement :

Aventureux	Je prends des risques.
Ambitieux	Je suis stimulé par le succès.
Calme	Je garde mon sang-froid en situation de crise.
Charismatique	Je peux être un leader quand la situation l'exige.
Compétitif	Je me démarque sous la pression.
Coopératif	Je fonctionne très bien en équipe.
Créatif	Je sors des sentiers battus.
Curieux	Je suis toujours disposé à apprendre.
Déterminé	Je suis toujours très motivé.

Partie 3 · Écrire son documentaire

CHAPITRE 3.1

Trouver son angle

Un **sujet** ne suffit pas à définir un documentaire. Sur un même sujet, on peut emmener le spectateur dans une multitude de directions. L'**angle** (ou axe), c'est la direction que vous choisissez de donner à votre film.

- Il peut rester **non explicite** dans le documentaire.
- **Décodez votre intention** : quel message voulez-vous faire passer ? Pour quelle cible ?
- Qu'avez-vous envie de dire dans ce docu ?
- Formulez le message (caché) dans sa plus simple expression.
- Partez d'une **problématique universelle**.

> **Exemple**
>
> Sujet : « Les désaccords politiques dans les universités parisiennes ».
>
> - **Angle politique** : les désaccords eux-mêmes, leurs causes, leurs acteurs.
> - **Angle opérationnel** : leurs conséquences concrètes pour les étudiants.
>
> Même sujet, deux films très différents. Pensez aussi à l'accès aux personnes : sur ce sujet, les responsables (direction, académie, ministère) seront difficiles à convaincre de témoigner.

> **À retenir**
>
> Avant d'écrire, répondez à deux questions : pourquoi ce sujet me tient à cœur, et qu'est-ce que je veux en dire ?

CHAPITRE 3.2

Écrire une accroche

L'accroche est le **premier document** que vous écrivez. Elle répond à une question : de quoi parle-t-on ? En **1 à 3 phrases**.

Dans la production professionnelle, ces premiers documents servent à présenter le projet pour obtenir un financement. Même sans enjeu financier, l'accroche reste essentielle pour capter l'attention et clarifier votre sujet.

À retenir

Accroche = le sujet en 1 à 3 phrases.

CHAPITRE 3.3

Enquêter

Comprendre le sujet

- Découvrez et comprenez tout sur le sujet.
- Faites des fiches, prenez des notes, organisez-les.

Rencontrer les intervenants

- Expliquez-leur le sujet et votre démarche.
- Obtenez leur accord de contribution, pour pouvoir les interviewer plus tard.

> **Un documentaire ne se fait pas en compilant des informations trouvées sur Internet. Il se fait en allant interroger de vraies personnes.**

Les intervenants ont été au contact de votre problématique, directement ou indirectement. Ce sont eux qui apportent la **matière première** du documentaire. Sans eux, on ne fait que répéter du contenu déjà traité par d'autres, avec des sources qu'on ne peut pas confirmer.

Internet et l'IA peuvent faire gagner du temps au début de l'enquête : comprendre le sujet, repérer les personnes à rencontrer. Mais il faut ensuite aller chercher l'information fraîche et originale, celle qui vient directement des gens.

Deux rencontres avec chaque intervenant

1. **Une première rencontre, sans caméra.** Une conversation libre, au téléphone ou en personne. Vous faites connaissance, la personne raconte ce qu'elle a vécu, ce qu'elle en pense, ce que ça a changé pour elle. Vous notez tout et vous synthétisez.
2. **L'interview filmée, plus tard.** Les questions sont préparées à partir de cette première discussion et de la structure de votre documentaire.

À retenir

C'est pendant l'enquête que se jouent la richesse et l'originalité d'un documentaire.

CHAPITRE 3.4

Brainstormer et bien démarrer

Le brainstorming

Posez toutes les idées et propositions sur la table. Une fois toutes les rencontres faites, mettez tout en commun et triez :

- Qu'est-ce qu'on garde ? Qu'est-ce qu'on écarte ?
- Qu'est-ce qui sert notre angle ?
- Qu'est-ce qui est hors sujet ?

Le brainstorming est l'étape où votre documentaire prend véritablement naissance.

Écrire un bon démarrage

1. **Exposez la problématique.** Le sujet, de quoi on parle. Le désir : comprendre, changer, dénoncer, éduquer, informer…
2. **Présentez l'opposition.** « Oui, mais ce n'est pas si facile » : c'est la tension.
3. **Présentez les personnages.** Ce sont eux qui guident le spectateur dans votre démonstration.
4. **Expliquez ce que vous allez faire.** Comment vous allez traiter le sujet.

Vous pouvez alors commencer votre argumentaire : c'est le début du déroulé.

CHAPITRE 3.5

Le déroulé

- C'est le contenu du documentaire **au brouillon**.
- Il pose les **grandes étapes de la narration**.
- C'est l'équivalent du **synopsis** pour la fiction.
- C'est là que les 7 étapes de la narration apparaissent pour la première fois.

Le déroulé rassemble vos notes de toutes les rencontres et en propose une première structure. On y place la substance de ce que les intervenants diront en interview.

Savoir couper

Un témoignage peut être intéressant en soi sans servir votre angle. Dans ce cas, il ne doit pas entrer dans le documentaire. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est le rôle du déroulé : concentrer le film sur le sujet choisi et sur la façon de le traiter.

À un moment, tout se met en place : vous avez la matière et une structure qui fonctionne. S'il manque quelqu'un pour compléter le propos, c'est le moment d'aller le chercher.

> **Déroulé ou scénario ?**
>
> Un **scénario** est écrit du début à la fin. Le **déroulé** est souple : il évolue en fonction de ce qu'apportent les personnes rencontrées.

CHAPITRE 3.6

Les documents d'écriture

Écrire un documentaire, c'est produire les documents suivants :

- Une **note d'intention** (1 page) : elle décrit l'intérêt éditorial du projet et explique pourquoi il est indispensable.
- Les textes de la **voix off** (audio seul).
- Les textes des **plateaux** (intervenants filmés sur un plateau, devant la ou les caméras).
- Les **questions** de chaque interview.
- Le **conducteur** : la liste détaillée de toutes les séquences du film (que voit-on, lieu, participants, date, moyens nécessaires…).

Ces documents servent habituellement à présenter le projet pour le financer. Mais leur rédaction est surtout l'occasion de vérifier la cohérence de votre matière et de préparer les bonnes questions pour les interviews.

> **Bon à savoir**
>
> La voix off s'écrit en général **après les interviews**, une fois qu'on sait ce que les intervenants ont dit.

Le conducteur

Le conducteur est l'équivalent du **découpage / storyboard** de la fiction. C'est **le document de travail central de l'équipe**.

C'est le déroulé mis au propre et rendu définitif, avec tous les éléments de production : intervenants, musiques (pour les droits), etc. Il peut être finalisé après les interviews : on décide où placer chaque séquence et quelle part garder, par exemple 3 minutes d'une interview de 20 minutes. Ce travail se fait au montage, entre le monteur et l'auteur, en veillant à ne pas changer le sens des propos.

À retenir

Note d'intention (1 page), voix off, plateaux, questions d'interview, conducteur. Le déroulé est le brouillon ; le conducteur est la version technique définitive.

CHAPITRE 3.7

Maîtriser la durée

- Le fil rouge du documentaire est **la parole** : interviews, voix off, enregistrements sur plateau.
- Le débit de la parole se situe entre **110 et 150 mots par minute**, selon l'élocution.
- Comptez le nombre total de mots de vos textes et additionnez tous les éléments. Estimez la durée des interviews. Les traitements de texte ont une fonction de comptage.
- La durée des interviews peut être décidée à l'avance.

Exemple de calcul

Une voix off de 600 mots lue à 120 mots par minute dure 600 ÷ 120 = **5 minutes**. Ajoutez la durée des extraits d'interviews pour obtenir la durée totale.

Les durées de diffusion

- Pour la télévision, les durées sont normalisées : **13, 26, 52 et 90 minutes**.
- Sur les plateformes de streaming ou YouTube, il n'y a pas de contrainte formelle.
- On préfère toutefois un créneau normalisé, pour pouvoir diffuser l'œuvre plus largement (ventes aux chaînes, à l'étranger).
- Il existe aussi des **formats courts** de 2 à 5 minutes, selon le diffuseur.

Le cas du web documentaire

Dans un web documentaire, on raisonne **par élément** plutôt qu'en durée totale : textes, images, animations, sons, vidéos. On peut aussi estimer le temps de lecture d'une page.

Comptez environ **30 secondes à 3 minutes par élément**. Ce sont des ordres de grandeur :

- **Pas trop court** : chaque élément demande une action (un clic). Avec trop d'éléments courts, les interactions deviennent mécaniques et l'utilisateur se lasse.
- **Pas trop long** : devant un écran, on zappe facilement. Un contenu passionnant et bien construit peut durer plus, mais l'utilisateur n'a pas toute la journée.

À retenir

110 à 150 mots/min. TV : 13, 26, 52, 90 min. Web docu : 30 s à 3 min par élément.

CHAPITRE 3.8

Financer le projet

Dernière étape avant la fabrication : **chiffrer le projet (devis) et trouver des financements**. Selon la cible et le sujet, on peut se tourner vers :

- les diffuseurs TV ;
- le Web ;
- des sponsors ;
- l'autoproduction (YouTube).

En France, ce sont principalement les **diffuseurs** qui financent les films, fictions comme documentaires. Les plateformes de streaming s'associent de plus en plus souvent à des chaînes de télévision. Le devis est établi par l'équipe de production.

CHAPITRE 3.9

Synthèse

Récapitulatif des six étapes pour écrire un documentaire :

1 **Angle** Note d'intention	2 **Enquête** Rencontres	3 **Brainstorming** Trier ce qui sert l'angle
4 **Déroulé** Le docu au brouillon	5 **Écriture** Note d'intention, conducteur, questions, voix off	6 **Financement** Devis, diffuseurs

> **Le documentaire naît pendant la phase d'enquête, au contact des gens.**

Et ensuite ?

Une fois tout écrit, il ne reste plus qu'à **fabriquer** : tourner, monter, mixer, étalonner, diffuser.

Pour aller plus loin

Dans un web documentaire, l'**expérience utilisateur** est aussi narrative : on raconte une histoire à quelqu'un qui la découvre en cliquant. On ne consulte pas un web documentaire seulement pour obtenir une information, mais pour faire un voyage.