

Johanna Zaïre

INSPIRATION

ORGANISATION

PRÉPARATION

CRÉATION

MOTIVATION

MON PETIT CARNET

5 secrets d'auteure

pour être efficace dans l'écriture.





« Chaque personnage est important à mes yeux, je m'attache à chacun d'eux (ou je les maudis, ça dépend de qui on parle) mais je ne sais jamais ce qu'il va leur arriver avant que ça n'arrive. J'écris au fur et à mesure, comme ça vient. Je ne fais pas de plan. C'est un peu comme s'ils me racontaient leur histoire et que je la retranscrivais. C'est ça ! Je les laisse me raconter leur histoire. »

Johanna Zaire - Rebirth : de la cendre au Phoenix

INTRODUCTION

TU N'ES PAS SEUL.E.

Voilà **plus de 15 ans** que je suis **auteure**. C'est mon métier, en plus d'être **coach en écriture intuitive** et je suis passionnée de l'un comme de l'autre.

Écrire, raconter des histoires, donner vie à des univers, partager sa vision du monde, se libérer, **peu importe pourquoi on écrit, le tout est de le faire avec le cœur.**

Écrire son livre, donner une **dimension plus grande** à ses écrits et **les diffuser** pour les partager avec le plus grand nombre.

Sur ce chemin, souvent **solitaire**, on rêve les yeux grands ouverts de **voir nos livres entre les mains de lecteurs** et/ou **sur les étagères des librairies** à côté de ceux de nos auteur.e.s préférés.

Cependant, le parcours de vie d'un.e auteur.e est **semé d'embûches**, mais **quel parcours de vie ne l'est pas ?**

Sur ce **chemin parfois tortueux**, certains vont **baisser les bras**.

Bien sûr, on **doute**, on **tombe**, mais on **se relève** et on **apprend de ses erreurs**, pour **évoluer** et **aller toujours plus loin**. Ce n'est pas bien différent de la vie.

Au fur et à mesure des années, **j'ai testé énormément de choses**, peaufiné mon mode de fonctionnement, **trouvé des astuces** lorsque j'ai pu me retrouver dans l'impasse et **laissé de côté ce qui ne me convenait pas ou plus**.

Aujourd'hui, **j'aspire à aider les amoureux de l'écriture dans leur parcours**, leur donner **confiance en leur plume et en leur talent d'auteur.e**.

J'aspire à leur dire que : « **Oui, c'est possible !** », **les accompagner sur le chemin de leur réussite et célébrer avec eux leurs victoires**.

Dans ce petit carnet, je te dévoile **5 secrets pour être efficace pendant le processus d'écriture**.

C'est un **début, pour toi**, pour **te booster** et **te guider à la rencontre de l'auteur.e que tu rêves d'être**, celui/celle qui sommeille en toi.

Je te souhaite une bonne lecture.

À très vite.

Johanna Zaire

Auteure primée et Coach en écriture intuitive.

INSPIRATION

**LE SYNDROME DE
LA PAGE BLANCHE
N'EXISTE PAS !**

Secret n°1 :
***Je me connecte au monde, ma plus grande, ma seule
et unique source d'inspiration.***

INSPIRATION

L'ART D'OUVRIR SES SENS.

Tout démarre avec **l'inspiration**. Je te vois. Tu es là devant ta feuille avec ton crayon à la main (*oui, je sais, je suis Old School !*). Tu la fixes des yeux comme si l'inspiration allait en jaillir. Et, à tous les coups, ça finit en **syndrome de la page blanche**. Tu es en **panne d'inspiration**.

Je te raconte ça, mais en toute honnêteté, **je ne l'ai jamais vécu**, parce que je n'ai toujours eu **qu'une seule et unique source d'inspiration**, et que j'ai très vite été connectée à mes univers. Cependant, j'en connais à qui c'est arrivé et ils m'ont demandé : « Et toi ? Comment tu fais pour être toujours inspirée ? ». En général, je réponds en rigolant : « **J'ouvre mes sens !** ».

C'est tout bête, n'est-ce pas ? Et peut-être que tu vas te dire que c'est plus facile à dire qu'à faire, mais je vais **changer ta manière de voir les choses**.

Trouver l'inspiration, c'est comme **le syndrome de la page blanche ça n'existe pas !**

Ça pourrait exister si tu n'avais plus jamais aucune idée, mais tu en as toujours, parce que nous disposons tous.e.s d'**une fabrique à idées** qu'on nomme : le cerveau, et il n'est jamais en panne.

Quand tu te retrouves devant ta feuille et que tu ne sais pas « **quoi** » écrire, en vérité, ce n'est pas « quoi », mais plutôt « **comment** ».

- Tu ne sais pas comment démarrer.
- Tu ne sais pas comment aborder le sujet.
- Tu ne sais pas comment retranscrire ce que tu as en tête.

L'inspiration, c'est quelque chose qui vient te cueillir, **c'est elle qui te trouve, pas l'inverse**. Plus tu vas la chercher et moins tu vas la trouver. L'inspiration est comme une bête sauvage que tu aimerais apprivoiser. Il faut **la laisser venir à toi**, sans la forcer.

Pour ça, il te suffit d'**ouvrir tous tes sens**, parce qu'**elle est partout**.

L'inspiration est **dans la petite fleur** qui est sur le point d'éclorre, **dans le dernier post** que tu as lu, **dans la discussion de tes voisins** au restaurant, **dans l'odeur** que dégage ton café le matin. **Laisse-toi porter**.

Tu crois être en panne d'inspiration ? Tu es bloqué devant ta feuille ?

Voici des pistes pour toi :

- **Va faire un tour et imprègne-toi de tout ton environnement.**
Prends un carnet et note tout ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu sens, tout ce qui te provoque une émotion, en fait. **On écrit avec le cœur, souviens-toi.**
- **Lis des revues, regarde des films, écoute des chansons**
Mais **choisis des choses que tu ne lirais/regarderais/écouterais pas d'habitude**. Si tu es « en panne », c'est peut-être qu'il est temps de renouveler ton stock de connaissances, de voir autre chose, de sortir de ta routine dans laquelle tu t'es peut-être enfermé.e inconsciemment. **Ouvre-toi à de nouvelles choses.**

C'est ça l'inspiration. Elle va venir frapper à ta porte l'air de rien, **quand tu auras lâché prise**, simplement parce que **tu ne seras plus enfermée dans ton mental**, mais que tu seras ouvert.e à quelque chose de nouveau. Il est temps maintenant de **passer à l'action** et de **sortir de ta zone de confort** pour t'ouvrir au monde et **te nourrir de tout ce qu'il a à t'offrir**.

**ON NE GRAVIT PAS
UNE MONTAGNE EN
UNE SEULE FOIS.**

Secret n°2 :
**Je me fixe des objectifs pour gravir des montagnes et
atteindre des sommets.**

ORGANISATION

L'ART DE GRAVIR UNE MONTAGNE.

Ça y est ! T'es inspiré.e ! C'est top ! Cependant, **tu bloques** encore, mais sur autre chose.

Tu vois s'élever devant toi la **montagne d'une « To do list »** pour **aller au bout de ton rêve d'auteur.e**.

Je te vois, tu commences à **baissier les bras** devant la tonne de choses à faire :

- Écrire ton livre.
- Relire ton livre.
- Corriger et faire corriger ton livre.
- Publier ton livre : maison d'édition ou autoédition + tout ce qu'implique l'un comme l'autre.
- Promouvoir ton livre.
- Vendre ton livre.
- Sans parler de tout ce qui est administratif et légal.

Oui, ça peut faire peur ! **Ça te semble interminable.**

Mais **c'est OK**, parce que la bonne nouvelle, c'est qu'on **ne gravit pas une montagne en une seule fois**.

Personne ne fait ça ! Personne ne démarre en bas et arrive directement au sommet, sans **passer par des étapes**. On fait des pauses pour se ressourcer, manger, boire. On prend le temps de s'émerveiller devant le paysage. Etc...

Je pense que tu as compris, si tu te sens **submergé.e par une montagne, découpe-la en objectifs SMART faits d'étapes**.

Un Objectif SMART doit être : **Spécifique, Mesurable, Atteignable, Relevant (= pertinent) et Temporel**.

Par exemple :

- Objectif : terminer l'écriture de mon livre = **Pas SMART**. Grosse montagne en approche !
- Objectif : écrire 3 chapitres par semaine pour terminer l'écriture de mon livre à la fin du mois = **Super SMART**. Précis et beaucoup plus abordable.

Découpe tout et redécoupe encore si besoin ! Ça fait moins peur.

Pour te donner un exemple concret :

Mon objectif qui fait peur : Écrire mon livre de A à Z en 4 mois.

Ça sent la grosse montagne, non ?

Mais avec un **calcul simple**, je sais que :

Je peux écrire 13 mots par minute. Ce qui fait 1170 mots en 1h30.

4 mois = 84 jours ouvrés (Eh oui, repos le week-end !)

Donc si je prends 1h30 par jour pour écrire mes 1170 mots.

$1170 \times 84 = 98\ 280$. **J'aurais donc un livre de 98 280 mots au bout de 4 mois.** (Environ 500 pages)

Objectif découpé : Écrire 1170 mots par jour pour terminer mon livre en 4 mois.

C'est simple, court, efficace. Ça fait moins peur d'un coup et on peut **se lancer avec confiance**.

À ton tour :

Fixe-toi un Objectif SMART pour gravir sereinement la montagne qui te mène vers la réalisation de ton rêve d'auteur.e.

PRÉPARATION

**POUR ÊTRE EFFICACE,
TU DOIS NE FAIRE
QUE ÇA !**

Secret n°3 :

Ma bulle est tellement hermétique que je n'entends même plus la musique qui tourne dans mes oreilles.

PRÉPARATION

L'ART DE SE METTRE DANS SA BULLE.

Allez ! Tu es inspiré.e, tu as ton objectif réalisable qui te fait de l'œil. Il ne te reste plus qu'à écrire.

Alors **tu pourrais très bien juste t'y mettre**. Peu importe l'endroit, le moment, ton état physique et/ou mental.

Cependant, **ce n'est pas toujours facile de « juste s'y mettre »**.

Pour être efficace dans l'écriture, tu dois ne **faire que ça** !

Je t'assure, ce n'est pas une blague ! Mais il ne faut **pas voir ça comme une punition**.

Vois ça comme **un moment que tu prends pour toi**, afin de profiter d'une **activité qui te tient tant à cœur**.

Donc si tu te prends **1h30 pour écrire**, ce sont **1h30 d'écriture** !

C'est pour cela qu'il faut que **tu te mettes dans ta bulle**.

1. Demande-toi de quoi tu as envie/besoin pour être bien ?

(Musique ? Chocolat chaud ? Thé ? Écrire à la main ? Sur l'ordinateur ? Dans ton canapé avec un plaid ? En pleine nature ? À dos de licorne ? C'est toi qui vois !)

2. Coupe-toi de la pollution = téléphone, réseaux sociaux, etc...

3. Ne t'occupe pas des éventuelles fautes : orthographe, conjugaison, grammaire, tournure de phrases, etc...

4. N'effectue pas tes recherches sur le moment : mets-toi une note dans ton document pour approfondir grâce à des recherches ultérieures.

5. Laisse-toi guider et surprendre par les mots qui viennent.

Dis-toi bien une chose :

L'effort que tu vas faire pour te concentrer et te mettre à écrire, **tu devras le refaire si tu te coupes** dans ton processus d'écriture et **ce n'est pas dit que tu y arrives...** #procrastination.

Une fois que tu es dedans, restes-y !

Tu verras combien ce sera **facile d'avancer sur ton projet dès que tu seras dans ta bulle**.

**STOP ! TROP DE
QUESTIONS TUENT
LA CRÉATION.**

Secret n°4 :

***J'écris tous mes livres à l'intuition. Il n'y a pas de place
pour le mental et ses questions intempestives.***

CRÉATION

L'ART DE COURT-CIRCUITER SON MENTAL.

Je pense que tu y es presque ! Tu es hyper inspiré.e, tu as ton objectif et tu es bien dans ta bulle, mais tu as encore **trop de questions qui viennent t'embrouiller**.

Des questions du genre :

- Est-ce que je dois écrire à la 1^{ère} personne ou à la 3^{ème} ?
- Il faudrait peut-être que je fasse un plan pour savoir où je vais ?
- Est-ce que je dois écrire au présent ? Au passé ?
- Combien de mots dois-je mettre dans un paragraphe ?
- Combien de pages doit faire mon chapitre ?
- Et d'ailleurs, je fais quoi de ce personnage ? Non, parce qu'en vrai, il me soûle, mais je le fais crever ou pas ?

STOP ! Trop de questions tuent la création !

Alors, je suis d'accord, **c'est normal** de se poser (autant) de questions **au démarrage**, mais le problème c'est que **toutes ces questions vont te ralentir** dans le processus de création ou pire, **complètement te bloquer**.

Tu seras alors bon.ne pour repartir au début de ce petit carnet.

La vraie question cachée derrière toutes les autres, c'est **de quoi tu as peur** ? Parce que **ces questions viennent de ton mental**.

Ton mental, c'est celui qui vient toujours tout remettre en question (*je suis sûre que tu le connais que trop bien !*). C'est le petit **reptilien bourré de peurs qui vient te limiter**.

Tu ne me crois pas ? Regarde : toutes les questions que j'ai exposées juste au-dessus sont en fait liées à la **peur de mal faire**. Et **si on creuse encore**, selon les personnes, on trouvera sûrement une **peur du regard des autres**, un **syndrome de l'imposteur**, un **besoin de validation**, etc...

Alors là, tu vas me dire :

« OK, Johanna, mais du coup, **comment on fait pour arrêter de se poser des questions** et y aller franco ? »

Même **s'il va falloir que tu effectues un travail de fond pour te libérer de tes peurs et de tes croyances limitantes**, il y a un moyen d'y **aller franco**, n'est-ce pas James ? (*T'as la ref ?*)

Il faut **lâcher prise sur le mental** pour **accéder à un mode d'écriture beaucoup plus intuitif**.

C'est comme ça que je fonctionne et c'est **ce qui me permet d'écrire un livre de 500 pages ou de plus de 80 000 mots en 1 mois**.

Tu veux jouer à **déconnecter ton mental** ? Alors, c'est parti !

1. Installe-toi confortablement et ferme les yeux.
(Normalement, c'est OK parce que tu es dans ta bulle, non ?)
2. Prends une grande inspiration par le nez et expire bien tout l'air par la bouche.
3. Visualise-toi en train d'écrire de manière hyper productive. C'est hyper facile et rien ne peut t'arrêter, pas même les questions de ton mental.
4. Une fois que c'est bien intégré, tu peux rouvrir les yeux tout en gardant cette connexion à ce toi hyper productif et inarrêtable (Oui, je sais, ça ne se dit pas, mais tu as compris l'idée !).
5. Il est temps d'écrire !

MOTIVATION

**PLUS C'EST INTUITIF, PLUS
C'EST AUTHENTIQUE. ON
ÉCRIT AVEC LE CŒUR.**

Secret n°5 :

***Jeneconnaisrien demeshistoiresàl'avance, cesontmespersonnages
qui décident. Moi, je suis l'intermédiaire entre eux et le papier.***

MOTIVATION

L'ART DE METTRE LE PERFECTIONNISME À LA PORTE.

Bon, cette fois, c'est la bonne, non ? **De quoi as-tu besoin** de plus pour avancer vers ton rêve d'auteur.e ?
Qu'est-ce qui te bloque encore ? Ne seraient-ce pas **ces barrières que TU t'imposes** ?

Ça, c'est **comme ton mental = lâche l'affaire !**

OK, tu veux écrire sur un sujet en particulier.
OK, tu veux que ton héros soit comme-ci.
OK, tu veux que ton méchant soit comme ça.
OK, tu as tout plein d'idées sur ce que pourrait être cette histoire qui te tient à cœur.

Mais tu sais quoi ? **On ne peut pas toujours avoir ce qu'on veut.** *(Phrase toute faite, bonjour !)*

Alors, oui, peut-être que tu as fait un plan, mais que **finalement, ça ne se passe pas tout à fait comme tu le prévoyais.**
(Oh ! Ça me rappelle la vie !)

Tu persévères, mais **ta motivation est mise à rude épreuve.** Tu as beau essayer, **ça ne veut pas.**

Ma question pour toi : **pourquoi t'obstiner à suivre ce plan si ça bloque ?**

Lâche l'affaire ! **Lâche prise sur ce que tu veux et laisse-toi surprendre par ce qui se présente à toi.**
(Oh ! Ça me rappelle la vie !)

Je vais te dire une chose : **plus c'est intuitif, plus c'est authentique, parce que l'intuition est liée au cœur.**

Et souviens-toi : **on écrit avec le cœur.**

Ne te mets **pas de limites, ni de barrières,** parce que **la création, elle n'en a pas.**

Si tu t'es mis des **idées précises en tête** et que **ça bloque** alors **détache-toi de ces idées.**

Si tu bloques, c'est peut-être que :

- Ce n'est **pas le moment** pour toi d'écrire sur ce sujet.
- Ce genre n'est **pas celui qu'il te faut** sur le moment.
- Ton héros et ton méchant sont **destinés à d'autres choses.**

Ou tout simplement parce que **l'inspiration,** ce souffle dont je te parlais au début, **a décidé de t'emmener sur d'autres chemins.** *(Oh ! Ça me rappelle la vie !)*

Mon conseil pour toi : **suis ces chemins, même si c'est inconfortable.**

L'inconnu fait peur... C'est bien connu ! *(Et une dernière pour la route !)*

Mais c'est **en sortant des sentiers battus qu'on s'ouvre au monde et qu'on peut découvrir des merveilles inattendues.**

C'est pareil pour l'écriture : laisse-toi surprendre par **les décisions de tes personnages, laisse-les vivre et te raconter LEUR histoire.**

« Dans la bienveillance, la dédramatisation et l'humour, Johanna m'a permis de travailler autant sur mon projet que sur moi pour instaurer les changements nécessaires. Un grand merci pour ce beau travail accompli ensemble ! »

Chrisse Geist

« Cet après-midi, j'ai eu un coaching écriture avec Johanna. C'était hyper intéressant ! Je sens que ça m'a levé plein de blocages et donné des pistes de travail. »

Fany_lit.

« Super atelier d'écriture ! Johanna m'a aidée à me mettre dans la peau de mes personnages pour approfondir mes descriptions.

Ses explications sont claires et elle est bienveillante, à l'écoute. J'ai beaucoup appris et Johanna m'a aidé à améliorer mes écrits de façon très convaincante ! Son approche est originale, je recommande de tester ! »

Chloé B.

J'AI UN CADEAU POUR TOI !

JE T'AIDE À GRAVIR TA MONTAGNE !

Cher.e lecteur.rice, auteur.e,

J'espère que ce carnet t'aura apporté **des pistes pour avancer** sur ton chemin, voire **des solutions pour gravir plus rapidement cette montagne** qui t'emmène tout droit **vers ton rêve d'auteur.e**.

Avant de terminer, j'ai un cadeau pour toi :

1 VRAIE SÉANCE DE COACHING DE 45 MINUTES OFFERTE.

Pendant cette séance, tu vas :



Obtenir un **maximum de clarté** sur ta situation actuelle.



Repartir avec les **réponses aux questions qui t'empêchent d'avancer**.



Repérer et te libérer de croyances limitantes.



Connaître les prochaines étapes pour avancer sur ton projet d'écriture.

Je réserve ma séance offerte maintenant

Johanna Zaïre

jz.official@gmail.com | <https://www.johannazaireofficiel.com>

Johanna Zaïre est l'auteure d'une dizaine d'ouvrages, dont 2 primés, en 2017 et 2021. Sa vie de romancière prend un autre tournant en 2018, lorsqu'elle peut finalement vivre à 100% de son métier d'auteure indépendante. Elle partage sa passion pour l'écriture qu'elle retransmet lors d'ateliers et de séances de coaching en écriture intuitive.

Elle a notamment parlé de son parcours dans :

Charente Libre

ouest france

LA MONTAGNE

La Marne



Mon petit carnet - 5 secrets d'auteure pour être efficace dans l'écriture.

- Auteure : Johanna Zaïre
- Mise en page : Johanna Zaïre
- Photo de couverture : Johanna Zaïre.
- Images : Pexels & Pixabay

© Tous droits réservés par les auteurs respectifs. Février 2023. Toute reproduction du présent document, même partielle, est interdite sans l'autorisation des auteurs.