Atelier audio guidé - 1

Déculpabiliser l'écriture + écriture

- 6 exercices
- 2 sessions d'écriture
- 2 h 40 d'atelier (temps de pause inclus)

(Pour les membres de la communauté.)
(Un clic ici et c'est réglé !)

Bienvenue dans cet atelier audio guidé, un atelier destiné à vous aider à dégager du temps pour écrire, puis à écrire.
Je vous annonce un petit peu la couleur, avant de passer aux choses sérieuses. Aujourd'hui, on va travailler sur votre gestion du temps. Je vous ai préparé plusieurs petits exercices que vous pourrez refaire chaque fois que vous en ressentirez le besoin. C'est parti ?

Exercice 1

Il consiste à te débarrasser de cette habitude du « J'ai pas le temps ». (Même si c'est là une habitude que vous n'avez pas, il nous arrive toujours de la ressortir en certaines occasions.) Dressez la liste de tout ce qui vous empêche d'écrire. Pas forcément là, tout de suite, mais, dans les faits, demandez-vous à quelles excuses vous avez recours pour repousser l'écriture. Qu'est-ce que vous avez toujours de mieux à faire qu'écrire ? Quelles émotions impactent votre envie d'écrire ? À quel niveau intervient votre fatigue ? Surtout, prenez tout le temps dont vous avez besoin. (Si vous repensez à un truc plus tard, n'hésitez pas à l'ajouter sur votre liste.)

Exercice 2

Maintenant que vous avez dressé votre liste de tout ce qui vous empêche d'écrire, vous allez pouvoir noter, à côté de chaque raison, sa récurrence : occasionnellement, souvent, très souvent et systématiquement.

Exercice 3

Je vous laisse faire le point sur tout ce que vous pouvez changer dans votre approche de l'écriture. Posez-vous les bonnes questions. Est-ce que vous vous engagez vraiment à écrire ? Est-ce que vous vous impliquez assez dans cette activité, au moins pour obtenir des résultats qui puissent vous satisfaire ou vous encourager ? Ou, a contrario, est-ce que vous avez toujours mieux à faire ?

Exercice 4

Maintenant que vous avez opéré un petit tri dans toutes les raisons qui font que vous repoussez l'écriture, on va pouvoir passer à un tri plus concret. On va déblayer tout ça pour ne conserver que ce qui vaut vraiment le coup pour vous. Une fois encore, on va en passer par quelques questions :

Que vous apporte cette activité ? (Pas seulement d'un point de vue positif, observez aussi le négatif.)

Comment vous voyez-vous évoluer avec elle et par rapport à elle ?

Combien de temps vous prend-elle ?

Qu'aimeriez-vous changer par rapport à cette activité ? (Sa fréquence, le lieu où vous l'exercez, les personnes avec qui vous le faites...)

Exercice 5

Les activités qui vous apportent du positif, de la satisfaction, de la plénitude, etc., vous les gardez bien évidemment ! Le plus important (et le plus difficile aussi) sera de regarder du côté des activités qui ne vous apportent ni positif ni négatif. Il convient alors de vous demander pourquoi vous les pratiquez. Quelles raisons vous motivent ? Cherchez-vous à impressionner quelqu'un, à vous impressionner vous ? Voulez-vous vous prouver que vous en êtes capable, que vous pouvez faire aussi bien que les autres ?

Exercice 6

Je vous propose deux sessions d'écriture de vingt minutes. Accordez-vous d'abord une pause de dix minutes, vous en avez bien besoin ! Profitez-en pour grignoter un morceau, pour vous aérer, vous étirer... Pour cet exercice, je vais appliquer un mini Pomodoro : vingt minutes d'écriture, cinq minutes de pause, puis vingt minutes d'écriture pour finir. C'est le moment de dépoussiérer votre plus beau minuteur !

Félicitez-vous !

Pensez aussi à vous remercier

et n'enchaînez pas trop vite sur une autre session. C'est comme le gâteau, vous serez ravi·e d'en avoir gardé pour la prochaine fois !

Dans la communauté

On se retrouve très vite !

- Atelier matin douceur — mercredi 17 mars 2021
  10 h – 10 h 40
  Sur Discord

- Atelier matin douceur — dimanche 28 mars 2021
  10 h – 10 h 40
  Sur Discord

- Weekend à écrire — 3 et 4 avril 2021
  samedi, 11 h 30 – 12 h et 14 h – 15 h 30
  dimanche, 14 h – 15 h 30 et 17 h – 18 h 00
  Sur Discord

Prêt·e à devenir votre meilleur·e allié·e dans l'écriture ?

CLIQUEZ ICI