

*Ebook offert*

# TRUCS ET ASTUCES POUR ÉCRIRE VOTRE LIVRE

*et gagner un temps fou*



EMMANUELLE JAPPERT

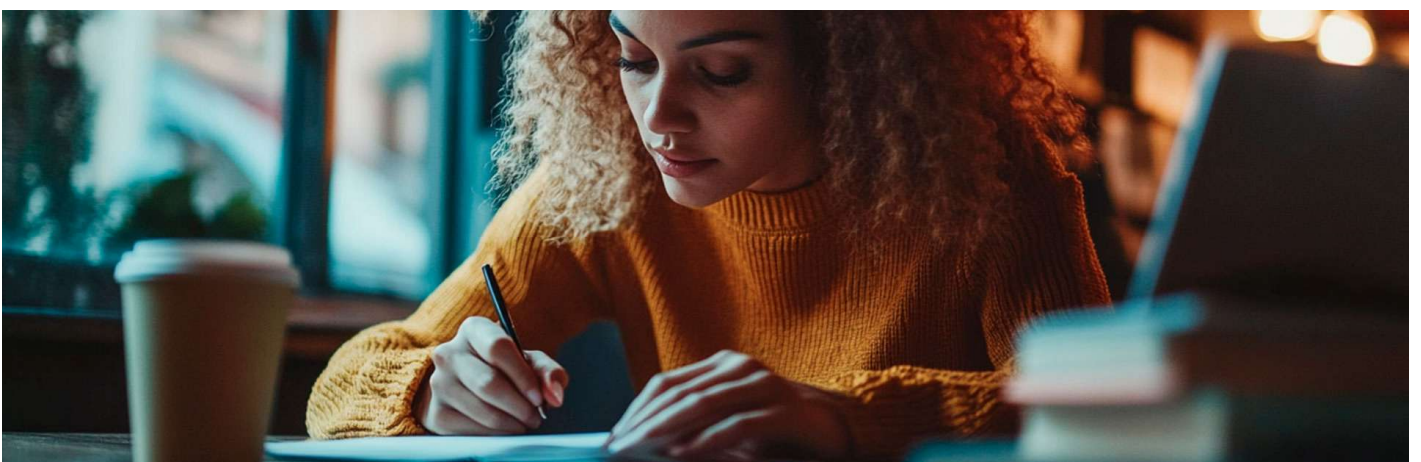
[www.emmanuellejappert.fr](http://www.emmanuellejappert.fr)

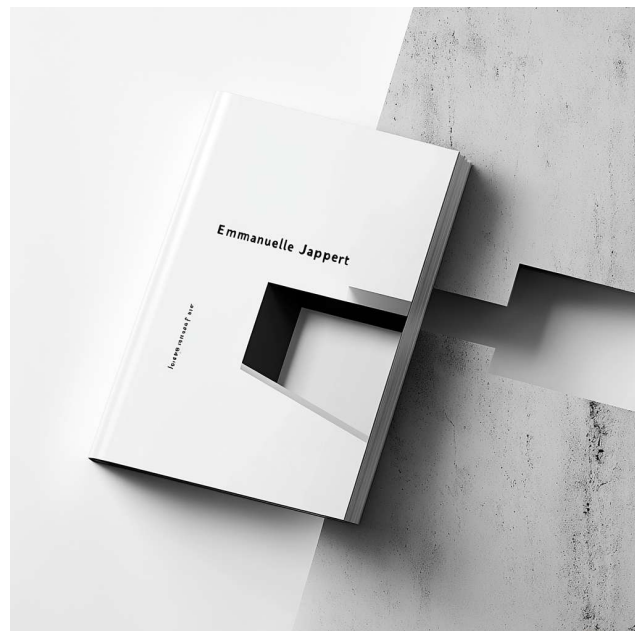
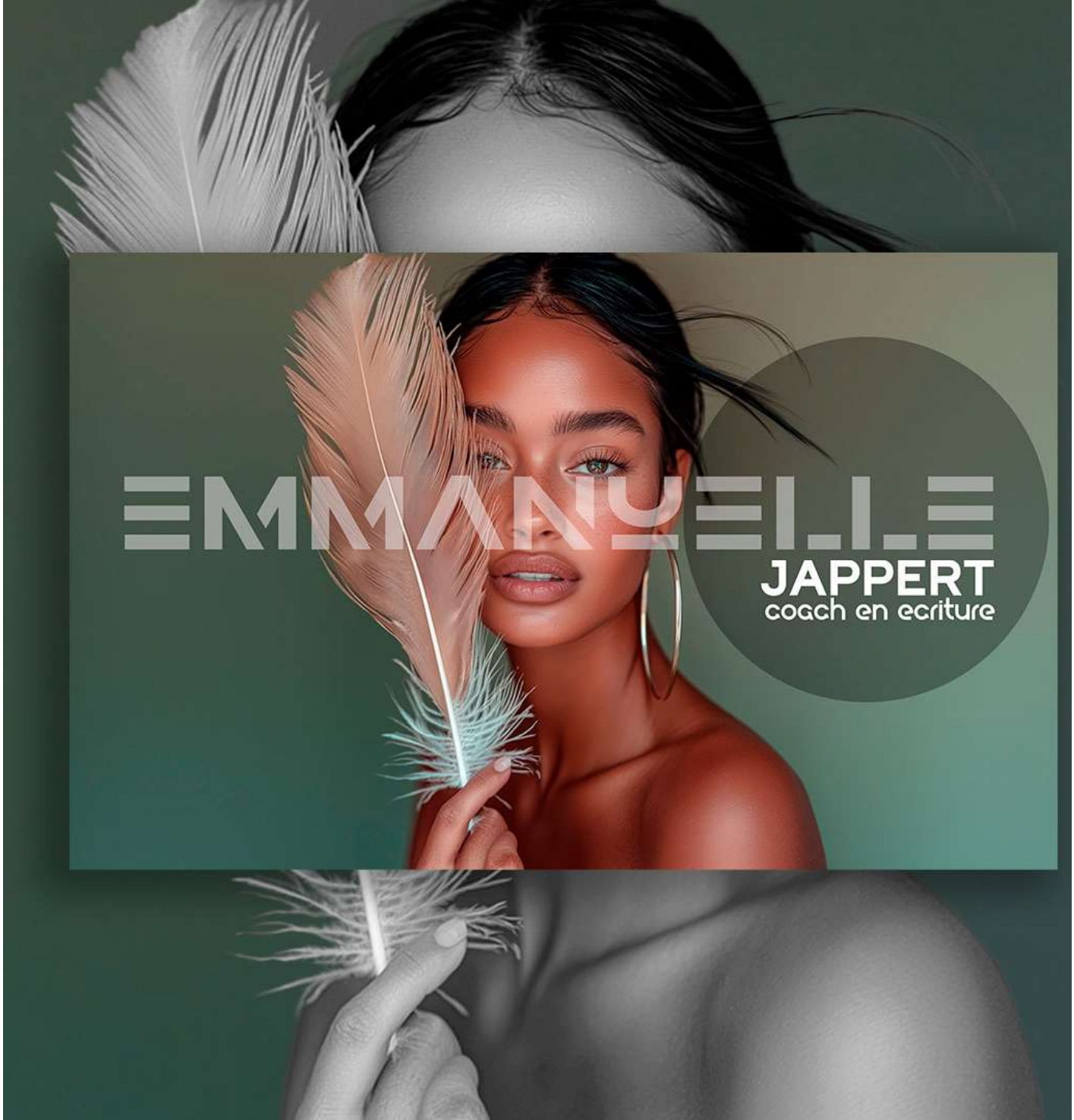
## *Avant de commencer*

Dans ce petit livre pratique, vous allez découvrir mes **trucs et astuces** pour écrire, à votre tour, votre roman, votre guide pratique, votre autobiographie (ou toute autre forme).

Ils sont le fruit de mon expérience en tant qu'auteure et coach littéraire. Loin d'être des recettes toutes faites, ils ont juste vocation à vous montrer le processus d'écriture sous un autre angle.

Le beau défi : puiser dans des ressources en vous pour aller au bout de votre projet.





## *AU DÉBUT, LA FEUILLE BLANCHE*

**Vous avez des idées en tête. C'est le point de départ. Mais comment savoir si c'est LA bonne idée? Par où commencer?**

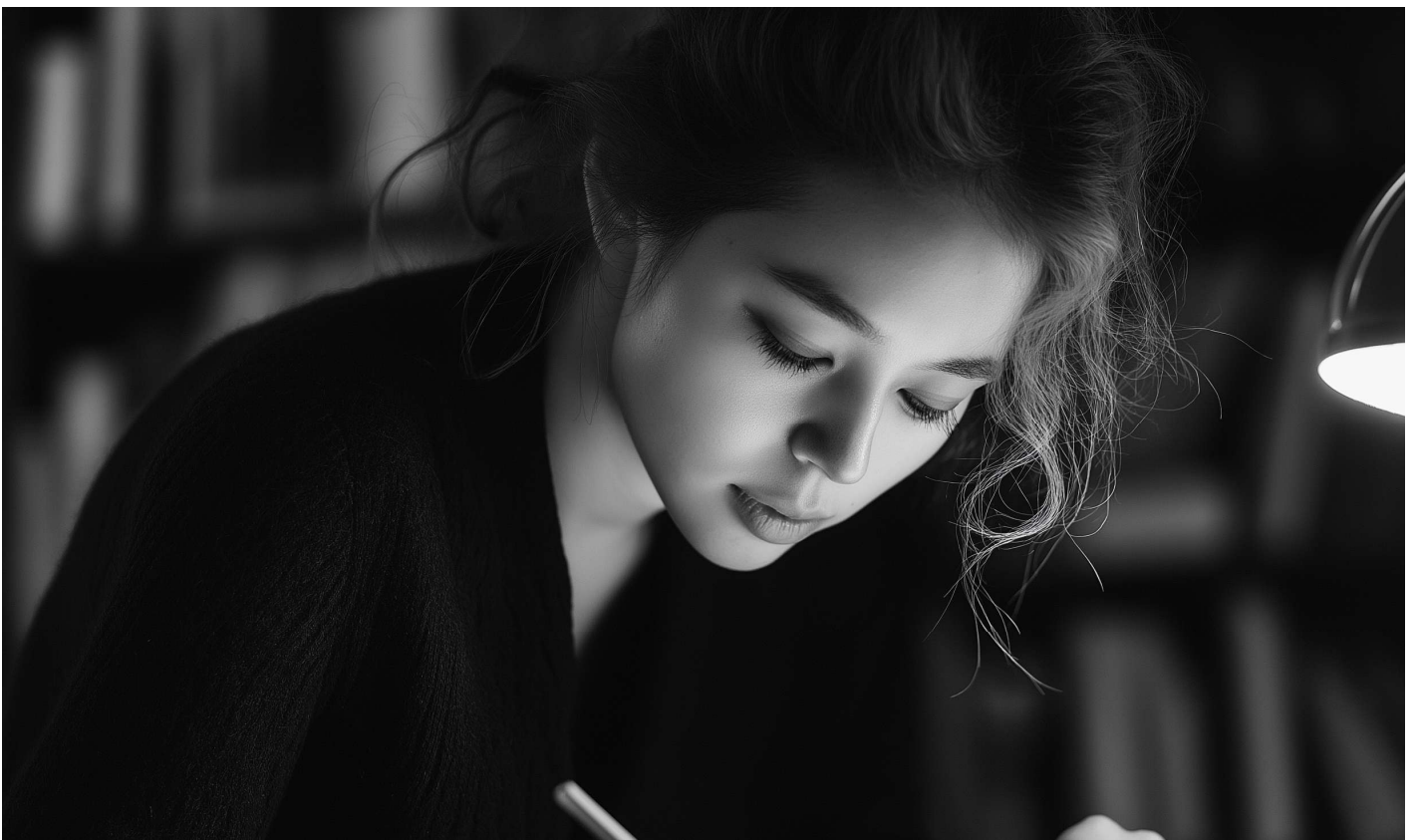
### **1ère ASTUCE :**

Listez tout ce qui vous passe par la tête, observez les pensées récurrentes, voire obsessionnelles.

Les neuroscientifiques disent que nous avons environ 60 000 pensées par jour. 90% d'entre elles sont toujours les mêmes ! Repérez-les. Puis triez-les.

Au début ce n'est qu'une idée parmi d'autres, puis, si elle se répète, c'est peut-être une **intuition**.

Et si elle s'invite en vous encore et encore, c'est une obsession. Vous tenez là sûrement **votre BONNE idée**.





# LES ÉPREUVES DU PASSÉ ET VOS EXPÉRIENCES SONT VOS FORCES

**Vous avez vécu des étapes singulières dans votre vie. Vous avez rencontré l'adversité. Il s'agit maintenant de transformer le tout en oeuvre.**

## **2ème ASTUCE :**

Dorénavant, vous pouvez considérer tout ce que vous avez traversé comme du pain béni pour écrire votre livre. Ce sera une matière précieuse et très utile pour nourrir vos personnages si vous voulez écrire un roman. Si vous avez en tête un guide pratique ou un récit, là encore voyez les épreuves, vos failles voire vos névroses comme le terreau de votre futur livre. **Votre regard unique sur votre histoire enrichira vos lecteurs.**

Loin de moi l'idée de dire que les auteurs sont des personnes torturées, névrosées. Je ne suis pas de celles qui croient à la vision romantique des écrivains. Le temps de l'auteur qui écrit huit heures à son bureau, à la lumière d'une bougie, en étant malheureux, est révolu. On peut être heureux et écrire. **En faisant un pas de côté, en créant, rien de tel pour donner du sens aux événements tout en prenant du recul. En chemin, vous rencontrerez un plaisir que seuls ceux qui sont passés par ce processus connaissent.**



**"Agir, créer, se battre  
contre les faits, les vaincre  
ou être vaincu par eux,  
toute la joie et toute la  
santé humaine sont là !"**

Emile Zola, *Au bonheur des Dames*, 1883



# UN CARNET EN TOUTES CIRCONSTANCES

**On ne naît pas auteur. On le devient. Un carnet à la main.**

## **3ème ASTUCE :**

Un dîner entre amis. Une vieille femme mal habillée qui passe dans un parc. Une série Netflix. Un souvenir qui remonte dans votre conscience et qui, en apparence, n'a ni queue ni tête. Une dispute avec un ami. L'oiseau seul, perdu en plein hiver, sur une branche morte...

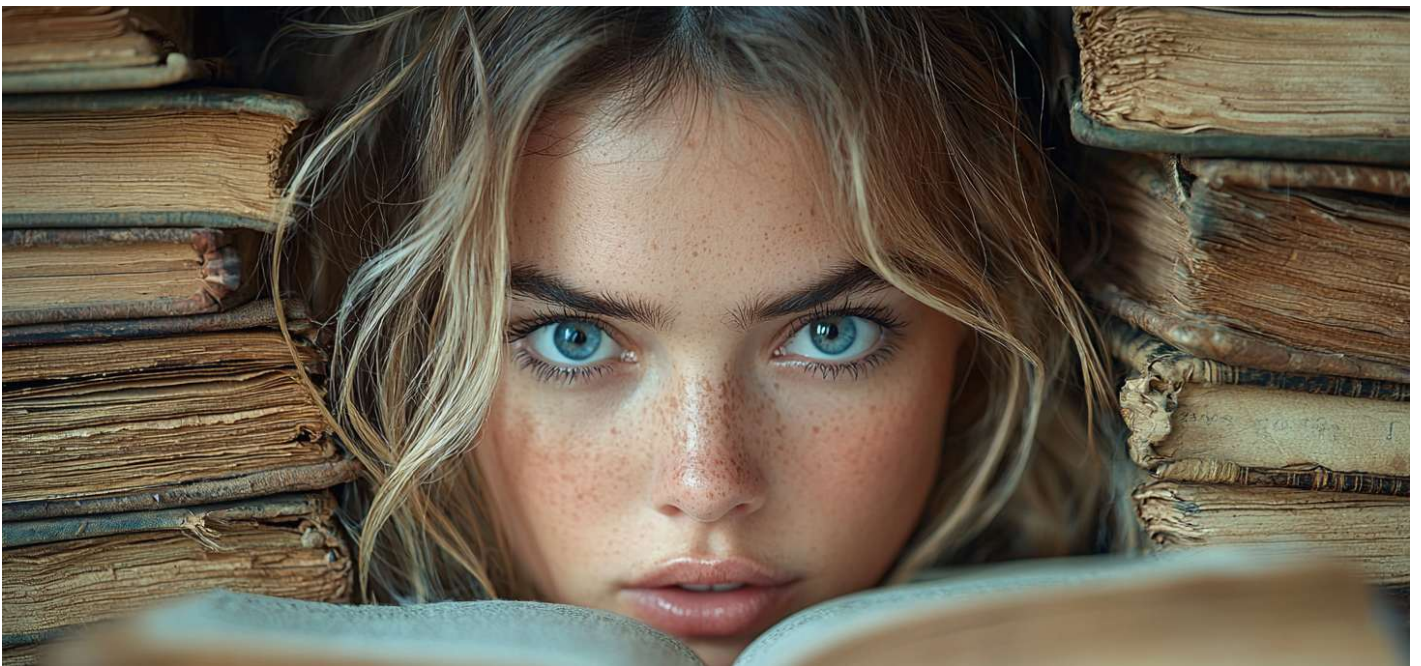
Tout, absolument tout devient intéressant pour écrire. Plus rien n'est anodin pour l'auteur, l'artiste, le créateur. **Les choses du quotidien prennent alors du relief. Et elles peuvent prendre vie dans une phrase, une métaphore, une description, un dialogue. Emerveillez-vous de ce qui vous entoure.**





## LE LILAS

Marcher dans le vent  
Le long du Tage  
Et sauter à pieds joints  
Avec toi  
Sur la Grand-Place  
A Bruxelles, à Marrakech  
Boire un verre, puis deux, puis trois  
Dans le silence  
Saluer ceux qui ne sont plus là  
Et juste après  
Deviner le lilas qui n'est pas encore prêt  
Mais qui sent déjà la promesse de là-bas  
Et sur cette musique  
Danser sur les tables, les dalles  
De Paris, Vienne ou Alger  
Et partout, apercevoir des petits galets  
Mis bout à bout, sur lesquels marcher  
Tracer son sillage  
Saluer le passé, les années folles  
Et avancer avec toi  
En humant le lilas, enfin là.



# ÉCRIRE POUR S'ÉCHAUFFER

**Avant de démarrer le début de votre livre, échauffez-vous comme un sportif.**

## **4ème ASTUCE :**

Poème. Court texte à la manière de Marguerite Duras ou de votre auteur préféré. Peu importe. **Amusez-vous. Surprenez-vous.** Vous risquez d'y prendre goût. Personne n'est là pour vous juger. Seul l'entraînement compte.

Un jour, par exemple, dans mon carnet "spécial échauffement", je ne sais absolument pas pourquoi j'ai eu envie d'écrire le texte précédent, sur le lilas. Je me suis lancée sans but, juste pour voir ce que cela pouvait donner. C'est sûr, ce n'est pas magnifique et j'aurais pu le garder pour moi. Mais j'ose vous le montrer pour vous dire à quel point **ces petits exercices pour soi sont des sources d'étonnement, de joie et de créativité qui nourriront votre propre style par la suite.** A l'instant T, ils n'ont que vocation à vous mettre à l'ouvrage.



# ÉCRIRE UN PEU TOUS LES JOURS

**C'est peut-être le seul secret à connaître. Écrire tous les jours. En donnant rendez-vous à votre muse chaque matin (ou chaque soir, peu importe), en lui montrant que vous ne la négligez pas, elle ne vous oubliera pas.**

## **5ème ASTUCE :**

Au début d'une aventure telle que l'écriture d'un livre, on peut être tout feu tout flamme, ou alors souffrir du fameux syndrome de l'imposteur ou d'une flemme aiguë (qui s'appelle de la résistance ;-). dans tous les cas, à un moment donné vous serez confronté au doute, voire au découragement. Et **C'EST NORMAL**. On passe tous par là. Pour anticiper tous ces dégrèments sur le parcours qui vous attend, écrivez tous les jours (sauf le dimanche par exemple, pour souffler).

Pas besoin de trouver de longues plages horaires. Une heure peut suffire. Retenez juste qu'**en inscrivant ce temps dans votre agenda, vous envoyez un signal puissant à votre cerveau**. Ainsi, si un jour vous n'avez pas d'inspiration, soyez sûr que le lendemain, votre cerveau sera en mesure de se reconnecter tout de suite à votre projet. Vous perdrez moins d'énergie et de temps pour vous remettre à l'ouvrage.



## ***Pour finir***

Pour garder le rythme et avoir le bonheur de tenir votre livre dans vos mains dans quelques semaines, restez bien focus sur l'état d'esprit développé dans cet ebook. **Si vous avez la bonne approche, la bonne posture, la suite se déroulera de façon fluide.**

La persévérance et la discipline sont au coeur de l'écriture. Tout comme l'intuition ! Mais la joie de créer et d'avancer l'est tout autant. L'un ne va pas sans l'autre. Soignez votre plan, vos premières pages, votre style, votre singularité. **Démarquez-vous.**

Aérez vous aussi. Grâce au sport ou la marche. les idées viennent plus souvent dans la nature que derrière un écran ;-).

Bientôt, votre premier jet sera abouti. Relisez-vous. Encore et encore sans tomber amoureux de votre première version.



Ensuite, plusieurs étapes se présenteront.  
Et vous devrez vous demander :

- comment publier votre livre? Avec l'auto-édition, avec un éditeur, un imprimeur?
- Quelle sera votre couverture?
- Comment en ferez-vous la promotion ?

Mais pour l'heure place à l'écriture ! Et j'ai hâte de vous lire dans quelques mois ;-).



## Quelques mots sur moi

Je suis auteure de plusieurs livres :

- **Le scarabée bleu**, un roman édité par Eyrolles
- **Quelques minutes par jour pour changer le monde**, un guide pratique co-écrit avec mon mari Julian Jappert, édité par Eyrolles
- **L'Oracle du petit Peuple**, un coffret illustré par Aline Mergy et édité par Eyrolles
- **Le Cahier Running *Pour les Nuls***, édité par First Editions
- **Wonder Sport Women**, un beau livre de photos de Jennifer Sampieri et d'interviews que j'ai effectuées, édité par Fauves Éditions

Depuis de nombreuses années, en parallèle, j'accompagne des romanciers, des conférenciers, des coachs, des dirigeants d'entreprise ou encore des entrepreneurs.

Je suis celle qui soutient, conseille, met au défi, encourage à affiner sa pensée, son message. Ensemble, nous réfléchissons à la promesse du livre, à son lectorat, au style narratif, à la stratégie globale. Forte de mon expérience, je fais découvrir les coulisses de l'édition.

J'anime ainsi une communauté d'auteurs, à travers différents groupes, sur WhatsApp ou en accompagnement individuel et je propose régulièrement des week-ends d'écriture.

Plus d'infos ici : <https://www.emmanuellejappert.fr>





