



Workbook

L'artiste littéraire - Acte II
Créer - Incarner - Transmettre

UNE SERIE DE MASTERCLASS
proposée par
Emmanuelle R

Créer - Incarner - Transmettre.

Vous n'êtes pas ici pour écrire un livre de plus, mais pour devenir un artiste qui observe différemment, qui capte, relie, transforme la matière invisible (émotions, images, sensations) en œuvre vivante.

Dans cet Acte II, nous allons explorer ce qui nourrit réellement la créativité : le cerveau, l'attention, le corps, les images, les autres arts, le silence, le mouvement. Vous allez comprendre pourquoi certains créent et pourquoi d'autres restent bloqués. Vous allez expérimenter une autre manière de fonctionner, plus fluide, plus vivante, plus libre.

Dans ce workbook, vous serez invité(e) à réactiver votre intelligence créative naturelle, celle que vous aviez enfant, à comprendre les mécanismes profonds de la créativité, y compris neuroscientifiques, à nourrir votre regard à travers d'autres formes d'art, à transformer vos émotions, vos expériences et vos obsessions en matière artistique, à stabiliser une posture d'artiste dans votre quotidien, à créer avec plus de justesse, d'intensité et de vérité.

La créativité n'est pas un don réservé à quelques-uns, c'est une capacité qui demande d'être réveillée, entretenue, respectée. Ici, il ne s'agit plus d'écrire mieux, il s'agit de devenir l'artiste littéraire que vous êtes déjà, sans encore l'assumer pleinement.

Bienvenue dans cette exploration artistique - Acte II.

Emmanuelle

A close-up photograph of a hand holding a silver pen, writing in a spiral-bound notebook. The notebook is open, and the page is filled with handwritten text in blue ink. The background is a wooden surface, and the lighting is warm and soft. The spiral binding of the notebook is visible at the bottom of the page.

« Tout le monde vient au monde avec un talent particulier. »

Isabel Allende



JOUR 1 :

Reprogrammer son cerveau créatif

JOUR 2 :

S'ouvrir à l'intelligence artistique (tous arts confondus)

JOUR 3 :

Transformer la matière intérieure en œuvre

JOUR 4 :

Incarner une identité créative forte

JOUR 5 :

Questions-réponses

1 - Reprogrammer son cerveau créatif

Nous avons longtemps cru que la créativité était un don. Une qualité rare, réservée à quelques élus, à ceux qui “ont du talent”. Mais les neurosciences racontent une toute autre histoire. Elles nous montrent que nous sommes tous, à la base, profondément créatifs. Enfants, nous imaginions, nous inventions, nous faisons des liens sans effort. Puis, progressivement, nous avons été conditionnés. À répondre juste. À aller vite. À produire plutôt qu’à explorer. À consommer plutôt qu’à créer.

Aujourd’hui, la plupart des esprits sont saturés d’images, de contenus, d’informations. Et dans ce flux continu, quelque chose s’endort : notre capacité à penser par nous-mêmes, à ressentir, à imaginer, à créer du neuf.

Reprogrammer son cerveau créatif, c’est d’abord reprendre le contrôle de son attention. C’est comprendre que la créativité ne vient pas d’un effort supplémentaire, mais d’un espace retrouvé.



Un espace où le système nerveux peut ralentir, où l'imaginaire peut réapparaître, où les connexions se font à nouveau librement.

Créer à l'ère de l'intelligence artificielle n'est pas une option. C'est une nécessité. Non pas pour produire plus, mais pour redevenir vivant.

Plus le monde devient automatisé, plus votre capacité à créer, à ressentir, à proposer une vision singulière devient précieuse.

Il ne s'agit pas de lutter contre ce monde. Il s'agit de ne pas s'y dissoudre.

Aujourd'hui, vous sortez du mode consommateur.

Vous redevenez créateur.



Exercice : Reprendre le contrôle de son attention

Prenez un carnet.

Pendant 10 minutes, sans interruption, écrivez tout ce qui occupe votre esprit en ce moment. Sans filtre. Sans chercher à bien écrire. Juste vider.

Puis, relisez-vous et répondez à cette question :

Parmi toutes ces pensées, lesquelles viennent vraiment de moi et lesquelles viennent de ce que je consomme au quotidien ?

Ensuite, fermez les yeux quelques instants et demandez-vous :

Si je n'avais plus aucune influence extérieure pendant une journée, qu'est-ce que j'aurais envie de créer ? Notez. Sans juger.

C'est souvent là que tout commence.



2 - S'ouvrir à l'intelligence artistique (tous arts confondus)

Nous avons appris à regarder sans voir. À passer devant les choses sans être touchés. À analyser plus qu'à ressentir. Pourtant, la créativité ne naît pas dans le mental, elle naît dans la perception.

S'ouvrir à l'intelligence artistique, c'est réapprendre à être traversé. Par une image, une couleur, une silhouette, un détail. C'est comprendre que la créativité ne vient pas uniquement de l'écriture, mais de tout ce qui nourrit votre regard : la peinture, le cinéma, la mode, l'architecture, la musique, la rue, les visages.

Les grands créateurs ne sont pas enfermés dans leur discipline. Ils observent le monde avec intensité. Ils collectionnent des impressions. Ils laissent les formes dialoguer entre elles. Un styliste pense en volumes, un peintre en lumière, un réalisateur en rythme... et l'écrivain, lui, peut contenir tout cela.

Votre écriture ne s'enrichit pas seulement par les mots. Elle s'enrichit par ce que vous voyez, par ce que vous ressentez, par la manière dont vous laissez le monde vous imprimer. Sortir, marcher, regarder, s'arrêter, ce n'est pas s'éloigner de l'écriture.

C'est entrer plus profondément en soi.

Aujourd'hui, vous n'allez pas écrire davantage.

Vous allez apprendre à voir.



Exercice : Activer son regard artistique

Choisissez un lieu : une rue, un café, un parc, une exposition, peu importe.

Pendant 20 minutes, observez sans téléphone, sans distraction.

Puis notez :

- 5 détails que vous n'auriez jamais remarqués auparavant
- 3 sensations (lumière, texture, ambiance, sons...)
- 1 image forte qui vous reste en tête

Ensuite, écrivez quelques lignes à partir de cela.

Pas pour raconter. Pour retranscrire une sensation.

L'objectif n'est pas de décrire le réel. C'est de capter ce qu'il provoque en vous.

C'est ainsi que se construit un regard.

"Je n'accepte pas votre force, à tous, contre moi ; je veux ma liberté d'agir et de penser".

Leonora Carrington

3 - Transformer la matière intérieure en œuvre

Créer ne consiste pas à inventer à partir de rien mais à transformer.

Tout ce que vous avez vécu, ressenti, traversé : vos émotions, vos souvenirs, vos obsessions, vos élans, vos zones d'ombre comme vos élans de joie. C'est une matière brute d'une richesse immense. Mais tant qu'elle reste diffuse, elle peut devenir lourde, confuse, voire paralysante.

Ce qui fait un artiste, ce n'est pas ce qu'il vit. C'est ce qu'il fait de ce qu'il vit.

Là où certains subissent, l'artiste donne une forme. La tristesse devient une scène. La nostalgie devient une atmosphère. Le chaos devient une structure.

C'est aussi pour cela que les profils sensibles, intenses, parfois débordés, ont un potentiel créatif immense. Parce qu'ils ressentent plus. Mais à condition d'apprendre à canaliser, à organiser, à traduire.

Créer, ce n'est pas se libérer de ses émotions. C'est leur donner une direction.





Exercice : De l'émotion à la matière

Pensez à une émotion forte que vous avez ressentie récemment.

Pas forcément spectaculaire. Mais réelle.

Notez-la.

Puis, sans analyser, répondez à ces questions :

- Où se situe-t-elle dans votre corps ?
- À quoi ressemble-t-elle si elle devenait une image ?
- Si c'était un lieu, ce serait lequel ?
- Si c'était une scène, que verrait-on ?

Ensuite, écrivez pendant 10 minutes à partir de cette matière. Sans expliquer. Sans commenter.

Juste en donnant une forme. Vous ne racontez pas votre émotion. Vous la transformez. C'est exactement là que commence l'œuvre.

4 - Incarner une identité créative forte

À un moment donné, la question n'est plus : "Est-ce que je suis capable de créer ?". Elle devient : "Qui suis-je en train de décider d'être ?"

Parce que la créativité ne se joue pas uniquement dans les idées. Elle se joue dans l'identité.

Tant que vous vous percevez comme quelqu'un qui "essaie d'écrire", qui "aimerait créer", qui "pourrait peut-être"... votre cerveau reste en attente de preuve.

Mais les artistes ne fonctionnent pas ainsi.

Ils ne deviennent pas artistes après avoir réussi. Ils réussissent parce qu'ils ont décidé de l'être. Les neurosciences montrent que notre cerveau agit en cohérence avec l'identité que nous adoptons. Si vous vous voyez comme un créateur, vous allez progressivement poser des actions, faire des choix, prendre des décisions alignées avec cette version de vous.

Incarner une identité créative, ce n'est pas se convaincre. C'est se comporter différemment. C'est écrire même quand ce n'est pas parfait. C'est créer même quand il y a du doute. C'est avancer sans attendre la validation. C'est aussi accepter d'être vu. D'assumer une voix. De ne plus se cacher derrière l'excuse du "pas encore prêt".

À partir de là, quelque chose bascule. Vous ne cherchez plus à devenir. Vous êtes déjà en train d'être.

Exercice - Décider qui vous êtes

Prenez une page. Écrivez en haut :

“Je suis un(e) artiste qui...”

Puis complétez librement.

Décrivez :

- votre manière de créer
- votre relation à l'écriture
- votre rythme
- votre exigence
- votre vision

Ensuite, posez-vous cette question :

“Si j'étais déjà cette personne, qu'est-ce que je ferais différemment dès aujourd'hui ?”

Notez 3 actions concrètes.

Puis faites-en une, immédiatement.

L'identité ne se prouve pas. Elle se pratique. C'est là que tout commence.



Leurs mots en cadeaux

Stéphanie Lambert-Mesguich, formatrice

Emmanuelle m'a accompagnée dans l'écriture de mes deux premiers romans et ce fut extrêmement riche en échanges, conseils et aussi mise en confiance. Au début, je n'osais pas franchir le pas de montrer mes écrits, dont certains dormaient depuis plus de 20 ans dans mes tiroirs...



Laurent Boisse, metteur en scène

Je suis venu chercher une âme, la mienne. Tu as su m'en montrer les contours et me permettre d'y mettre des couleurs. Ton travail est avant tout un accompagnement accoucheur. Il met le doigt sur ce que nous valons et nous permet de nous autoriser. Solaire, exigeante, juste et sincère... ce qu'il n'y a pas avec des coachs en distanciel..

Soline Scutella, coach scolaire

Croiser le chemin d'Emmanuelle, c'est vivre une odyssée en littérature. Tour à tour étincelante, envoûtante ou déferlante, son énergie créatrice nous entoure, nous secoue, nous porte, voire nous console dans cette quête de l'écriture magique, celle qui transmet, partage, témoigne et conte.





Quelques mots pour vous dire...

Je suis autrice et coach littéraire.

Ce qui m'anime ? Vous aider à aller au bout de votre livre, mais surtout, au bout de vous-même à travers lui.

Écrire un livre, puis en parler, ce n'est pas juste un projet.

C'est un passage. Une révélation.

Je suis là pour vous accompagner à chaque étape, pour que votre œuvre vous élève et trouve ses lecteurs... parfois là où vous ne les attendiez pas.

Et croyez-moi : ce livre va vous transformer bien plus que vous ne l'imaginez.

Vous avez aimé cette masterclass ?

Vous sentez que c'est le moment d'aller plus loin ?

Le programme LES PLUMES vous ouvre ses portes.

Un parcours complet avec :

- des appels live chaque semaine,
- des exercices guidés,
- des vidéos, des invités inspirants,
- des sessions d'écriture,
- et un accompagnement au cœur d'une belle communauté.

Une question ? Un doute ? Envie d'en discuter ?

Je réserve mon appel découverte avec
Emmanuelle