

Workbook

L'évasion littéraire

*Transformez vos mots en une
expérience inoubliable*



Voyager - Écrire - Revenir transformé.

Pendant cinq jours, je ne vous inviterai pas simplement à écrire. Je vous proposerai de partir.

À travers les carnets des grands écrivains voyageurs, les paysages qui ont façonné leurs œuvres, les détours inattendus de la création et les chemins parfois chaotiques de ceux qui deviennent auteurs, nous allons explorer un territoire bien plus vaste que la littérature.

Vous découvrirez pourquoi certains livres naissent presque naturellement tandis que d'autres restent enfermés pendant des années dans un tiroir. Nous parlerons de créativité, bien sûr, mais aussi de cette force invisible qui nous pousse parfois à renoncer juste avant d'atteindre notre but : l'auto-sabotage.

Je suis convaincue qu'il ne concerne pas seulement l'écriture.

Il s'invite dans nos projets, dans nos relations, dans nos décisions, dans notre manière d'habiter le monde.

Et il est infiniment plus subtil que nous le croyons.

Pendant cette masterclass, nous apprendrons à reconnaître ces mécanismes pour ne plus leur laisser écrire notre histoire à notre place.

Vous rencontrerez aussi des écrivains qui ont parcouru le monde carnet en main.

C'est peut-être cela, finalement, qu'écrire un livre.

Quitter un territoire devenu trop étroit. Traverser l'inconnu.

Voici votre carnet de route. Le voyage commence maintenant.

Emmanuelle

*« On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt
c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait. »*

Nicolas Bouvier





JOUR 1 :
Quitter le port

JOUR 2 :
Les cartes sont fausses (l'auto-sabotage)

JOUR 3 :
Traverser le désert créatif

JOUR 4 :
Les carnets des écrivains voyageurs

JOUR 5 :
Revenir transformé + Questions-réponses

1 - Quitter le port

Tous les voyages commencent par une décision.

Pas par un billet d'avion. Ni par une destination mais par cet instant où l'on accepte de quitter ce qui nous est familier.

Écrire un livre demande exactement le même courage.

Avant même de trouver les mots, il faut accepter de laisser derrière soi ses anciennes certitudes, ses excuses, son perfectionnisme et cette petite voix qui répète que ce n'est peut-être pas le bon moment.

Aujourd'hui, je ne vous demande pas d'écrire un livre.

Je vous demande simplement de quitter le port.

Le reste viendra ensuite.



Exercice : Votre billet d'embarquement

Prenez une feuille ou votre carnet.
Complétez ces trois phrases, sans réfléchir plus de deux minutes à chacune.

Je quitte aujourd'hui...

.....

.....

Je pars à la rencontre de...

.....

.....

Si j'étais certain(e) de réussir,
j'écirais...

.....

.....



2 - Les cartes sont fausses

Avant de partir en voyage, nous consultons une carte.

Elle nous rassure. Elle nous donne l'impression de savoir où nous allons. Mais il existe des cartes beaucoup plus discrètes. Celles que nous portons en nous.

Elles sont faites de croyances, d'expériences passées, de phrases entendues dans l'enfance ou répétées pendant des années.

"Je ne suis pas créatif."

"Je manque de discipline."

"Je n'aurai jamais le niveau."

"Je terminerai plus tard."

À force de les entendre, nous finissons par croire qu'elles décrivent la réalité alors qu'elles ne sont qu'une interprétation.

Un auteur ne change pas seulement de livre. Il change de carte. Il apprend à reconnaître les chemins qui le ramènent toujours au même endroit : la procrastination, le perfectionnisme, le besoin de validation, la peur du regard des autres ou cette étrange capacité à abandonner juste avant d'atteindre son objectif.

L'auto-sabotage ne fait presque jamais de bruit.

Il se déguise en prudence. En fatigue. En manque de temps. En « je commencerai quand j'aurai davantage de clarté ».

Aujourd'hui, je vous invite à observer votre propre carte. Non pour la juger. Mais pour décider si elle mérite encore de guider votre voyage.

Votre écriture ne s'enrichit pas seulement par les mots mais aussi 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 : Redessiner sa carte

Quelle est la phrase que vous vous répétez le plus souvent lorsque vous pensez à votre livre ?

.....

.....

Cette phrase est-elle un fait ou une interprétation ?

.....

.....

Si vous remplaciez cette ancienne carte par une nouvelle, quelle phrase aimeriez-vous désormais laisser guider votre voyage ?

.....

.....

Les plus grands explorateurs n'ont pas seulement découvert de nouveaux territoires. Ils ont accepté de remettre leurs anciennes cartes en question.

3 - Traverser le désert créatif

« Ce qui embellit le désert, c'est qu'il cache un puits quelque part. »

Antoine de Saint-Exupéry

Tous les grands voyageurs connaissent ce moment.

Le paysage ne change plus.

Le chemin semble interminable.

On se demande si l'on avance encore.

L'écriture possède, elle aussi, son désert.

C'est cette période où les idées paraissent s'être évaporées. Où l'on doute de son projet. Où chaque phrase semble moins bonne que la précédente. Où l'on se surprend à ranger son bureau, répondre à ses mails ou commencer un nouveau projet plutôt que d'affronter son manuscrit.

Beaucoup pensent que ce désert est le signe qu'ils devraient arrêter.

Je crois exactement l'inverse.

Le désert n'est pas la fin du voyage.

Il est le passage.

C'est souvent là que disparaissent les certitudes, les automatismes et les faux-semblants. C'est là que l'on cesse peu à peu d'écrire pour faire plaisir, pour réussir ou pour prouver quelque chose. Et c'est précisément à cet endroit que commence une écriture plus libre, plus personnelle, plus vivante.

Les écrivains voyageurs le savent bien.

Les plus belles découvertes naissent rarement lorsque tout est facile.





Elles apparaissent après plusieurs jours de marche, lorsque le regard s'est affûté, que le rythme ralentit et que l'on accepte enfin de ne plus tout maîtriser.

Le désert créatif n'est donc pas un vide.

C'est un espace de maturation.

Le livre continue de s'écrire, même lorsque vous avez l'impression qu'il ne se passe rien.

Exercice : Votre oasis

Lorsque vous traversez une période de doute, quelle est votre première réaction ?

.....
.....

Qu'essayez-vous d'éviter à ce moment-là ?

.....
.....

Qu'est-ce qui, au contraire, vous redonne toujours envie de créer ? Une promenade ? Un musée ? La mer ? Une lecture ? Une conversation ? Le silence ?

.....
.....

Cette semaine, choisissez une seule de ces "oasis" et offrez-vous une heure sans téléphone pour simplement nourrir votre regard. N'essayez pas d'écrire. Observez.

4 - Les carnets des écrivains voyageurs

Les grands écrivains n'ont jamais attendu que l'inspiration frappe à leur porte. Ils sont allés à sa rencontre. Ils avaient presque tous un compagnon de route : un carnet.

Non pas pour écrire un livre. Mais pour apprendre à regarder.

Les carnets de voyage ne sont pas des journaux intimes. Ils ne cherchent pas à raconter une journée dans l'ordre où elle s'est déroulée. Ils capturent une sensation, une lumière, une odeur, une phrase entendue au détour d'une rue, le regard d'un inconnu, une couleur, un silence.

C'est précisément ce qui les rend si précieux.

Ils nous apprennent que l'écriture commence bien avant la première phrase d'un livre.

Elle commence dans notre manière d'habiter le monde.

Nicolas Bouvier noircissait des carnets au fil de ses traversées. Bruce Chatwin collectionnait les histoires comme d'autres collectionnent des pierres. Ella Maillart observait les paysages avec la précision d'une ethnologue et la sensibilité d'une romancière. Sylvain Tesson nous rappelle que marcher ralentit notre regard et nous rend disponibles à ce qui échappe aux voyageurs pressés.

Tous avaient compris une chose essentielle. L'inspiration n'est pas un éclair. C'est une attention.

Plus vous apprenez à observer, plus votre livre se remplit naturellement.

L'écrivain développe une qualité devenue rare aujourd'hui : la disponibilité.

Il cesse de traverser le monde en pilote automatique. Il écoute davantage. Il regarde autrement.

Il collectionne des fragments de vie.

Puis, un jour, ces fragments se relient entre eux.

Et un livre commence à apparaître.

Je suis convaincue que les auteurs sont avant tout des collectionneurs de détails.

Exercice - La chasse aux trésors

Dans votre carnet, notez :

- Une phrase entendue par hasard.
- Une personne qui attire votre attention.
- Une odeur.
- Une couleur.
- Un détail que vous n'aviez jamais remarqué auparavant.
- Une émotion ressentie pendant cette promenade.

Ne cherchez pas à écrire un beau texte. Collectionnez simplement ces fragments.

Puis posez-vous cette question :

Lequel de ces détails pourrait devenir le point de départ d'un roman, d'un essai ou d'un récit ?



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.





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 communauté unique.

Je réserve mon appel découverte avec
Emmanuelle