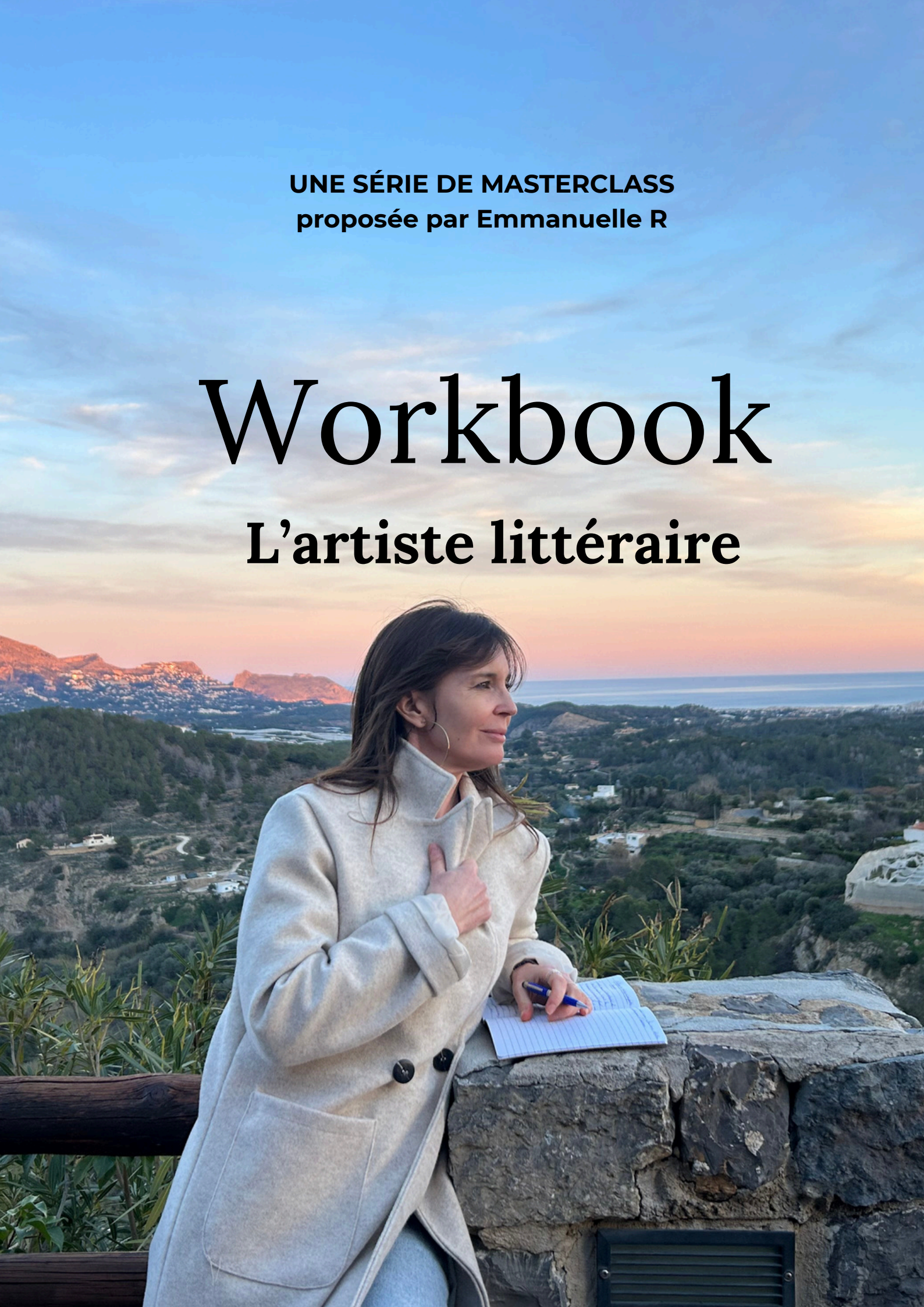
UNE SÉRIE DE MASTERCLASS
proposée par Emmanuelle R

Workbook

L'artiste littéraire



L'Artiste Littéraire

Écrire. Explorer. Donner vie à sa créativité.
Si vous ouvrez ce workbook, ce n'est pas par hasard.
L'écriture n'est pas pour vous un simple exercice ou un loisir occasionnel.
Elle est un espace d'expression profonde, un territoire de découverte, une manière unique d'entrer en dialogue avec votre monde intérieur.
Vous ne cherchez pas seulement à écrire un texte.
Vous cherchez à laisser émerger une voix.
À explorer des idées, des émotions, des images.
À créer une œuvre qui vous ressemble.
Ce workbook a été conçu comme un atelier créatif vivant.
Un espace où l'on observe, où l'on expérimente, où l'on libère l'imaginaire et où l'on transforme l'inspiration en mots.
Tout au long de cette masterclass, vous serez invité(e) à :
• vous reconnecter à votre source créative naturelle
• dépasser les blocages et les peurs liés à l'écriture
• explorer de nouvelles formes d'expression littéraire
• développer une pratique fluide, intuitive et joyeuse
• donner de la profondeur et de l'authenticité à vos textes

La créativité n'est pas quelque chose à forcer, mais un mouvement à accueillir.
Ce carnet n'est pas un manuel technique.
C'est un compagnon de création.
Un espace où vous pouvez essayer, raturer, rêver, recommencer.
Un lieu où l'on se permet d'écrire sans jugement, sans pression, avec curiosité et confiance.
Installez-vous confortablement.
Respirez.
Ouvrez votre esprit.
Ici, vous ne cherchez pas la perfection.
Vous cultivez votre artiste littéraire.
Bienvenue dans cette exploration créative.

« L'artiste est celui qui nous montre
du doigt une parcelle du monde. »
J.M.G. Le Clézio

JOUR 1 :
Reprogrammer son cerveau créatif

JOUR 2 :
S'ouvrir à l'intelligence artistique

JOUR 3 :
Transformer la matière intérieure en oeuvre

1- Reprogrammer son cerveau créatif

Réveiller sa source créative.

Retrouver l'élan naturel d'écrire.

La créativité n'est pas quelque chose que l'on doit forcer. Elle n'est pas réservée à quelques personnes "inspirées".
Elle est une énergie vivante qui circule en chacun de nous.

Avec le temps, les exigences, les comparaisons et les peurs, beaucoup de créateurs apprennent à se censurer.
Ils réfléchissent trop, corrigent trop tôt, attendent que tout soit parfait avant d'oser écrire.
Résultat : l'élan se bloque.

Réveiller sa source créative, c'est revenir à un état d'ouverture.
Un espace où l'on écrit sans juger.
Où l'on explore sans chercher à bien faire.
Où l'on laisse les mots surgir avant de vouloir les maîtriser.

Dans cette première étape, l'objectif n'est pas de produire un texte "réussi".
L'objectif est de renouer avec le plaisir d'écrire, avec la spontanéité, avec l'intuition.

Exercice : L’écriture intuitive

Cet exercice vous permet d’ouvrir le flux créatif sans filtre.
Durée : 10 à 15 minutes

- Installez-vous dans un endroit calme.
- Prenez une grande inspiration, puis expirez lentement.
- Écrivez sans vous arrêter pendant toute la durée de l’exercice.

Ne corrigez pas.
Ne relisez pas.
Ne vous jugez pas.
Laissez simplement les mots venir.
Si vous ne savez pas quoi écrire, commencez par :

“En ce moment, ce qui me traverse, c’est…”

ou

“Si j’écrivais sans peur, j’écrirais…”

Continuez, même si cela semble confus ou banal.
C’est souvent derrière ces premières couches que surgissent les idées les plus riches.

2 - S’ouvrir à l’intelligence artistique

Chaque écrivain possède un univers qui lui est propre.
Une manière particulière de regarder le monde, de ressentir, de raconter, de transformer l’expérience en mots.
Votre voix littéraire ne se construit pas en imitant les autres.
Elle émerge lorsque vous osez écrire à partir de ce qui vous touche profondément :
vos émotions, vos souvenirs, vos obsessions, vos questions, vos rêves.
Souvent, nous cherchons “la bonne idée”, le bon style, la bonne forme.
Mais ce qui captive vraiment un lecteur, c’est l’authenticité d’un regard.
Explorer son univers artistique, c’est :
• repérer les thèmes qui reviennent naturellement dans vos écrits
• comprendre ce qui vous émeut, vous intrigue, vous met en mouvement
• observer vos images intérieures, vos ambiances, vos paysages émotionnels
• affiner une voix qui vous ressemble
Votre créativité laisse déjà des indices partout dans ce que vous écrivez.
Ce module vous invite à les reconnaître et à les développer consciemment.
Plus vous explorerez votre monde intérieur, plus votre écriture gagnera en profondeur, en cohérence et en puissance.

Exercice : Cartographier son univers créatif

Prenez une page blanche et divisez-la en plusieurs sections (ou utilisez une page par thème).
Répondez spontanément aux questions suivantes :

- Quels sont les sujets qui reviennent souvent dans mes écrits ? (amour, solitude, transformation, voyage, famille, liberté, peur, quête de sens…)
- Quelles émotions m'inspirent le plus à écrire ? (joie, colère, nostalgie, espoir, mélancolie, émerveillement…)
- Quels lieux ou ambiances apparaissent souvent dans mon imagination ? (ville, nature, mer, nuit, silence, foule, intérieur chaleureux…)
- Quels types de personnages m'attirent naturellement ? (solitaires, rebelles, rêveurs, chercheurs de vérité, artistes…)

Laissez venir tout ce qui vous traverse, sans analyser.

Choisissez un thème ou une émotion qui vous parle le plus dans votre liste. Écrivez pendant 5 minutes autour de cela en commençant par : "Dans mon univers, …"
Laissez-vous porter par les images, les sensations, les mots.

3 - Transformer la matière intérieure en oeuvre

Avoir des idées, des émotions, des images est une chose.
Les transformer en une œuvre littéraire en est une autre.
Beaucoup de projets restent à l'état de fragments, de débuts prometteurs ou de notes éparses.
Non par manque de talent, mais parce que la mise en forme semble parfois figer la créativité.
Pourtant, structurer une œuvre ne signifie pas la rigidifier.
C'est lui offrir un cadre pour qu'elle puisse respirer, évoluer et grandir.
Donner corps à son œuvre, c'est apprendre à :

- rassembler ses idées autour d'un fil conducteur
- donner une direction à son projet sans perdre la spontanéité
- organiser ses textes pour qu'ils forment un ensemble cohérent
- avancer pas à pas sans attendre l'inspiration parfaite

La forme devient alors une alliée de la créativité.
Elle permet de transformer l'élan intérieur en une œuvre concrète, lisible, partageable.

Exercice : Esquisser la structure de son œuvre

Prenez une feuille ou une double page.

- En haut de la page, écrivez le cœur de votre projet :

(une phrase qui résume ce que vous souhaitez explorer ou raconter)

- En dessous, notez spontanément :
    - les moments clés que vous imaginez
    - les thèmes importants
    - les scènes, textes ou idées qui vous viennent

Ne cherchez pas l'ordre parfait. Laissez simplement apparaître les grandes étapes de votre œuvre. Ensuite, tracez une ligne ou une colonne et essayez de regrouper ces éléments :

- début
- développement
- transformation / conclusion (ou ouverture)

Merci pour tous vos messages !

Ressentir cette énergie de l'accomplissement et de la fierté de l'auteur m'a fait monter les larmes 💝

Nathalie Bertron ★ Contributeur(ice) en vogue
Merci à toi Emmanuelle Jappert, tu as été mon catalyseur 😉

Quelle belle énergie Emmanuelle et que de belles convictions. Merci pour cette semaine de Masterclass riches en messages et en transmissions... Trop chouette !

REPLAY : Ce que cela me parle cette nostalgie !!! Toute cette MasterClass est dingue pour moi Emmanuelle. Merci du fond du coeur. Ce "on n'est pas ici pour chiller" de Laura, je m'en souviens bien aussi, dur de l'accueillir sur le moment 😉 "Se remonter les manches dans la joie" 😁 🥰😍😍😍FAIRE SAUTER LES BARRIERES ! Youpiiiiii, j'adooooore ca !! Feu vert !!!! Merci Emma !!! L'entourage, oui >>> Une evidence qui prend formes et sens organique aujourd'hui avec tes mots.

Je travaille à terminer mon premier roman qui est le premier tome d'une trilogie, je suis vraiment prête à ce qu'il soit publié. Mais avec ta masterclass, j'ai le cerveau en ébullition pour d'autres projets littéraire.

Ces masterclasses ont élargi ma vision...

Je suis autrice et coach littéraire depuis plus de 10 ans, après avoir navigué dans les médias, les ONG, le monde de l'entreprise, en France et à l'étranger. Mais où que je sois, avant de faire ce métier, j'écrivais. Et un jour, j'ai tout quitté pour écouter ma propre muse. Écrire et permettre aux autres d'écrire, voilà ma vocation.

Ce qui m'anime ? Vous montrer comment consolider une intrigue, un message fort pour attirer les lecteurs. Vous donner les clés pour devenir l'auteur ou l'autrice que vous aspirez à être, dans le respect de qui vous êtes et de vos talents uniques.

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

Vous avez aimé ces masterclass ?
Vous sentez que c'est le moment d'aller plus loin ?

Je réserve mon appel découverte avec Emmanuelle

« L’écriture c’est le coeur qui éclate en silence. »
Christian Bobin