



Ecrivez ...
...ET VIBREZ

**SIMPLE ET
EFFICACE**

Libérez l'auteur
qui est en vous !



Before You
MY STORY



*L'art de raconter
son histoire*



La note de l'auteur

Bonjour,

Je suis Mylène Foulon, la fondatrice de Before you - My story.

Je vous remercie infiniment pour votre inscription et vous souhaite la bienvenue dans ce qui est le début d'une belle aventure !

Si vous tenez ce livret dans vos mains, c'est que vous aussi, vous avez envie de toucher le coeur de vos enfants et/ou de vos proches. Alors, en attendant le lancement officiel du concept, nous avons conçu spécialement pour vous un échauffement stimulant et amusant.

Que vous soyez un écrivain novice ou expérimenté, grâce à ce livret, vous allez pouvoir exprimer votre créativité, faire de l'acte d'écrire une source de joie et d'épanouissement et vous inscrire dans une dynamique vertueuse quand il s'agira d'intégrer l'aventure, plus aguerri que jamais ! .

Je suis impatiente de partager avec vous mon concept dès son lancement.

Restez connecté(e) pour ne rien manquer.

Avec vous,

Sincèrement,

“Main dans la main,
écrivons votre histoire.”

Mylène

6 EXERCICES ^{*} pour s'échauffer

Écrire n'est pas seulement un moyen de communication, c'est un voyage intérieur qui permet de se connecter profondément avec soi-même. C'est un acte libérateur qui peut apporter clarté, guérison et joie. En réalisant les défis de ce livret, vous apprendrez à laisser couler les mots naturellement et à savourer chaque instant passé à écrire. Alors, prenez votre stylo, ouvrez votre carnet, ou prenez place devant votre ordinateur, c'est comme vous préférez et laissez-vous guider vers une écriture vibrante et authentique.

Before You
MY STORY



L'art de raconter son histoire

* Exercices tirés du livre "Écrire pour s'épanouir & kiffer" de Florence Servan-Schreiber

Exercice n° 1 :

La télécommande



"Nous ne trouvons pas les mots, ce sont les mots qui nous trouvent."

C. Day Lewis

+ Le bénéfice

Prendre conscience de sa richesse personnelle, de sa singularité, rendre possible le passage à l'écriture, parfois redouté.

🕒 Durée de l'écriture

15 minutes d'affilée.

Bien souvent, lorsqu'on souhaite écrire, on se retrouve face à la page blanche sans vraiment savoir par où commencer. Heureusement, il existe des déclencheurs de réflexion qui peuvent aider à amorcer le processus créatif, tout comme une mélodie qui nous incite à danser. Voici quelques questions et thèmes que vous pouvez utiliser ou combiner pour stimuler votre imagination et vous lancer dans l'écriture :

- L'ami, l'amie qui me manque.
- Ce qui me rend unique.
- Des coups de mou surmontés.
- Qui m'aime ?
- Un souci inutile.
- Quand je fais confiance.
- J'ai de la chance.
- Croissant ou pain au chocolat ?
- Un fruit à croquer.
- La personne la plus folle de mon entourage.
- Mes forces.
- Ce dont je peux me passer.
- Qui ai-je envie d'envoyer balader ?



“

S'il existe un espace de liberté, c'est bien l'écriture.”

- L'objet de mes rêveries.
- J'admire.
- Qui me connaît vraiment ?
- Ce que je me ferais ou que j'aurais aimé me faire tatouer.
- L'inapproprié dans la tête.
- Ce qui m'a rendu meilleur(e).
- Maître(sse) et/ou disciple ?
- Une folie qui me fait envie.
- Une expérience à tenter.
- Ce que j'aimerais apprendre à faire.
- Je (me) pardonne.
- Mon ennemi(e) préférée.
- Mes petits mensonges.
- Je veux m'engager.
- Je veux être...
- Ce qui m'exalte.
- Mon dernier instant de plénitude.
- Touché(e).
- Un cadeau de la vie.
- Mon dernier coup de coeur.
- Mes 3 kifs du jour.
- 10 amis que j'aime.
- Trop drôle.
- L'invention qui m'épate.
- Ce que j'ai de plus précieux.
- Mon plus grand amour.



Utilisez ces thèmes comme des points de départ pour libérer votre écriture. Laissez vos pensées et vos mots couler librement, sans jugement, et voyez où ils vous mènent. L'important est de commencer, car chaque mot posé sur le papier est un pas de plus vers une écriture vibrante et authentique.

Exercice n° 2

Dénoncez - vous !



"Je n'écris pas seulement pour savoir ce que je pense, mais pour savoir ce que je vois, ce que je ressens. Ce que je veux et ce que je crains."

Joan Didion

+ Le bénéfice

Alléger le poids de sa culpabilité et accepter sa part d'ombre en affrontant sans détour ses bizarreries, ses écarts de conduite et ses ruptures de promesses.

⌚ Durée de l'écriture

20 minutes

📄 Mission

Allez, on balance, mais seulement sur vous. Révélez les non-dits, LE secret bien gardé, les pires choses dont vous vous savez capable, voire coupable. Avouez, reconnaissez et capitulez. Écrivez un texte qui restera strictement confidentiel, bien protégé. Commencez par : "Je soussigné(e) reconnais..." Et là, laissez-vous aller. À la fin de votre confession écrite, signez votre déposition. Et n'oubliez pas de le faire en souriant !

Voici quelques inspirations à développer.

Elles sont extraites des formidables cartes "Am I normal?" de la School of life.

- Je n'aime pas que mes ami(e)s soient heureux (ses).
- J'ai des habitudes dégueulasses.
- J'adore regarder les gens se disputer en public.
- Quelquefois, je m'imagine sauter sous un train ou du haut d'un immeuble, ou en train de lécher les toilettes.
- J'ai des fantasmes qui, si je les réalisais, serais totalement illégaux, etc.

Comment j'ai rencontré...

EXERCICE N° 3

La mémoire est un grenier aux images d'où il fait bon de ressortir ses plus beaux souvenirs.

+ Le bénéfice

L'écriture de ce texte déclenche des poussées de sérotonine. Tendresse, joie, chaleur, enthousiasme... Cet exercice vous aidera également à vous faire prendre conscience de la beauté et de la force de certains liens et de la nécessité de les chérir en acte et/ou en pensées.

🕒 Durée de l'écriture

Libre

📋 Mission

Comment j'ai rencontré...

Il s'agit ici de revisiter et de raconter le début d'une relation marquante (et positive) avec une personne qui compte ou qui a énormément compté pour vous. Ce peut être un membre de votre famille, car on peut se fréquenter longtemps avant de se rencontrer "pour de bon". Narrez le moment originel, la collision qui s'est transformée en aventure partagée.





Exercice n° 4

Ma vie dans l'autre

"Chaque personne que vous rencontrez est une partie de vous-même."

Haruki Murakami

Le bénéfice

Ce type d'exercice permet de développer l'empathie et donc, de renforcer l'expression des émotions.

Durée de l'écriture

20 minutes

Mission

Racontez la vie de quelqu'un qui compte pour vous, qui ne soit pas vous, en écrivant à la première personne du singulier. Écrivez comme si vous étiez cette personne, en vous mettant dans sa peau et en racontant son histoire à travers ses yeux.

Exercice n° 5

Quelle histoire !

"Vous ne pouvez pas épuiser la créativité. Plus vous l'utilisez, plus vous en avez."

Maya Angelou

+ Le bénéfice

- En vous incitant à écrire sans hésitation, cet exercice vous aide à dépasser les barrières mentales et à libérer votre créativité.
- Les questions fournissent un cadre clair pour votre récit, vous aidant à développer une intrigue cohérente en peu de mots.
- Limiter l'histoire à trois cents mots vous oblige à être précis et à choisir vos mots avec soin, améliorant ainsi vos compétences en écriture concise.
- En vous demandant qui est le personnage, ce qu'il transporte et pourquoi il pleure, l'exercice vous pousse à créer des personnages multidimensionnels et à explorer leurs émotions et motivations.
- Les questions ouvertes stimulent votre imagination, vous encourageant à inventer des scénarios uniques et intrigants.

Durée de l'écriture

20 minutes



Mission

C'est le moment de vous lancer avec audace, en surmontant vos doutes, réticences et craintes. Créez une histoire de trois cents mots en répondant aux trois questions suivantes.

- Qui vient de sortir par la fenêtre du garage ?
- Que transportait cette personne ?
- Pourquoi pleurait-elle ?



"La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse."

Albert Einstein

Exercice n°6

Ici et maintenant

+ Le bénéfice

Poser un regard rafraîchi sur un environnement “connu par coeur” ou auquel vous ne prêtez pas attention d’habitude, pour déceler la poésie, l’inattendu, la beauté, au coeur de l’ordinaire.

⌚ Durée de l’écriture

20 minutes

📋 Mission

Il s’agit de décrire votre environnement immédiat de manière vivante et captivante, c’est-à-dire, sans vous ennuyer ni ennuyer l’autre. Vous pouvez, pour cela, imaginer que vous le décrivez à une personne qui s’ennuie et qui ne connaît pas cet environnement. Soyez précis et ajoutez des détails intéressants pour rendre votre description piquante et engageante. Évitez l’ennui et cherchez à captiver votre lecteur.



POUR CONCLURE

Grâce à ce petit échauffement, vous découvrirez progressivement à quel point vous vous révélez à travers ces pages.

Vous pouvez même faire un petit bilan de ce que ces exercices ou ces temps d'écriture disent de vous.

À la relecture de tous ces mots, y voyez-vous un fil commun ? Dans le ton ou l'humeur ? Dans les sentiments exprimées ?

Et surtout, osez écrire. La régularité et le plaisir sont les meilleures façons d'avancer. La discipline et le focus sur votre objectif sont les meilleures façons de réussir.