

20

techniques ultra-concrètes

pour

VAINCRE LES BLOCAGES D'ÉCRITURE

et enfin écrire votre livre pro !



Laetitia Remericq - Objectif Livre Pro

Bienvenue !



Vous voulez écrire, vous vous installez devant votre clavier et... rien ne vient ! Paralysie, blocage, voilà que s'installe l'angoisse de la page blanche.

Rassurez-vous, c'est normal, cela arrive même aux auteurs les plus confirmés.

Dans ce guide, je vous propose **20 techniques** qui, je l'espère, vous aideront à **reprendre confiance et retrouver l'inspiration**.

Je m'appelle Laetitia Remericq et j'aide les professionnels à écrire leur livre signature, pour valoriser leur expertise et développer leurs activités.

Autant dire que j'ai souvent été confrontée au problème. Voyons donc ensemble comment le surmonter !



Bonne lecture !



D'où viennent les blocages d'écriture ?

Avant de commencer, j'aimerais vous poser une question : vous êtes-vous déjà demandé ce qui vous empêchait d'écrire ? En un mot, pourquoi souffrez-vous de cette angoisse de la page blanche ?

Repensez à votre dernier blocage : de quel genre de texte s'agissait-il ? Parcourez les raisons les plus fréquentes, recensées ci-dessous. Vous y reconnaîtrez peut-être celle qui vous a freiné(e) ce jour-là.



Les causes psychologiques et émotionnelles

- **Le perfectionnisme** ou la peur de ne pas écrire le texte « parfait ». Vous vous infligez une pression excessive en cherchant à produire un travail irréprochable dès le premier jet. Cela vous paralyse ;
- **Le manque de confiance** : vous ne vous sentez pas légitime, vous « croyez » ne pas avoir les compétences nécessaires ;
- **La peur du jugement** : vous imaginez à l'avance les critiques éventuelles, vous craignez le rejet des lecteurs ;
- **Le stress** : les préoccupations détournent votre esprit de l'écriture ;
- **Le découragement** : il bloque votre créativité. Vous avez perdu de vue votre objectif final ou doutez de son importance.



Les causes liées au processus d'écriture

- **L'absence de plan** : vous ne savez pas par où commencer ni comment structurer vos idées ;
- **Un problème de clarté** : vos idées restent vagues ou mal définies, vous ne parvenez pas à les exprimer par écrit ;
- **La fatigue mentale** : vous avez trop travaillé ! Il est tard, vous avez zappé les pauses et vous vous sentez épuisé(e).



Les causes liées au projet



- **Un sujet trop ambitieux ou mal défini** : un projet d'écriture mal cadré peut sembler écrasant ;
- **Le manque d'intérêt** : vous n'êtes pas passionné par le sujet et manquez d'entrain ;
- **Une difficulté liée un passage spécifique** : vous ne parvenez pas à développer une idée particulière, ce qui ralentit l'ensemble du processus.



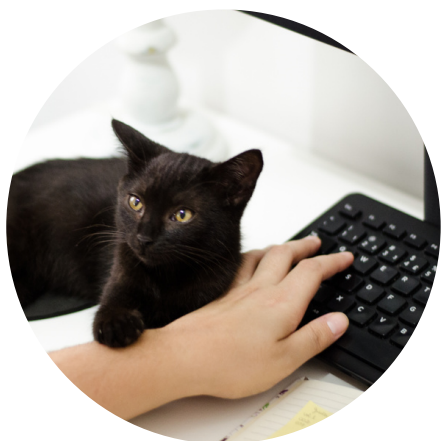
Les causes physiques

- **Le manque de sommeil ou de repos** peut nuire à votre capacité de réfléchir et de créer ;
- **Une posture inadaptée** : vous êtes mal installé(e), sur un coin de table ou une chaise un peu bancale. L'inconfort diminue votre efficacité comme votre motivation.



Les causes environnementales

- **Les distractions** : un environnement bruyant ou un excès de sollicitations (téléphone, notifications, obligations) vous empêchent de vous concentrer ;
- **Une mauvaise organisation du temps** : vous n'avez pas planifié votre séance et vous vous sentez submergé(e) par d'autres tâches. Vous procrastinez.



Je ne détaillerai pas les causes directes et matérielles : il suffit de couper le téléphone, ménager une place à l'écriture dans l'agenda ou changer de chaise.

Dans ce qui suit, je vous propose plusieurs techniques répondant à une ou plusieurs causes plus subtiles, telles que l'intervention des croyances ou des émotions dans le processus.



Pour éliminer la confusion et clarifier vos idées

1 Bâtir un plan détaillé

Si je ne devais proposer qu'un seul point, ce serait celui-ci. En matière de non-fiction, le plan, c'est la clé, quelle que soit la longueur de ce que vous écrivez.

Vous voulez transmettre votre savoir-faire, passer un message, témoigner de votre parcours ? Pour être compréhensible et convaincant, **votre propos doit être structuré**. Sinon le lecteur ne s'y retrouvera pas.

Mais le plan apporte un autre bénéfice, que l'on oublie parfois : il guide l'auteur tout au long du processus d'écriture.

Construire un plan, c'est mettre de l'ordre dans vos idées, les trier, les compléter, parfois les laisser de côté, lorsqu'elles s'avèrent moins pertinentes. Vos pensées s'organisent et se clarifient.

Peu à peu, vous obtenez une véritable **feuille de route**.

Plus votre plan est détaillé, mieux il vous guidera ! Consultez-le lors de chaque séance d'écriture : il vous rappellera ce que vous avez à écrire.



Conseil bonus : ne vous contentez pas de dresser la liste des points à aborder. Ajoutez également quelques mots expliquant la transition d'une grande idée à l'autre. Cela vous aidera à démarrer la rédaction de chaque nouveau chapitre.



Pour diminuer la pression

2 Éviter les objectifs de mots

Il existe deux grands types d'objectifs.

Les objectifs de résultat

Vous placez ce que vous voulez obtenir dans la ligne de mire. Ce type d'objectif est intéressant car il vous pousse à avancer rapidement dans la direction voulue. En revanche, il a tendance à augmenter le stress car le fait de l'atteindre ou non ne dépend pas entièrement de vous.

Exemple : vous voulez écrire au moins 5000 mots par semaine.

Les deux premières semaines, tout se passe bien, les pages s'accumulent à grande vitesse, c'est très motivant.

La deuxième semaine, vous vous sentez fatigué. Et vous avez encore à effectuer certaines recherches avant de continuer à écrire. La pression augmente.

Le dernier jour, un imprévu professionnel vous empêche d'atteindre les 5000 mots prévus.

Votre confiance est au plus bas, le spectre de la page blanche vous guette.



Pour diminuer la pression

Les objectifs de moyen

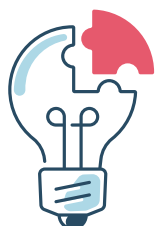
Vous mettez l'accent sur le chemin plutôt que sur la destination. Ce type d'objectif vous assure une progression parfois lente mais toujours régulière vers le résultat souhaité.

L'objectif de moyen est moins intimidant. Mais il demande un peu de discipline et n'est efficace qu'à long terme.

Exemple : vous décidez d'écrire pendant une heure, trois fois par semaine et bloquez des plages de temps dans votre agenda.

Les deux premières semaines, vous avez l'impression de ne pas avancer. À peine une moyenne de 300 mots par séance.

La semaine suivante, vous écrivez plus rapidement. Vous êtes finalement satisfait(e) de la progression et comptez bien poursuivre sur cette lancée.



Conseil bonus : fixez-vous un grand objectif de résultat (ex : terminer le premier jet dans trois mois) puis oubliez-le pour vous concentrer sur un objectif de moyen (ex : trois séances d'écriture par semaine). Faites des points d'étape régulièrement et réajustez si besoin.



Pour diminuer la pression

3 Accepter l'imperfection

Vous ne vous trouvez pas dans une salle d'examen, vous n'êtes pas en compétition. Il s'agit d'un projet à long terme et vous aurez tout le temps de peaufiner votre manuscrit dans la phase de relecture et de réécriture.

Lorsque vous commencez à écrire, dites-vous que vous êtes devant une feuille de brouillon : votre texte n'a pas besoin d'être parfait.



Conseil bonus : indiquez-le clairement dans le titre de votre document, avec la mention « premier jet », « draft » ou même « brouillon ».



Pour amorcer le processus d'écriture

4

Établir un rituel d'écriture

C'est l'un des conseils les plus rabâchés à propos du syndrome de la page blanche. Le principe est d'identifier une suite d'actions permettant de conditionner votre cerveau tout en le rassurant. Pas besoin de faire compliqué : vous pouvez vous préparer un café, faire place nette sur votre bureau et mettre votre casque anti-bruit. Il s'agit d'envoyer un signal fort : le temps d'écrire est arrivé.



Conseil bonus : renseignez-vous sur les rituels d'écriture des écrivains célèbres. Ils vous donneront quelques idées et vous feront sourire.

5

Relire ses notes

Voilà une option à ajouter à votre rituel.

Plutôt que de vous énerver en regardant le curseur clignotant de votre page blanche, relisez vos notes et ce que vous avez déjà écrit. Parcourez vos recherches, mettez de l'ordre dans vos dossiers.

Le fait de vous replonger dans vos idées ravivera peut-être l'envie d'écrire.



Conseil bonus : commencez un journal d'écriture. Vous y noterez vos objectifs et vos progrès, mais également vos questions ou vos impressions lors de chaque séance. Vous parviendrez plus facilement à identifier ce qui favorise votre concentration.



Pour amorcer le processus d'écriture

6 Se mettre en énergie

Voilà qui peut conclure votre rituel.

Vous avez préparé votre matériel et votre cadre de travail. Il ne vous reste qu'à commencer. Rien de tel qu'une harangue pour dynamiser un bataillon : levez-vous, sautillez, faites quelques mouvements de bras, annoncez haut et fort que vous allez écrire la suite de votre livre.

Puis entamez un compte à rebours : 5, 4, 3, 2, 1... À l'attaque !



Remarque : non, vous n'êtes pas ridicule. Vous mobilisez votre énergie. Et ceux qui rient n'ont sans doute jamais écrit de livre.

7 Écrire autre chose

Un sportif commence tout entraînement par une séance d'échauffement. Au même titre que les muscles, le cerveau a parfois besoin d'une entrée en matière plus douce pour donner sa pleine mesure.

S'il peine à se réveiller, stimulez-le par un exercice facile. Laissez de côté le texte du jour pour quelques minutes et « écrivez autre chose » : votre humeur, votre objectif pour la séance, les interrogations du moment, qu'importe !

Le tout est d'enclencher la mécanique et de rappeler à vos cellules grises qu'il est temps d'écrire.



Pour amorcer le processus d'écriture



10 questions parmi lesquelles piocher pour vos exercices d'échauffement

- Votre chat/chien/poisson rouge vous observe en train d'écrire. Que se dit-il ?
- Vous vous réveillez avec le don d'invisibilité. Décrivez votre journée.
- Quelle personne vous inspire le plus au niveau professionnel ? Pourquoi ?
- À quel métier rêviez-vous étant enfant et qu'en disiez-vous ?
- Quelle est la chose la plus embarrassante qui vous soit jamais arrivée ?
- Quel est le plus beau compliment que l'on vous ait fait ?
- Si vous aviez une baguette magique, que voudriez-vous changer dans votre activité professionnelle ?
- À quoi ressemble le job de vos rêves ?
- Vous êtes élu(e) à la tête de votre pays. Quelle première mesure prenez-vous ?
- Trouvez une autre fin au dernier film que vous avez vu.



Pour amorcer le processus d'écriture

10 Commencer

Toujours bloqué(e) ?

Commencez à écrire, même s'il ne s'agit que des titres des chapitres. Jetez vos idées sur le papier, sans forme spécifique. Des groupes de mots, une liste à puces, la moitié d'une phrase.

Puis reprenez ce qui vous semble intéressant et essayez de compléter. Peaufinez jusqu'à obtenir un tout cohérent.

Cette technique semble décousue mais je vous assure qu'elle fonctionne pour moi. Elle permet de noircir la feuille blanche et, là encore, d'amorcer le processus.



Conseil bonus : dessinez la mind-map du chapitre du jour et utilisez les branches et sous-branches comme points de départ.

11 Demander à l'IA

Vous viendrait-il à l'idée de faire vos comptes sans une calculatrice ?

Alors ne vous privez pas de ChatGPT lorsque vous avez à produire un texte long ou difficile.

Vous savez sans doute que, pour en obtenir de bons résultats, vous devez lui donner des instructions très précises : votre sujet, le contexte, le lecteur cible, etc. Un peu comme si vous expliquiez à un stagiaire ce que vous attendez de lui.



Pour amorcer le processus d'écriture

Si vous bloquez sur l'écriture d'un chapitre, demandez à l'IA de vous aider. Personnellement, je l'utilise souvent pour trouver l'inspiration : le simple fait de lui exposer le sujet du jour m'aide à démarrer. Dans bien des cas, je n'attends pas sa réponse et oublie même de la consulter !



Conseil bonus : procédez par petites étapes (l'intro, puis une grande idée ou un sous-chapitre à la fois). Les résultats obtenus seront meilleurs. Quoi qu'il en soit, ne recopiez jamais sans vérifier les informations ni ajouter votre patte au texte fourni.

12

Créer un GPT

Vous connaissez peut-être cette fonctionnalité (payante à l'heure où j'écris ces lignes) : il s'agit de configurer ChatGPT pour qu'il vous réponde plus précisément sur un sujet spécifique.

Vous pouvez ainsi créer plusieurs GPT's, comme si vous aviez à votre disposition plusieurs assistants, chacun spécialisé dans un domaine particulier.

« Embauchez » donc un stagiaire « spécial livre » et fournissez-lui une fois pour toutes les informations générales liées à votre ouvrage. Vous gagnerez du temps.



Conseil bonus : si vous ne savez pas comment créer un GPT, demandez... à ChatGPT ! Et si vous préférez rester sur une version gratuite, notez vos instructions dans un document. Vous n'aurez qu'à les copier-coller à chaque fois que vous en aurez besoin.



Pour amorcer le processus d'écriture

13 Changer de chapitre

Personne ne vous oblige à suivre l'ordre chronologique. Et puisque vous avez un plan détaillé, vous ne risquez pas de vous perdre. Si le chapitre du jour ne vous inspire vraiment pas, passez donc à la partie suivante.



Attention : gardez à l'esprit que ce chapitre récalcitrant, il faudra quand même vous y frotter tôt ou tard. Ne transformez pas un manque d'inspiration ponctuel en procrastination. Reprogrammez sans attendre une séance d'écriture pour régler le problème.

14 S'arrêter avant la fin

S'il semble contre-intuitif au premier abord, ce conseil est pourtant très puissant : lorsque vous êtes dans une bonne dynamique et que les mots arrivent naturellement, obligez-vous à vous arrêter avant la fin du chapitre ou du paragraphe en cours.

Lors de la prochaine séance, vous n'aurez qu'à terminer ce que vous aviez commencé, ce qui est bien plus facile que de démarrer une nouvelle section.



Conseil bonus : ajoutez quelques mots-clés correspondant à ce que vous aviez en tête pour mieux réenclencher le processus d'écriture.



Pour maintenir ou raviver la flamme

15

Changer d'environnement

Écrire un livre, c'est long. Il arrive que la lassitude s'installe.

Le changement peut ranimer votre créativité : attrapez votre portable et vos cahiers pour vous installer dans un espace de coworking ou un café sympa. Les plus studieux peuvent aussi se réfugier dans le silence d'une bibliothèque.



Conseil bonus : ne vous encombrez pas et choisissez un lieu facile d'accès. Inutile de vous compliquer la vie.

16

Écrire avec quelqu'un

Autre levier puissant, l'émulation.

Vous entourer de personnes actives peut nourrir votre propre concentration.

Choisissez une ou plusieurs connaissances, collègues ou amis, et proposez-leur une séance de coworking. Au début de l'horaire fixé, chacun explique ses objectifs (vider sa boîte mail, terminer un rapport, ...écrire le chapitre récalcitrant dont j'ai parlé plus haut). Tout le monde se met ensuite au travail. À la fin de la séance, les participants partagent leur avancée, se félicitent et s'encouragent.

Cela crée une légère pression qui aiguillonne la motivation, ni trop, ni trop peu.



Conseil bonus : cela fonctionne à distance, sur des durées plus courtes. Retrouvez-vous en visio et coupez le micro pendant la phase de travail.



Pour créer les conditions idéales

17

Se mettre en mouvement

Si rien ne fonctionne, inutile de vous entêter. Vous perdriez votre temps. Levez-vous et partez marcher en campagne ou dans un parc. Respirez. Appréciez le paysage. Observez les promeneurs. Et surtout, laissez votre esprit divaguer. Vous lui permettez ainsi de se réoxygéner et de relâcher la pression. Il sera plus enclin à remplir votre page blanche lorsque vous rentrerez.



Surprise : c'est là qu'arrivent les meilleures idées ! Pensez à les enregistrer sur votre téléphone (non, vous ne parviendrez pas à les retenir, même s'il vous paraît impossible de les oublier sur le moment).

18

Dormir

Le sommeil est l'autre façon de régénérer son cerveau. Il nettoie, chasse les mauvaises idées et revigore votre réflexion. Au petit matin, votre esprit a parfois trouvé des pistes intéressantes aux problèmes qui, la veille encore, semblaient insurmontables.

Vous bloquez sur un chapitre ? Allez donc dormir ! Vous reprendrez le lendemain ou après la sieste, avec plus de clarté.



Conseil bonus : notez les tâches inachevées avant de vous endormir pour mieux les oublier et initier le grand ménage de vos méninges.



Pour créer les conditions idéales

19 Écrire au bon moment

À force de travailler à votre projet, vous finirez sans doute par repérer certaines périodes favorables à l'écriture. Certains sont « du matin », d'autres préfèrent écrire le soir.

Prévoyez quelques séances aux horaires correspondants pour bénéficier d'un maximum d'énergie positive.



Attention : les périodes en question bougent parfois d'une saison à l'autre. Adaptez-vous !

20 Écrire régulièrement

Je reprends ici l'analogie avec le sport : plus vous vous entraînez, plus la pratique devient automatique. Plus vous écrivez, plus il devient facile d'écrire.

« Facile » n'est sans doute pas le bon mot. Peut-être devrais-je dire « praticable ». La régularité crée des habitudes et permet de ne jamais perdre le fil. Privilégiez les séances courtes mais plus fréquentes à de longues périodes d'écriture qui resteraient ponctuelles. Vous limiterez ainsi le temps nécessaire pour vous replonger dans votre projet à chaque session.



Bonus : puisque vous ne perdez pas le fil, votre cerveau travaille en arrière-plan, même lorsque vous n'êtes pas devant votre clavier. Une activité en filigrane propice à limiter les blocages.

Bravo !

Vous voilà désormais armé(e) pour surmonter les blocages. En comprendre les causes les plus fréquentes vous aidera à repérer les points sur lesquels vous concentrer et cerner les solutions éventuelles.

Je vous encourage à tester les techniques mentionnées, à en imaginer de nouvelles, à **expérimenter** pour découvrir ce qui correspond le mieux à votre personnalité.

Apprenez à vous connaître : identifiez ce qui peut vous distraire, vous effrayer ou vous décourager puis développez des stratégies efficaces pour y remédier.

Je vous souhaite d'atteindre, aussi souvent que possible, **l'état de *flow***, dans lequel l'écriture s'écoule naturellement et reflète parfaitement votre pensée, une sensation de concentration et d'exaltation si intense que vous en oubliez le temps qui passe.

L'enjeu est considérable : **il s'agit de transmettre** votre expertise et votre expérience, un peu de vous posé sur le papier.

Restez déterminé(e) !

Laetitia



Et la suite ?

Écrire un livre professionnel est une véritable aventure, un formidable accomplissement.

Pour aller plus loin et être guidé(e) à chaque étape, découvrez ici d'autres conseils et informations sur l'écriture et le monde de l'édition :



[Des Mots en Ligne - Objectif Livre Pro](#)



[Objectif Livre Pro](#)



[LinkedIn - Laetitia Remericq](#)