



VAINCRE LES OBSTACLES

Le diagnostic

Certains d'entre nous ont tendance à repousser toujours l'écriture de leur livre ? Pour reprendre un mot très tendance « ils procrastinent ! ».

Je me suis longtemps demandé pourquoi.

Bien souvent, c'est pour ces deux raisons :

Un manque de confiance en nous et un **ultraperfectionnisme**. D'après moi, ce sont les deux obstacles principaux à l'écriture d'un récit de vie.

D'ailleurs l'ultra perfectionnisme découle le plus souvent de notre manque de confiance.

1) Le manque de confiance

Il se manifeste souvent par ce dialogue intérieur dont nous n'avons pas toujours conscience :

“C'est prétentieux de vouloir écrire un livre”

“Je ne sais pas écrire”

“Mon récit n'intéressera personne”

“Que va-t-on penser de moi ?”

« Je manque d'imagination »

« Je n'ai pas d'inspiration »

« Etc.

2) L'ultra perfectionnisme

Notre manque de confiance va souvent entraîner ce que j'appelle la perfectionnisme aiguë.

Comment se manifeste-t-elle ? Nous ne sommes jamais satisfaits. Ce que nous avons écrit n'est jamais assez bien. Alors nous passons notre temps à défaire et à refaire. Bref, nous n'avancions pas, nous faisons du surplace.

Voyant que l'on n'y arrive pas, pour ne pas perdre la face devant les autres

et **surtout pour se rassurer soi-même**, on va inventer **de bonne foi** tous les prétextes possibles et imaginables :

- Je n'ai pas de mémoire
- Je ne sais pas par où commencer
- Je n'ai pas le temps
- C'est trop compliqué
- Je suis nul en orthographe

Les solutions

Étape 1 : Reprendre confiance en soi tout en étant conscient de la réalité

- Raconter son histoire dans un livre, ce n'est pas une démarche facile, il faut un certain courage.
- Il faut de la persévérance et de la méthode
- Tout au long de votre parcours, vous aurez des interrogations et des doutes sur l'utilité de votre projet. Rien de plus normal !

Étape 2 : Apporter des réponses concrètes aux doutes qui nous envahissent

~~Mon récit n'intéressera personne~~

Pour écrire un récit passionnant, pas besoin d'avoir fait le tour du monde ou entrepris de grands travaux. Ce qui compte c'est la richesse intérieure que nous avons en nous, c'est l'émotion que nous ferons passer, notre sincérité, seules capables de toucher le lecteur.

~~C'est prétentieux de vouloir écrire un livre~~

Si on raisonne de cette manière, il ne faut pas non plus se laisser photographier, cela pourrait paraître prétentieux. Il y a tant de façon de paraître narcissique. Les autobiographies ne sont pas réservées aux stars et tant mieux ! Écrire un livre sur soi, c'est souvent le désir de partager des émotions, des expériences avec d'autres personnes. C'est avant tout un élan de générosité et une preuve de courage.

~~Je ne sais pas écrire~~

Ne serait-ce pas plutôt que nous avons peur de mal écrire. Écrivons, écrivons, peu importe si le style est maladroit. Si nous sommes sincères, le lecteur appréciera et nous pardonnera nos maladresses dans l'expression. Si vous n'êtes vraiment pas à l'aise avec l'écriture, enregistrez-vous, ainsi vous sauvegardez au moins vos souvenirs. Une fois à l'abri, quelqu'un pourra vous aider à les coucher sur du papier.

~~Je n'ai pas de mémoire~~

Peu importe si vous oubliez quelques souvenirs, votre récit n'est pas une encyclopédie du souvenir. Les faits dont vous vous rappellerez sont sans doute les plus importants, ceux qui vous auront marqués. N'est-ce pas l'essentiel ? Et puis pour se remémorer certains faits, certaines anecdotes, il y a des techniques que vous découvrirez un peu plus tard dans la formation.

~~Je crains le jugement des lecteurs~~

Lorsque vous commencerez à écrire, ne vous préoccupez plus des lecteurs. Oubliez-les, du moins dans un premier temps. C'est avant tout pour vous que vous écrivez, ne l'oubliez pas.

De toute manière, vous ne plairez pas à tout le monde. C'est impossible. Ce qui compte c'est de faire de son mieux, d'être authentique, fidèle à ses idées et à ses valeurs.

Votre récit suscitera des réactions, bonnes et peut-être mauvaises. Mais c'est le jeu et c'est tant mieux. Il n'y a rien de pire que l'indifférence.
