

TROUSSE DE SECOURS

POUR LE 1ER JET



Dans ce document, je mentionne souvent la fiche d'identité du livre. Il s'agit d'une ressource gratuite disponible sur www.sublilivre.fr.

Je manque de temps pour écrire



Stade 1 : Ne conservez **que les incompressibles**. Pour le reste, faites un petit effort, ça ne durera pas plus d'un mois (moins de sorties, moins de sport, stop certaines mauvaises habitudes).

Stade 2 : Peut-être avez-vous été trop optimiste. **Ajustez les délais** si besoin, mais ne repoussez pas votre livre à d'en 6 mois. Vous risquez d'abandonner.

Stade 3 : **Délégez certaines tâches** de votre quotidien ou dans votre entreprise.

Stade 4 : **Délégez l'écriture** de votre livre.

J'ai perdu la motivation



Stade 1 : Relisez la fiche d'identité de votre livre pour vous rappeler vos objectifs à travers cet ouvrage.

Stade 2 : Piquez votre amour-propre en imaginant **le pire scénario**. Vous êtes invité à une conférence, on présente votre concurrent, il parle de son livre mais vous, vous n'avez pas de livre. Tiens et si quelqu'un dans la salle vous demandait si vous aviez écrit un livre ? Ça pique.

Stade 3 : Gamifiez vos sessions par de petites récompenses ou imaginez ce qu'un critique pourrait dire en bien de votre futur livre.

Stade 4 : faites-vous accompagner par un coach en écriture.



Ma créativité est bloquée



Stade 1 : Écrivez au plus fonctionnel possible. Faites même des bullet point si besoin. Vous les rédigerez plus tard.

Stade 2 : Revoyez **votre plan**. Beaucoup de blocages sont liés à une structure bancaire.

Stade 3 : Lisez des livres proches du vôtre. Ne choisissez pas forcément un livre de votre domaine, mais élargissez au genre (guide pratique, essai, autobiographie).

Stade 4 : Prenez quelques jours loin de votre livre.

Le projet est plus conséquent que prévu



Stade 1 : Déterminez si c'est **une évolution ou une perte** en relisant la fiche d'identité de votre livre. Si c'est une évolution, good ! Ajustez simplement les délais. Si c'est une perte, recentrez.

Stade 2 : **Retravaillez votre plan** pour vérifier que les ajouts apportent quelque chose. Existe-t-il un risque de répétition ? Si oui, fusionnez ou coupez.

Stade 3 : Et si vous étiez en réalité en train d'écrire **deux livres en même temps** ? Recentrez sur un seul projet et conservez le reste pour un prochain livre.

Stade 4 : Vous êtes en train d'écrire une encyclopédie ? **Arrêtez tout.** Soufflez un peu et recentrez sur les besoins de votre lecteur.

Je me perds dans les recherches

Stade 1 : Distinguez **les recherches essentielles** des complémentaires. Laissez-vous une semaine maximum pour les recherches essentielles.

Stade 2 : Si vous avez déjà dix pages de recherches, **arrêtez tout.** Vous vérifierez les autres points plus tard. Identifiez ces passages dans votre manuscrit.



Stade 3 : Vous passez plus de temps à lire vos recherches qu'à écrire ? **Faites le tri.**

Ne conservez comme document de travail que des notes classées par thème.

Stade 4 : Vos recherches sont plus longues que votre manuscrit ? Abandonnez toute recherche supplémentaire, ne relisez rien et **écrivez de mémoire.**



Je suis perfectionniste



Stade 1 : Accordez-vous **un petit plaisir coupable de temps en temps** (pas plus de 2 fois par mois). Peaufinez une phrase, un paragraphe, jouez avec l'introduction. Attention à ne pas trop vous attacher à ce que vous avez écrit. Si pour les besoins du livre ça doit dégager, ça dégager.

Stade 2 : **Relisez les mantras** de la bibliothèque des affirmations du 1er jet (ressource disponible sur www.sublilivre.fr)

Stade 3 : Fixez-vous **un objectif de mots à écrire** par jour et voyez avec votre partenaire pour un gage si vous ne le remplissez pas. Le gage doit être désagréable pour vous (accompagner à un endroit que vous n'aimez pas, réaliser une tâche que vous évitez habituellement, etc.).

Stade 4 : Faites-vous accompagner ou **rejoignez un groupe de travail.**

Ressource gratuite proposée par www.sublilivre.fr.

Si ça vous a été utile, n'hésitez pas à me le dire en m'envoyant un mail à sublilivre@gmail.com