

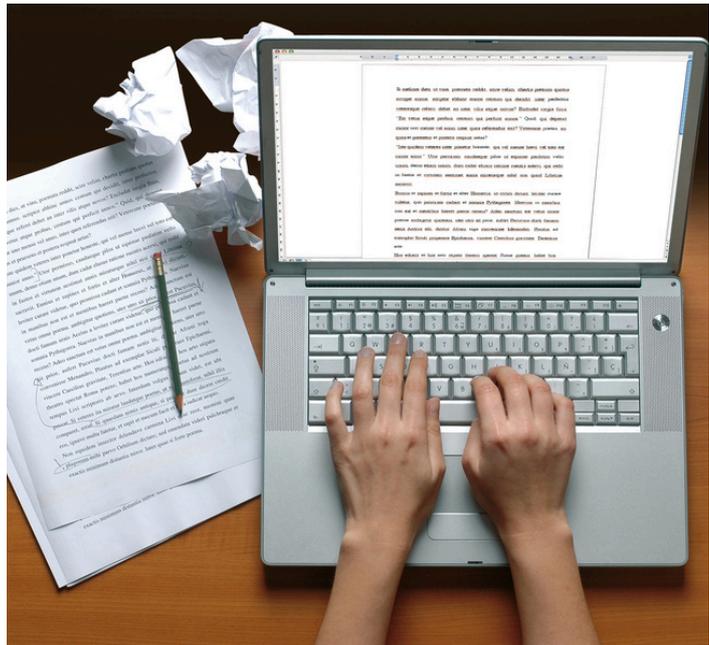
LES 3 BLOCAGES QUI T'EMPÊCHENT D'ÉCRIRE

ET COMMENT LES SURMONTER

GWENAËLLE LE GOFF VIARD



“
*Un livre, ce n'est pas
juste des mots sur du
papier. C'est une
empreinte que tu
laisses dans le
monde.*



INTRODUCTION

Écrire un livre, c'est bien plus qu'un simple projet : **c'est une façon de transmettre un message, laisser une trace, et impacter des vies.** Pourtant, beaucoup se heurtent à des blocages qui les empêchent d'aller au bout de leur écriture.

Que tu sois coach, thérapeute, entrepreneur ou simplement animé par l'élan d'écrire, ton livre peut être un puissant vecteur de transformation, d'inspiration ou d'héritage. Mais entre le syndrome de l'imposteur, la peur de ne pas être à la hauteur et le manque de temps, il est facile de remettre ce projet à plus tard.

La bonne nouvelle ? Ces blocages ne sont pas une fatalité. Dans ce guide, je vais t'aider à identifier les trois freins majeurs qui t'empêchent d'écrire, et surtout, à les dépasser pour avancer avec fluidité et confiance.

1. LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

✦ "Qui suis-je pour écrire un livre ?"

Tu te demandes peut-être si ton message est légitime, si tu as assez d'expertise ou si ce que tu écris intéressera quelqu'un. Bonne nouvelle : ce doute touche même les plus grands auteurs !



◆ Comment le surmonter ?

- ✓ **Reviens à ton "pourquoi"** : Pourquoi veux-tu écrire ? Quelle transformation veux-tu offrir à tes lecteurs ?
- ✓ **Accepte l'imperfection** : Ton livre ne se juge pas sur toi, mais sur son impact.
- ✓ **Souviens-toi que chaque voix compte** : Il y a des personnes qui ont besoin d'entendre **TON** message.

Si tu ressens l'élan d'écrire, c'est que ton message mérite d'être partagé.



2. LE PERFECTIONNISME PARALYSANT

✦ *"Je veux que mon livre soit parfait dès la première phrase."*

Ce besoin de perfection peut te bloquer avant même d'avoir commencé. Résultat : tu procrastines, réécris sans fin, ou pire... tu n'écris jamais.

◆ Comment le surmonter ?

✓ **Accepte le brouillon** : Ton premier jet n'a pas besoin d'être parfait. Il doit juste EXISTER.

✓ **Autorise-toi à écrire mal** : Certaines phrases sonneront bizarrement et c'est normal ! Tout se retravaille après.

✓ **Fixe-toi des objectifs simples** : Écrire 300 mots par jour, c'est mieux qu'attendre "l'inspiration divine".

“
Ne cherche pas à écrire un livre parfait, écris un livre sincère.

3. LE MANQUE DE TEMPS (OU DE DISCIPLINE)

📌 *"Je n'ai pas le temps d'écrire."*

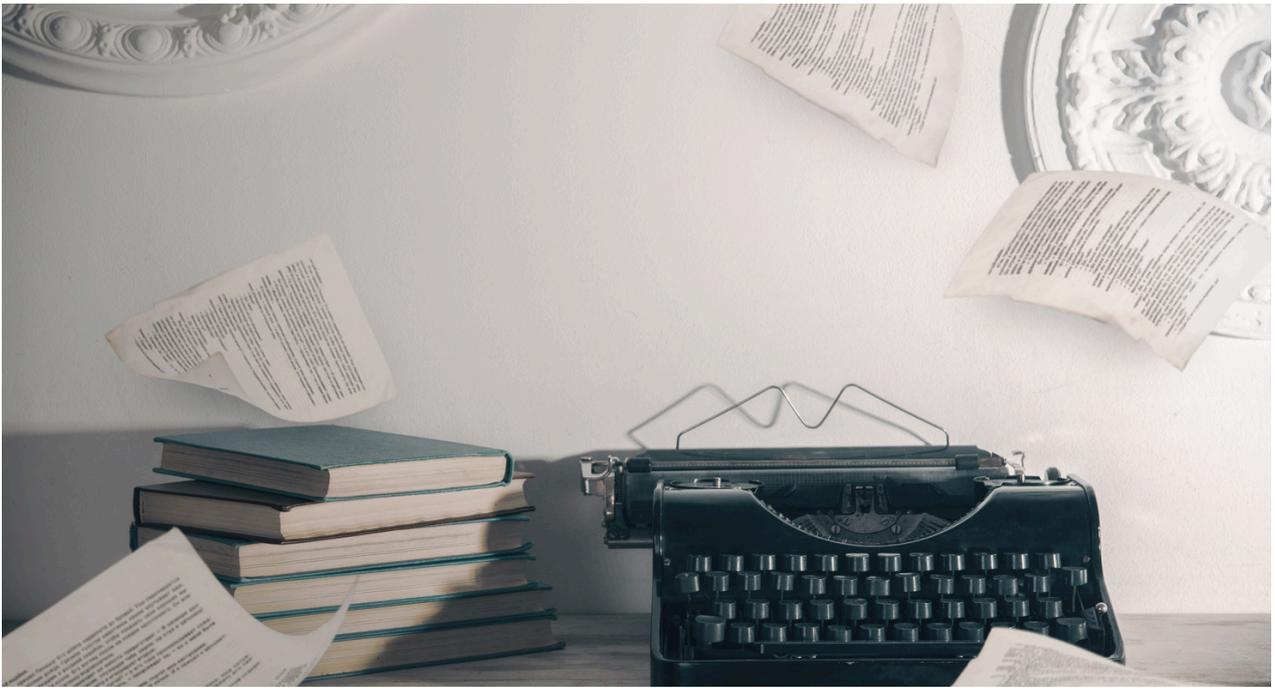
En réalité, ce n'est pas une question de temps, mais de priorité. Nous avons tous 10 à 15 minutes par jour que nous pourrions consacrer à l'écriture.



◆ Comment le surmonter ?

- ✅ **Trouve ton créneau idéal** : Le matin avant de commencer ta journée ? Le soir avant de dormir ?
- ✅ **Transforme l'écriture en habitude** : Même 5 minutes par jour, c'est mieux que rien.
- ✅ **Utilise des déclencheurs** : Associe ton écriture à une habitude déjà ancrée (ex. "Après mon café, j'écris 10 minutes").

L'inspiration vient en écrivant, pas en attendant.



PRÊT À LIBÉRER TON ÉCRITURE ?

Tu as maintenant les clés pour surmonter ces blocages et avancer sur ton livre. Ce qui compte, ce n'est pas d'écrire parfaitement, mais d'écrire régulièrement.

Envie d'aller plus loin ?

Je t'accompagne pas à pas pour t'aider à écrire et publier ton livre avec sérénité. Découvre mon programme Essens' Ciel Écriture & Publication ici :

<https://go.paroles-de-plume.fr/insription-essensciel-ecriture-et-publication>

Ton livre est un héritage, un cadeau que tu offres aux générations futures.