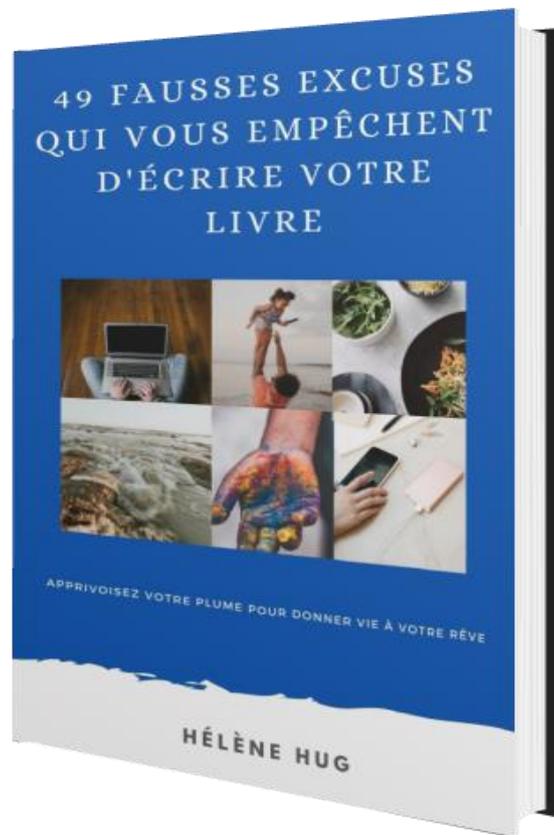


49 fausses excuses qui vous empêchent d'écrire votre livre

Chaque jour de ta vie est un feuillet de ton histoire que tu écris.

Proverbe arabe, 1769



Avant-propos

Bonjour, bienvenue dans l'univers des fausses excuses qui vous empêchent d'écrire votre livre. Je suis passée par là et je pense que j'ai encore quelques restes qui me freinent pour donner le meilleur de moi-même. Alors, bienvenue au club .

Ceci pour vous dire que je suis humaine tout comme vous. Avec mes forces et mes faiblesses qui font ce que je suis actuellement. Il en est exactement de même pour vous, alors un premier conseil : ne culpabilisez plus.

Débarressez-vous de cet habit inutile, ou plutôt, acceptez cet état comme normal, accueillez-le pour l'appivoiser et pour ensuite le dompter. Une fois cette étape accomplie, dans un premier temps, prenez conscience de vos freins, acceptez-les pour les transformer, dans un second, temps en levier puissant pour l'écriture.

Voici une liste de freins qui pourraient être les vôtres. La liste n'est pas exhaustive, loin de là. Certains freins m'appartiennent, d'autres sont fictifs. À vous d'en rajouter, l'objectif est de vous aider à prendre conscience de tout ce qui peut vous empêcher d'assouvir votre soif d'écriture, justement à cause de ces idées reçues.

Eh oui, les blocages consécutifs aux idées reçues sont sans limites. Alors, n'écoutez personne d'autre que vous, faites-vous confiance, foncez ! J'admets, c'est facile à dire. Je suis passée par-là, donc je sais de quoi je parle et je vous comprends.

Place maintenant aux 49 idées reçues qui m'empêchent d'écrire mon livre (freins réels ou fictifs, l'objectif étant de vous titiller .

Les idées reçues sont comme des freins et ressemblent aux étiquettes collées sur votre peau durant votre jeunesse. Vous y croyez dur comme fer, bien sûr, et elles vous empêchent de passer à l'action. Quoi de plus normal, mais en fait, on s'en fout. L'essentiel est d'en prendre conscience pour avancer sûrement, vers votre objectif.

Place aux 49 fausses excuses

1- Je ne crois pas en moi

Ouille, ça commence fort ! Vous seul connaissez vos valeurs, vous êtes génial et vous ne croyez pas en vous ? Mince, ce manque de confiance en soi démontre que votre entourage a déteint sur vous. La seule personne capable de déterminer ce que vous valez, c'est bien vous et non votre entourage. Difficile à admettre, mais c'est pourtant la vérité.

Un aveu : j'ai été comme vous avec un manque de confiance en moi. Les raisons sont que j'ai été imprégné par des étiquettes entendues durant toute mon enfance. Ça laisse évidemment des traces. Un travail sur soi permet de nettoyer toutes ces étiquettes.

2- Se dire que demain il fera jour

Certes, vous avez la vie devant vous. Alors, vous dire que demain il fera jour... Effectivement, vous n'avez pas tort. Mais combien de temps va-t-il s'écouler avant que vous passiez à l'action ? Remettre à demain est votre droit. Vivre le moment présent sans se soucier du lendemain est une philosophie de vie que je respecte.

3- Je ne sais pas écrire



C'est en forgeant que l'on devient forgeron. Quel est le comportement de l'enfant qui apprend à marcher ? Il tombe et se relève sans cesse jusqu'à ses premiers pas sans chuter. Peu importe le temps nécessaire à l'apprentissage, seul compte le résultat. Pour l'écriture, c'est le même processus. Plus vous écrivez et plus vous saurez écrire.

4- J'ai déjà trop d'occupations

Et si vos occupations étaient des prétextes pour ne pas écrire ? La je sens que vous n'allez pas être d'accord. Rassurez-vous, j'ai été logé à cette enseigne. Avoir un rêve enfoui et trouver des bonnes raisons pour ne pas lui permettre d'émerger est tout à fait légitime.

L'inconscient fonctionne à merveille ! Trop d'occupations nuisent à la créativité. Certains pourront penser le contraire, tant pis.

5- Les évènements de la vie

Mariage, naissance, divorce, études, déménagement, voyage... Les évènements de l'existence sont trop nombreux à énumérer ici. Encore bien des alibis, tous sont valables bien sûr, pour ne pas oser prendre la plume et coucher sur papier ce qui vous habite.

6- Je suis toujours dérangé

Oh la belle excuse que voilà ! Rester maître de sa vie s'apprend. Se faire respecter également. Bon, c'est vrai, lorsque vous élevez vos enfants, ceux-ci sont parfois un peu envahissants. Ça frappe à la porte ? Le téléphone ne respecte plus votre vie privée ? Un petit ménage s'impose sûrement dans votre façon de mener votre vie.

7- Je suis trop bordélique

Bordélique ? On dirait moi avec quelques décennies de moins. Quand le bordel s'invite dans votre quotidien, il n'y a plus de place pour autre chose, tant il est envahissant. Et si c'était une fuite en avant ? Vivre dans le bordel vous donne l'impression que vous êtes toujours très occupé. Alors le temps pour écrire... pas question, n'est-ce pas ?

8- La lecture de mes romans prend tout mon temps

Lire est votre passion. Mais... vous êtes-vous déjà posé cette question : « qu'est-ce que je cherche dans la lecture ? » La distraction bien sûr ! Êtes-vous sûr de votre réponse ? Ne serait-ce pas plutôt encore une fuite en avant ? C'est fou la pluie d'excuses qui peut s'abattre comme un orage sur nos têtes ! La lecture est un parapluie efficace pour se protéger de l'écriture.

9- J'aime trop cuisiner durant mon temps libre

Ben quoi... cuisiner est sain, non ? Le plaisir de mitonner, de régaler l'entourage, tout ça prend un temps certain. Et ce temps ne peut pas être dédié à l'écriture. Sauf que l'écriture, c'est comme la cuisine : utiliser les mots comme les ingrédients et les mitonner en récits. Non, mais... ça ne va pas la tête ? Ben si... justement... Cuisiner, tout comme écrire, c'est de la création.

10- J'ai peur du jugement des autres

Mais de quoi avoir peur ? L'autre n'est pas à votre place et ne possède aucunement le droit de vous juger. Vous seul êtes aux commandes de votre vie. À cet endroit de votre personne, se cache sûrement un manque de confiance en vos capacités. Un coup de balai pour évacuer cette peur du jugement devrait suffire à vous mettre en selle.

Osez, osez... !

11- Personne ne croit en vous

Et alors ? Si vous croyez en vous, cela est amplement suffisant ! Nous sommes encore dans la peur du jugement de l'autre. Cette idée colle vraiment à la peau. C'est vrai que cette étiquette est difficile à décoller. Je suis bien placée pour en parler.

Ça me fait penser à une anecdote lors de mes études infirmières : « tu ne vas pas rester en psychiatrie ? » Comme si ce milieu-ci était décadent. Et moi j'étais fière de pouvoir venir en aide à la souffrance humaine. Jugement ou pas jugement, je suis fière de mon parcours.

12- Remettre toujours à demain

Jeunesse quand tu nous tiens... Demain est un autre jour et il est commode de se dire que demain sera le jour où l'on s'y mettra. À quoi ? À écrire, pardieu. Sauf que demain devient à nouveau demain et que rien ne se passe. Les mois s'écoulent, puis les années... pour arriver en fin de vie...

13- Se dire que j'ai le temps

C'est presque la même chose que ci-dessus, sauf que... sans en avoir l'air, le temps s'écoule à une vitesse dingue. Vous allez vous réveiller un beau matin et vous allez vous demander où sont passées vos plus belles années de votre vie. J'ai le temps... J'ai le temps... Puis vient le temps où vous n'avez plus le temps et c'est trop tard pour agir.

N'attendez pas d'être aux portes de la mort pour agir. C'est maintenant ou jamais. Le temps n'attend pas, il court sans vous attendre... inexorablement...

14- Attendre la retraite

Voilà une bonne idée, sauf que... À moins d'avoir une excellente excuse, ce n'est pas vraiment une bonne idée. Ça me va bien d'énoncé cette vérité. Je suis à la retraite et j'ai attendu ce moment pour me mettre à l'écriture !

Des précisions s'imposent : je n'ai pas toujours eu conscience de ce désir d'écrire un jour un livre et pourquoi pas plusieurs. Des décennies d'incubations ont été nécessaires avant de prendre conscience de cette envie d'accoucher des mots pour les transformer en récits. Un long parcours pour enfin découvrir mon chemin. Sans doute êtes-vous dans ce cas. Alors, foncez !

15- Se laisser happer par le quotidien

Il y a toujours des tonnes de bonnes raisons qui vous détournent de votre rêve. La vie est faite ainsi, comme pour vous tester. Attention à la routine qui s'installe, si vous n'y veillez pas, cette routine a vite fait de devenir une habitude incrustée à jamais. Vous pensez sans doute que j'exagère ? Pensez à toutes ces personnes, arrivants en fin de vie, qui partent avec des regrets ne pas avoir accompli leurs rêves.

16- Les enfants à élever

J'ai voulu une famille, maintenant elle compte sur moi. Mes chérubins sont comme la prune de mes yeux. Une maman doit oublier ses rêves pour se consacrer à ses enfants.

Non, mais, vous entendez ce que vous dites ? Malheureuse ! Si vous vous oubliez, comment voulez-vous rendre heureux vos enfants si vous ne l'êtes pas vous-même ? Un juste milieu est à trouver. Vraiment une fausse excuse !

17- Le mari à satisfaire

Je me suis mariée pour le meilleur et pour le pire. Euh... C'est quoi le problème ? Que faites-vous du respect mutuel ? Nous ne sommes plus à l'époque où la femme devait se consacrer uniquement à son foyer. Cette excuse est une grosse plaisanterie. J'espère que vous l'avez compris ? Votre mari ou votre femme peut représenter une aide formidable pour soutenir votre motivation.

18- Rêver plutôt que d'agir

Au seuil d'arriver au paradis (ou en enfer, selon vos croyances et votre parcours), vous vous demandez pourquoi vous n'avez jamais osé passer à l'action pour écrire votre livre. Il est vraiment trop tard pour avoir des regrets.

Passer sa vie à rêver peut procurer un certain plaisir sur le moment, mais arriver à un point de non-retour peut engendrer bien des frustrations inutiles au seuil de la mort. N'ayons pas peur des mots. Ce n'est que la stricte vérité.

19- Ne pas oser passer à l'action

J'y vais ou je n'y vais pas ? Telle est la question de fond devant toute situation de changement nécessaire, ce qui peut engendrer de la peur. Normal, plus que normal. Nos habitudes de vies font que nous n'aimons pas les changements.

Nous préférons ce qui est connu. Passer à l'action demande d'accepter l'inconnu, dont l'inconfort de la découverte. Découverte qui peut se transformer ensuite en véritable bonheur de changement pour soi.

20- Se trouver toujours de bonnes excuses

La vérité est la meilleure des excuses.

Anonyme

La peur empêche d'avancer, elle engendre l'inaction, l'indécision. La peur est un grand réservoir d'excuses, toutes aussi valables les unes que les autres bien entendues.

21- Promis je m'y mets demain

Combien de fois vous êtes-vous répété cette phrase ? Des centaines, des milliers de fois sans doute. Au lever du jour, vous dites : c'est promis, je m'y mets. Puis les tâches quotidiennes mangeuses de temps, vous renvoie en fin de journée avec la sensation de vous êtes fait avoir. Et de nouveau, vous remettez à demain...

22- Attendre le 1er de l'an pour les bonnes résolutions

Je ne compte plus les jours de l'an où je prenais mon cahier de bonnes résolutions. Jusqu'à l'année où j'en ai eu ras le bol et où j'ai décidé de ne plus me donner d'impératif que je ne pouvais tenir. Et ça fonctionne nettement mieux.

Pourquoi ? Je ne me mets plus de freins par l'attente du jour de l'an. Le début de l'année est vraiment un faux prétexte qui sert d'alibi pour se donner bonne conscience. Surtout que les bonnes résolutions du 1^{er} de l'an ne tiennent jamais la route.

23- Je vais être critiqué

Un principe que j'applique maintenant : je ne parle plus de mes projets à mes proches qui ne me comprennent pas. Cela m'évite la critique

qui est dans la plupart des cas destructrice. C'est un pas de géant dans le respect que je me porte.

24- Je ne suis bon à rien

Je sais que je ne suis rien, car n'être rien c'est être tout.

Pascale Vincent-Victor

Mais qui se permet de vous dire que vous n'êtes bon à rien ? Être sur cette terre est déjà un bel hommage à ce que vous êtes. Bon à rien ? Mais pas du tout ! Bon à donner le meilleur de vous-même, la preuve est que vous êtes en train de me lire ! Cela en vaut la peine !

25- Personne ne croit en moi

C'est quoi encore ce mensonge ? N'est-ce pas plutôt vous qui ne croyez pas en vous-même ? Méfiez-vous de l'effet miroir. Effectivement, le fait de vous regarder dans la glace ne vous renvoie pas forcément la bonne image. Votre regard est déformé. Votre objectivité est partie en goguette.

26- Je n'ai pas ce courage

Si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais de quoi vous êtes capable. Le courage commence par cette simple action. Un pas après l'autre, c'est ça le courage. C'est juste un automatisme à acquérir pour l'acte d'écrire devienne une habitude.

27- C'est trop dur

Quelque part, j'aime assez relever des défis. Trop dur de s'atteler à l'écriture ? Oui et non. Non : écrire de simples articles est aisé au premier abord. Dans cet exercice, on ne se mouille pas trop. Mais écrire un livre ! Vous rendez-vous compte ?

28- J'ai peur de me brûler les ailes

L'homme brûle de faire ce qu'il redoute le plus.

Vladimir Jankélévitch

Et si j'y laissais ma peau ? Et si je devenais célèbre ? Vais-je pouvoir rester maître de mon existence ? J'ai vraiment peur de ce qui pourrait m'arriver !

29- Je préfère rester les doigts de pieds en éventail

C'est beaucoup plus agréable que de se tordre les doigts avec un crayon ou de tapoter en permanence sur un clavier. Ne rien faire est parfois la meilleure des actions pour se garder en santé morale ou physique. Je ne crois pas que l'inaction perpétuelle va vous satisfaire sur le long terme.

30- Les livres ne se vendent pas

Ça se saurait si les livres se vendaient facilement non ? Pourquoi j'irais me compliquer l'existence ? Alors, expliquez-moi pourquoi des Best-sellers sortent régulièrement ? Je suis sûr que vous en lisez. Cette excuse reflète votre envie secrète d'écrire vous aussi votre best-seller. Avouez-le !

Tiens justement, un livre a retenu mon attention : « Le mangeur de livre » de Stéphane Malandrin. Un bijou que je me suis acheté pour le relire et me repaître de festins... de livres.

31- Il n'y a que les pros qui peuvent réussir

De toute façon je ne suis pas une professionnelle, donc je ne peux pas réussir. Alors pourquoi irais-je prendre le risque de me casser la figure ? Et si vous deveniez une pro en écrivant simplement avec vos tripes ? Osez ouvrir le puits de vos ressources.

32- De toute façon, je ne suis pas capable

Je n'ai pas les qualités requises. Mes capacités sont limitées. Toute ma jeunesse a été ponctuée par des phrases négatives à mon égard. Bon alors évidemment, c'est sans doute la vérité. En voilà une magnifique étiquette qui a la peau dure. Vous aurez besoin d'un bon dissolvant pour décaper cette belle croyance. Avec un peu de travail sur vous, vous allez vous découvrir de belles capacités, soyez-en sur.

33- Je n'aurai jamais le temps pour écrire

Prendre le temps pour écrire, au regard de toutes mes activités, est un objectif impossible à atteindre. Les personnes passionnées finissent toujours par trouver le temps pour exprimer leur art. Écrire un peu chaque jour, ça finit par se transformer en livre au bout de quelques mois.

Pensez à ce facteur, Ferdinand Cheval, qui chaque jour, lors de ses tournées, ramassait de beaux cailloux. 33 ans pour construire un palais.

34- C'est bien trop compliqué

Apprendre toutes les techniques d'écriture, assimiler toutes les connaissances nécessaires... Mais j'ai déjà travaillé toute ma vie ! Et

il faudrait encore que j'apprenne comment écrire ? Non, trop compliqué.

Vu sous cet angle, c'est vrai, ça paraît compliqué. Nous en revenons encore à la loi des petits pas. Vous ne gravissez pas une montagne sans préparation, sans méthode. Le désir de bien écrire, c'est comme le désir d'avoir une belle maison.

Mon ex-mari était maçon, alors ça déteint un peu. Mais je me souviens qu'il a fallu d'abord un plan de construction, puis bâtir les fondations. Je m'en souviens, j'ai manié la truelle. Bref, tout est simple lorsque l'on procède étape par étape.

35- C'est réservé aux élites

De toute manière je n'ai pas la compétence pour être reconnu en tant qu'écrivain. Je ne fais pas partie de l'élite, comme les pros disent dans leur jargon. Alors, pourquoi perdre mon temps ? Je laisse donc l'écriture à l'élite et je m'en retourne vers ma tâche favorite : la procrastination. Ah bon, vous allez lâcher prise aussi facilement ? Là, je ne vous reconnais plus, c'est une excuse de fainéant.

36- J'ai toujours des imprévus

Et avec tous les imprévus qui jalonnent mes jours, comment voulez-vous que je prenne le temps pour coucher des mots qui se moquent bien de ce que je pense d'eux ! Allons, j'ai des choses bien plus sérieuses à gérer que des mots qui n'en font qu'à leur tête.

37- Mince, un coup de fil, plus le temps d'écrire

Mon arrière-cousin Hector vient de me téléphoner pour m'annoncer son passage dans la région. Je ne vais pas lui refuser de lui ouvrir ma porte, non ? J'étais pourtant bien motivée ce matin pour me mettre à l'écriture.

38- Je n'ai plus de connexion internet, ça m'agace !

Tiens, un signe que ce n'est pas pour moi. Voilà des semaines que les difficultés de connexions s'accumulent, c'est évident que ce n'est pas pour moi. Et si c'était l'univers qui vous mettait à l'épreuve pour mesurer votre taux d'implication ?

39- Le confinement : je perds mes repères

Rester enfermée n'est pas mon truc. Plus de repères : le sourire du libraire, les livres de la médiathèque, les flâneries au gré de l'inspiration... Ce confinement m'a fait me dégouter d'écrire. D'ailleurs mes stylos se sont mis en grève. Si ce n'est pas une preuve ça, que j'étais sur la mauvaise route ?

40- La famille rapplique, plus le temps

Et voilà, c'est toujours pareil, dès que je décide de me mettre à l'écriture, voilà t'y pas tante Gertrude qui se pointe ! Déjà le mois dernier, c'était la même chose. Alors, vous pensez bien que l'écriture, pour moi, c'est fichu.

41- C'est trop tard pour m'y mettre

Je ne vais pas me mettre à écrire à mon âge ! C'est bon pour les jeunes. Une vie bien remplie mérite bien le droit de s'octroyer du repos. Tant pis, c'est trop tard. Hum... et si c'était le contraire ?

Curieux, à l'instant où je vous écris, voilà le tic-tac d'une musique de Ennio Morricone (My Fault ?) qui me harcèle. Il n'est jamais trop tard pour vous y mettre. Le tic-tac est seulement là pour vous rappeler que le temps vous appartient.

42- Pas possible, encore une tuile !

La voiture ne veut pas démarrer. Hier c'était la machine à laver qui a rendu l'âme. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas dans ce monde de m... voulez-vous que je pense encore à l'écriture de mon livre ? Vous ne croyez pas qu'il y a des choses plus urgentes à traiter ? La vie n'est vraiment pas une sinécure.

43- Ce matin, je me sens d'humeur cocooning

Et c'est comme ça tous les matins. Surtout quand je suis en congés. Mais voilà, maintenant, je suis en congé perpétuel, chaque jour que ma vie de labeur m'offre un repos bien mérité, chaque jour me renvoie au pourquoi de ce sentiment d'envie de cocooning. J'ai donné énormément de ma personne, mais est-ce une raison d'oublier cette envie profonde d'écrire ?

44- Mais par où je dois commencer ?

Non je n'oublie pas. Tellement avide de donner corps à ce rêve de publier, que je me suis inscrite à une formation pour écrire un livre accrocheur qui donne envie au lecteur de me suivre. Mes certitudes sur le comment écrire tombe à l'eau jusqu'à me sentir inondée d'une tonne de savoir à maîtriser. C'est comme une pelote de laine où vous chercher le bout pour commencer votre ouvrage. Déconcertant.

45- Quoi, tout ça à assimiler ?

Prise de conscience du trajet à parcourir pour atteindre l'objectif tant convoité en rêve. J'en reviens à la montagne à gravir. Tout est affaire de méthode, alors pas d'affolement. C'est vrai que le découragement pourrait s'inviter pour semer la zizanie dans des questionnements bien légitimes.

On se calme et on reprend sa respiration. Un pas après l'autre, comme l'enfant qui apprend à marcher. Règle simple à se coller sur le nez ou sur le miroir de la salle de bain... C'est assimilé !

46- Je viens de déménager, besoin de souffler

Bon, faut pas pousser, le moment est arrivé de se poser quelque temps. Préparer un déménagement, c'est éprouvant, remplir des cartons, c'est usant. Gérer les aléas donne des sueurs.

Traverser la France en voiture est sympa et quasi reposant. S'installer et défaire les cartons est une nouvelle étape vraiment ultra usante. Plus envie d'écrire. C'est relâche... Besoin de souffler bine légitime. Bon, faut pas que ça dure hein... ?

47- Préférer regarder les séries télévisées

C'est vrai que c'est confortable de s'installer dans le canapé et de se laisser bercer par le ronron des séries. J'adore les séries policières et je me laisse facilement prendre à ce jeu hypnotique.

Une série que j'aime particulièrement : Rex. Oui, mais voilà, j'ai vu tous les épisodes. Il n'empêche qu'il m'arrive de les revisionner. Et patatras, le temps passe et adieu création. Les mots sont en position-STOP. Misère ! Franchement, la télé est une coupe création à l'écriture.

48- Se consacrer à son travail nourricier

Durant quelques décennies, mon travail m'a accaparée. Je n'avais plus suffisamment d'énergie pour me consacrer à autre chose que mon métier. Mon rêve d'écriture est resté un rêve pendant bien années. Et de me dire : je verrais plus tard, c'est plus raisonnable. On ne peut pas courir plusieurs lièvres en même temps.

Je ne vous dis pas de me copier, ce serait une erreur. Mieux vaut se donner les moyens d'instaurer des petites fenêtres pour y inviter ses passions, c'est plus porteur pour soi.

49- Ne pas savoir s'organiser

Organiser, ce n'est pas mettre de l'ordre. C'est donner la vie.

Jean-René Fourtou

Je fais les choses comme elles se présentent. Le quotidien me happe ou plutôt je me laisse prendre par ce quotidien qui ne demanderait qu'à s'appivoiser. Mais voilà, c'est à moi de décider de mon organisation. Pas si facile quand l'esprit est un peu bohème. C'est aussi cela avoir l'âme artiste.

Pourtant, ma formation et mon expérience de cadre m'ont donné les outils appropriés à l'organisation. Ne dit-on pas que c'est le cordonnier le plus mal chaussé ?

À qui veut fortement les choses, nul obstacle n'est difficile.

Proverbe français.

Conclusion

1 – Deux grandes idées à retenir parmi ces 49 fausses excuses

Le manque de confiance en soi et les peurs. Les étiquettes reçues durant l'enfance conditionnent fortement ce que pensez de vos capacités à l'heure actuelle.

Ces étiquettes sont l'origine de vos peurs. J'en sais quelque chose, car mon enfance n'a pas été tendre. J'ai eu droit à tous les quolibets destructeurs, mais me donnant le pouvoir de transformer ces quolibets en arme puissante pour me défendre.

Une règle d'or : ne jamais baisser les bras et toujours croire en vous.

2 - Circonstances dans lesquelles j'ai écrit ce modeste ouvrage

- Les idées ont souvent besoin d'un déclencheur pour naître. Merci à mon coach de m'avoir soufflé cette merveilleuse idée.
- Durant l'écriture, 2 musiques, totalement opposées entre elles, m'ont inspiré : Les variations de Goldberg jouées par Glen Gould et Sergio Leone – Greatest Western Thèmes par Ennio Morricone
- Pour finir : possible que ces 49 idées reçues soient revues et corrigées. Auquel cas, vous recevrez la mise à jour.

À *qui veut fortement les choses, nul obstacle n'est difficile.*

Proverbe français
