LIONEL DAVOUST

Procrastination de l'écrivain

Cours du soir, Aventuriales 2018

Journal d'écriture (20.II.17)

Pile pas dans le bon état d'esprit

Au moment d'attaquer [*Le Verrou du Fleuve*], je suis pile pas dans le bon état d'esprit. Je ne sais pas quoi faire au-delà de la première scène […] Le volume de ce que je dois / devrais faire me terrifie / paralyse, parce que je me dis que je dois activer, produire, etc. Or, on a établi […] que c'est pile ce qu'il ne faut pas faire. Il ne faut pas se sentir forcé, obligé de produire, et de produire bien. Il faut lâcher prise, se lancer dans l'histoire et les personnages, les laisser s'envahir, et raconter ce qu'on voit.

Une petite histoire…
S. King par S. de Castell

LIONEL DAVOUST

Vous n'êtes pas seul•e.
Travailler mieux ?

LIONEL DAVOUST

Anatomie de la procras-tination

Pourquoi écrire peut-il être difficile ?

Lionel Davoust

Créativité et « flow »

(Mihály Csíkszentmihályi)

- **Concentration maximale**
- **Sur la durée**
- Équilibre défi / *feedback*
- Difficulté / nouveauté
- Jeu canalisé par le travail *(Kourosh Dini)*

Les Aventuriales du Ménétrol
LIONEL DAVOUST

Les
7 causes de la procrastination

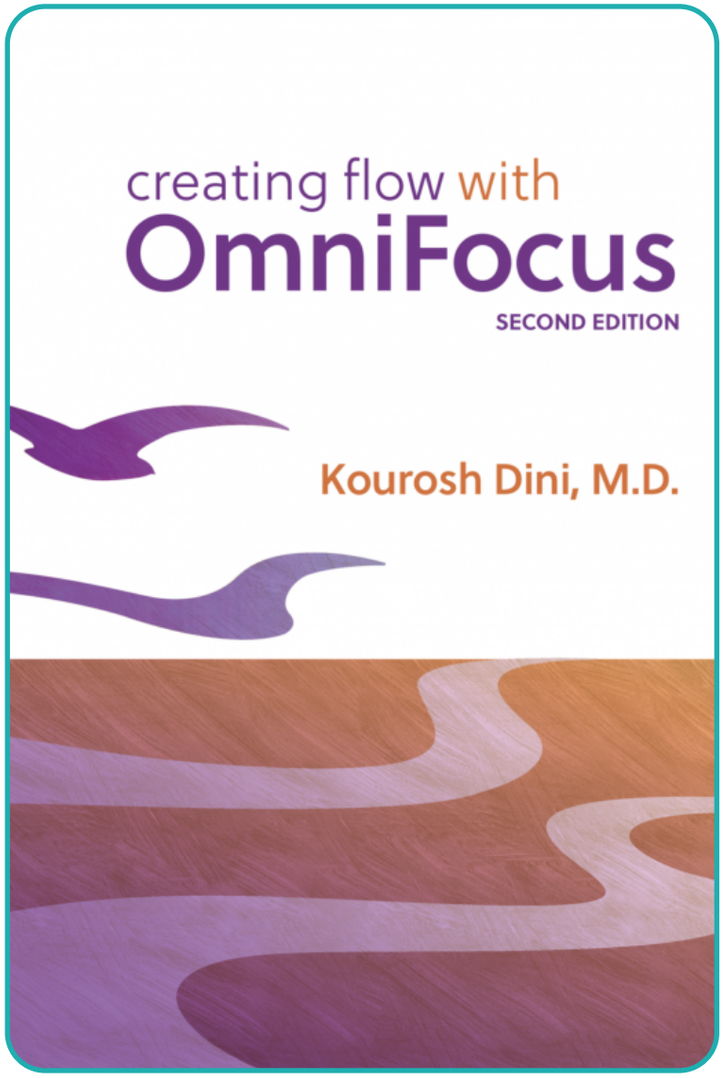
(selon Tim Pychyl)

- Ennui
- Frustration
- Difficulté
- Manque de sens personnel
- Manque de récompenses intrinsèques
- Manque de définition
- Manque de structure

L'écriture, sujette au… sujet

K. Dini : **Échelle claire Vs. échelle floue**

- **Inévitable** : ambiguïté
- **Difficile à résoudre** : frustration, difficulté
- **Résolvable** : ennui, manque de sens personnel, de récompenses, de structure



Vous êtes normal•e

- Une part de ces difficultés sera **toujours présente**.
- **Presque tous les écrivains rament** (mais tous ne l'avouent pas).
- La création est œuvre de **patience** et de **persévérance**. L'écriture encore plus…

les Aventuriales du Ménétrol
LIONEL DAVOUST

Comment agir ?

Apprendre à écrire,
c'est apprendre à se connaître

Mécanismes et pistes
consacrés par l'expérience

Les Aventuriales du Ménétrol
LIONEL DAVOUST

Abaisser la barrière d’entrée

Peut-on s’entraîner à faciliter l’écriture ?

Lionel Davoust

Prendre de la hauteur

- **Le triangle de Rachel Aron :**
  - Connaissance
  - Temps
  - Enthousiasme
- **Consigner** ses progrès ?
- Tenir **un journal d'écriture**

⚠️ *« Vous n'aurez jamais plus de temps que maintenant. » – Robin Hobb*

Les Aventuriales du Ménétrol
LIONEL DAVOUST

Nettoyer l'extérieur

« L'esprit est fait pour avoir des idées, pas pour les conserver. » – David Allen

Méthodes de productivité : **libérer de la bande passante cognitive**.

***Getting Things Done*, David Allen**

Ritualiser la création ?

- **Créer le contexte** : sacraliser l'espace, le temps, les outils.
- **S'imprégner** : relire ce qui précède (→ *flow*)
- **Rituels annexes ?** ⚠️ dépendance et procrastination…

Lionel Davoust

Découper la montagne

« La créativité consiste à trouver quelles sont les questions. » – Eckhart Tolle

- Découper en **tâches unitaires** ?
- Se fixer des **quotas** ?
- Se fixer du **temps** (méthode Pomodoro) ?

Lionel Davoust

Acquérir hauteur & rythme

Faire (pratique)

Un art à multiples facettes difficiles à travailler séparément

- « Tu dois écrire » (R. Heinlein)
- Exercices et défis
- « Tu dois finir ce que tu as commencé » (R. Heinlein) → corrections

Apprendre (théorie)

⚠️ *Technique ≠ analyse*

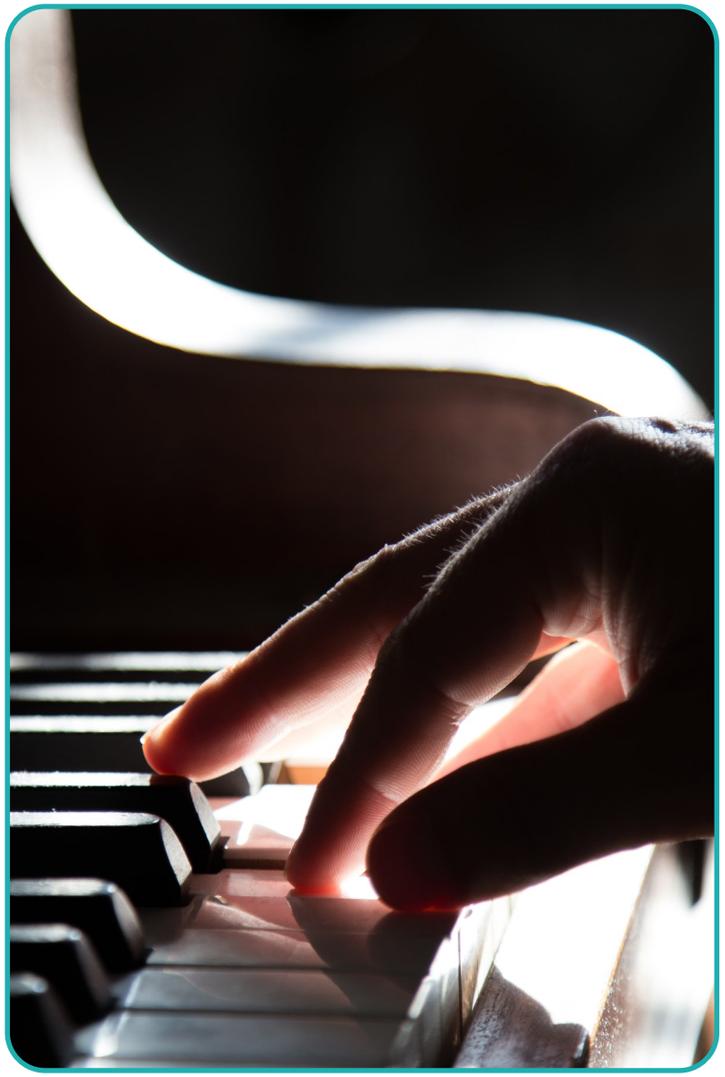
- Lecture **active** et **diverse** (travailler son sens esthétique)
- Livres de technique (E. Vonarburg, *Comment écrire des histoires*)
- lioneldavoust.com, Procrastination

LIONEL DAVOUST

Deux habitudes à retenir ?

Toucher le projet en cours tous les jours

Le principe d'enthousiasme
(« Le corps sait »)



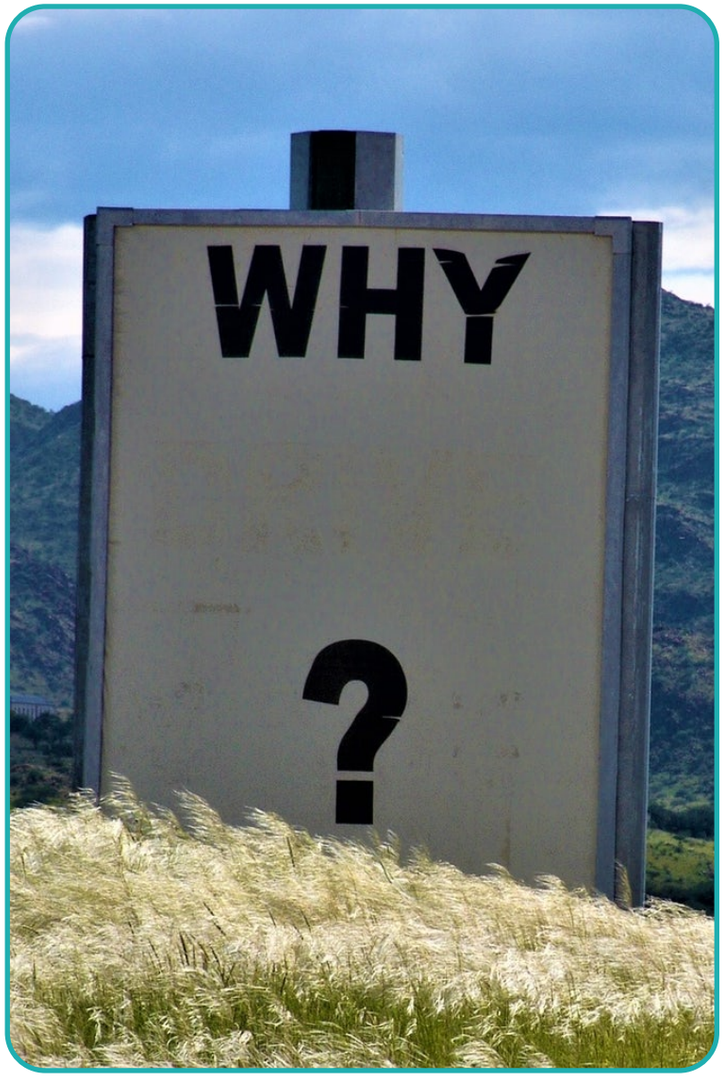
LIONEL DAVOUST

Pourquoi j'écris ?

Attention aux **miroirs aux alouettes** :

- L'argent, la renommée… (lol)
- La publication
- « Être un écrivain »

« Créez du bel art » – Neil Gaiman



Le regard des autres

Quand il faut affronter le vaste monde… ou qu'on le souhaite

Les Aventuriales de Ménétrol

Lionel Davoust

Construire du *feedback* ?

- **Défis** et comptes à rendre (NaNoWriMo, *word wars*…)
- S’entourer de ses **semblables** ?
  - **Groupes d’écriture** réels ou virtuels
  - **Ateliers**
  - ⚠️ Valeur des intervenants et de la communauté

Le regard d’autrui

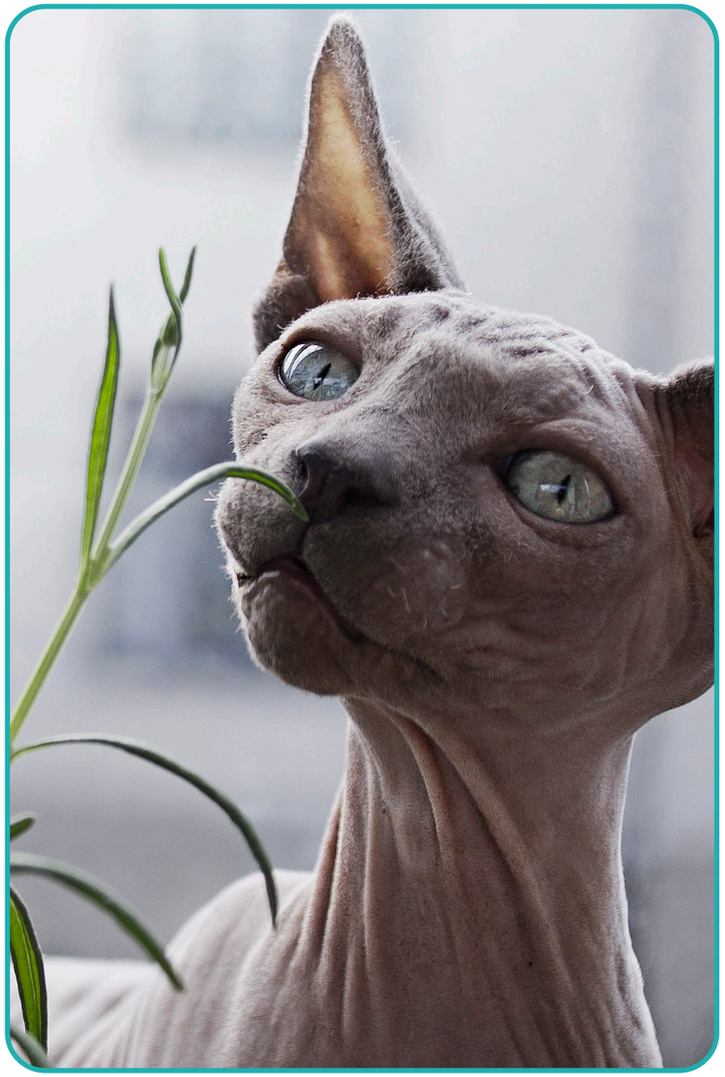
Faire lire en cours de route ?

- Gratification du retour
- Potentiellement paralysant
- Peut dénoter un manque d’assurance

Le regard d’autrui

Choisir un bon beta-lecteur

- Critique mais bienveillant
- Qui sait expliquer quand ça va… ou pas
- Connaître ses limites et goûts
- Croiser les avis (3-5)



Soigner son instinct

- L'humilité Vs. « La montagne sur laquelle on est prêt à mourir » (H. Lisle)
- King : avis divergents Vs. avis concordants
- Un problème structurel peut n'être qu'un problème d'exécution
- Savoir mûrir et laisser mûrir

Envisager la publication ?

« L'écriture, c'est réécrire. »

Correction = 50% de la qualité finale.

C'est une **technique**…

Quand l'écriture reste toujours un peu **ineffable**.

Le premier jet

- Ne sert qu'à s'expliquer l'histoire (Pratchett)
- Goback file
- Tuez l'éditeur interne

LIONEL DAVOUST

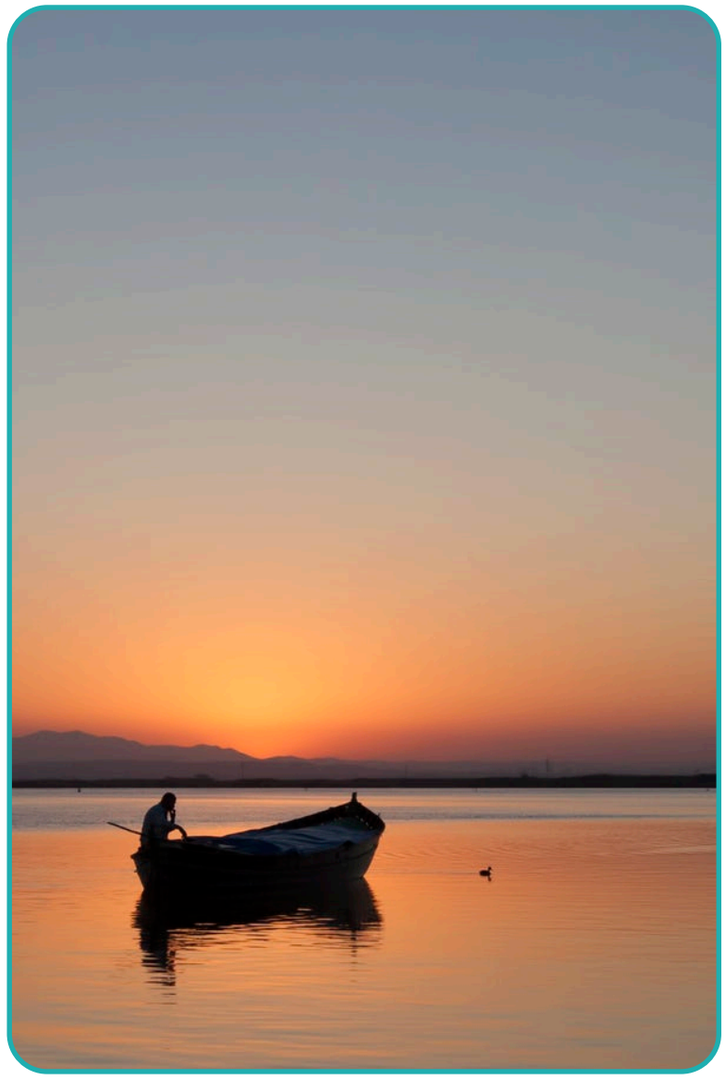
Devenez vous-même

LIONEL DAVOUST

Lâcher prise sur la douleur

Les causes de la procrastination sont inhérentes à toute pratique créative :

L'objet se définit à mesure qu'il est construit et altère ses propres règles **(l'échelle est floue)**.



C’EST DONC NORMAL

les Aventuriales du Ménétrol

LIONEL DAVOUST

Chercher sa solution

Un juste dosage de :

- Persistance
- Lâcher-prise
- Expérience

Gardner : **« la rumination »**

CONNAISSANCE DE SOI

ENTHOUSIASME

Les Aventuriales du Ménétrol
LIONEL DAVOUST

C’est du boulot…

Trouvez comment ! 😊

LIONEL DAVOUST