

Sabrina • Le cocon des plumes

Mon premier rituel plume

*Ton livret offert pour commencer l'écriture de ton livre inspirant.
Trois étapes douces pour poser sereinement les fondations
indispensables.*

Les Fondations

Bienvenue dans ton cocon d'écriture ✨

Coucou toi,

Si tu ouvres ce livret aujourd'hui, c'est que tu as fait un choix précieux : celui de prêter l'oreille à cette histoire, cette méthode ou ce message qui vibre en toi. C'est le signal que ton projet mérite enfin de sortir de ton cœur pour rejoindre les pages de ton futur livre. Pourtant, je connais ton quotidien. Entre tes lancements, tes clients, tes obligations de maman et les journées qui filent, l'écriture a tendance à être reléguée au second plan. Tu remets sans cesse à plus tard.

La vérité, c'est que tu n'as pas besoin de grands blocs de 4 heures pour avancer. Un livre se construit ligne après ligne, dans le creux de rituels doux et réguliers.

Ce premier livret est conçu pour poser des fondations tellement solides que ton écriture se fera naturellement.

Étape 1 : Libère l'intention (Le grand "Pourquoi")

Avant de courir après un plan linéaire ou de chercher des tournures de phrases parfaites, tu dois ancrer la colonne vertébrale émotionnelle de ton livre. C'est cette intention brute qui te servira de boussole les jours où le doute s'installera. Un livre puissant ne cherche pas à plaire à tout le monde ; il s'adresse au cœur d'une lectrice idéale unique.

Ton exercice plume :

Prends ton carnet secret, installe-toi confortablement avec une boisson chaude, et réponds librement à ces deux questions : (Je suis là avec toi, ça va aller...)

1. **La lectrice unique** : Si ton livre ne devait aider qu'une seule personne au monde, qui serait-elle ? Que vient-il soigner, éclairer ou transformer en elle ? Repense à ses doutes actuels.
2. **L'émotion d'arrivée** : Dans quelques mois, quand tu tiendras ton livre imprimé entre tes mains et que tu toucheras sa couverture, quelle émotion intime va enfin pouvoir s'exprimer ?

Étape 2 : Le squelette des 3 piliers

L'erreur la plus fréquente est de commencer à rédiger le premier chapitre sans savoir où l'on va. C'est le meilleur moyen de s'éparpiller ou d'abandonner à mi-chemin. Pour structurer ton livre sans rigidité, nous allons dessiner une trajectoire de transformation en trois grandes étapes. C'est le voyage que tu promets à ta lectrice : tu la prends au **Point A** (ses difficultés) pour l'emmener au **Point B** (sa libération). Tu l'accompagnes vers une transformation.

Point A → Pilier 1 → Pilier 2 → Pilier 3 → Point B

(Situation de départ) — (Prise de conscience) — (La Méthode) — (L'Envol) — (Transformation finale)

Ton exercice plume :

Trace une grande ligne horizontale sur ta page et définis ces 3 étapes incontournables :

- **Pilier 1 - Le déclic :** De quoi ta lectrice doit-elle prendre conscience au tout début pour accepter d'avancer avec toi ?
- **Pilier 2 - La transmission :** Quel est le cœur de ton message, de ton outil ou de ton histoire que tu dois lui livrer au milieu du livre ?
- **Pilier 3 - L'envol :** Comment l'aides-tu à intégrer ce savoir pour qu'elle devienne pleinement autonome à la fin ?

Étape 3 : Crée ton cocon de temps

Le manque de temps est le gardien de nos peurs. On ne "trouve" jamais le temps d'écrire, on le choisit. Pour que ton livre prenne vie au milieu de ta vie de maman ou d'entrepreneuse, l'écriture ne doit pas ressembler à une tâche supplémentaire sur ta liste de corvées, mais à un rendez-vous secret et désirable.

La régularité bat la quantité. Écrire 20 minutes trois fois par semaine est dix fois plus puissant que d'essayer d'écrire 3 heures une fois par mois. Protège ces moments comme s'ils étaient des bulles d'air hors du temps.



Ton exercice plume :

Ouvre ton agenda de la semaine prochaine. Identifie et bloque trois créneaux de 20 minutes fixes :

- **Créneau 1 :** (Ex: Le mardi matin au calme avant le réveil de la maison)
- **Créneau 2 :** (Ex: Le jeudi sur la pause déjeuner, dans mon café préféré)
- **Créneau 3 :** (Ex: Le dimanche soir quand tout le monde dort)

Note ces rendez-vous. Prépare ton espace : une bougie, ton carnet, ton thé. C'est ton espace sacré d'autrice. Et n'oublie-pas, je suis là près de toi à chaque pas.

Le voyage ne fait que commencer...

Bravo! Tu as posé les fondations de ton livre aujourd'hui, sois fière de ce premier pas.
Moi je suis fière de toi!

Tu as tracé la carte, ne t'arrête pas en si bon chemin.

Je sais que la réalisation de ce projet qui te tient tant à cœur peut te faire peur, mais tu n'as pas à traverser ce chemin d'écriture seule.

👉 **Tu as téléchargé ce livret gratuitement ?** Ne laisse pas ces belles fondations dormir dans un tiroir. Si tu as besoin d'un cadre doux, d'une méthode pas à pas chaque mois et d'une présence bienveillante pour écrire ton livre sans surcharger ton agenda, découvre Le cocon des plumes, mon abonnement d'accompagnement mensuel conçu pour les femmes occupées.

Découvre l'abonnement "Le cocon des plumes" ✨ :

<https://dubois-sabrina.systeme.io/6db2a78c>

*Je t'embrasse chaleureusement,
Sabrina*