



# POUR DÉBUTER DU BON PIED



## BIENVENUE DANS CE MICROPROGRAMME !

Aujourd'hui est un grand jour ! C'est le Jour 1 de ta transformation. C'est le début d'une belle aventure pour **CONNECTER AVEC TON ÉCRIVAIN INTÉRIEUR**.

Félicitations d'investir en toi, cher auteur !





## JE SUIS JOSÉANE TOULOUSE

### Alchimiste des mots et Littéraire professionnelle

J'ai créé ce microprogramme avec tout mon amour, ma créativité, ma passion, mes savoirs et mes compétences. Je me suis inspirée de mon propre processus d'écrivaine, de mon expérience de coach d'écriture et de ma quête spirituelle pour te guider dans cette aventure. Bienvenue dans mon univers de bienveillance !

Selon moi, il est essentiel d'œuvrer sur soi avant même d'œuvrer sur son manuscrit, car lorsque l'écrivain est bloqué derrière son livre, le processus créatif ne peut qu'être malheureux. Mon plus grand souhait, avec ce microprogramme, c'est que les écrivains puissent enfin réaliser leur rêve d'écriture et que ce soit vécu comme une renaissance plutôt que dans la souffrance.

Il est temps d'en finir avec l'écrivain maudit et d'apprendre à écrire dans la joie, la motivation et la bienveillance ! Il est temps de créer avec son cœur plutôt que ses peurs !

## AVEC CE MICROPROGRAMME, NOUS EXPLORERONS LE SAVOIR-ÊTRE DE L'ÉCRIVAIN

Un pas à la fois, au fil des vidéos, tu apprendras à :

- ⦿ Mieux te connaître, avec tes forces et tes défis
- ⦿ T'harmoniser avec ton cycle de la créativité, pour écrire dans la bienveillance
- ⦿ Adopter des rituels qui te permettent d'écrire en étant aligné et inspiré



## MES RECOMMANDATIONS & SUGGESTIONS

### Motivation et écoute des vidéos

Pour garder la motivation tout au long du microprogramme, je t'invite à inclure le visionnement des vidéos à ton agenda.

Tu pourrais, par exemple, te réserver un moment chaque jour de la semaine pour écouter les enseignements et compléter les exercices. Ou encore trois fois par semaine, si tu es occupé. Ou même te cibler des objectifs plus généraux comme ceci : toutes les deux semaines, le vendredi, je veux avoir terminé l'écoute d'un module complet. Une belle façon de progresser de façon plus souple !

Bref, il s'agit de structurer son temps et de s'offrir la motivation requise pour avancer. On peut même s'offrir une récompense quand on a accompli sa mission !

### Ordre d'écoute des vidéos

Je te suggère d'écouter les vidéos en ordre chronologique, car elles ont été structurées en suite logique. Mon diplôme universitaire en pédagogie m'a incitée à structurer les notions ainsi ! Cela fait en sorte que la construction du nouveau savoir se fait au fil du temps, chaque vidéo apportant sa pierre. Évidemment, si un sujet te passionne davantage, tu peux te permettre d'être un peu rebelle et d'écouter celui-ci en priorité, mais sache que l'idéal demeure la chronologie.

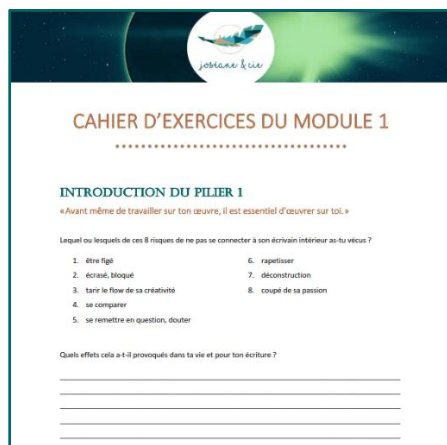
### Des séries de vidéos à écouter en entier ou à la pièce

Pour certains sujets, tu trouveras plusieurs vidéos. Par exemple, pour ta carte de naissance au tarot, plusieurs capsules vidéos sont offertes. Tu peux alors écouter toute la séquence, pour recevoir un maximum d'informations, ou simplement écouter la capsule vidéo qui te concerne. Il en va de même pour la lecture des extraits inspirants à la fin de mes vidéos d'introduction. À toi de plonger en entier ou de simplement y tremper le gros orteil! Ce microprogramme est ton cadeau, utilise-le à ta guise.



## Possibilité de laisser des commentaires sous les vidéos

Pour chaque enseignement, n'hésite pas à laisser des commentaires. Tu peux même me poser des questions. La seule règle, ici, est de demeurer dans le respect et d'offrir des commentaires constructifs. Merci et au plaisir de te lire !



## Des cahiers d'exercices à télécharger et à compléter

Sous chaque vidéo d'introduction d'un module, tu trouveras un cahier d'exercices à télécharger. Je t'invite à l'imprimer et à répondre aux questions pour aller plus loin dans ton cheminement.

Voilà une vraie mine d'or pour te découvrir et connecter avec ton écrivain intérieur !

## Un engagement envers soi

Moi, \_\_\_\_\_, je suis conscient que je m'achemine vers une rencontre intense et guidée avec mon écrivain intérieur. Je comprends par ailleurs que microprogramme pourra soulever des problèmes et des émotions que je devrai gérer. Je m'engage à prendre vraiment soin de moi : sommeil, régime, exercices et chouchoutages adaptés me seront prodigués pendant la durée de cette aventure.

## Respecter son rythme

Si tu ressens le besoin de prendre une pause, respecte ce besoin. C'est parfait ainsi, demeure bienveillant dans ta démarche. Lorsqu'on se connecte à soi, ça peut être intense, comme tu l'as lu plus haut, donc honore ton processus en te laissant du temps. La bonne nouvelle, c'est que tu as accès À VIE à ce microprogramme en ligne !



## UN PROGRAMME COMPLET POUR DEVENIR L'ÉCRIVAIN QUE TU ES

Il est important de savoir que ce microprogramme que tu t'apprêtes à débiter est tiré de mon plus vaste programme intitulé DEVIENS L'ÉCRIVAIN QUE TU ES. Pour être plus exact, il s'agit du Pilier 1 de mon approche. Chaque fois que tu m'entendras parler de pilier, voici ce à quoi je réfère.

Voici les 3 piliers de mon plus vaste programme *Deviens l'écrivain que tu es* :

PILIER 1 : Connecter avec son écrivain intérieur (ce microprogramme)

PILIER 2 : Donner forme à son manuscrit grâce au savoir littéraire

PILIER 3 : Apprendre l'art de la réécriture



Envie d'accéder à ce plus grand programme ? Contacte-moi à [info@joseanecie.com](mailto:info@joseanecie.com) !