



Checklist :

Trouver du temps pour écrire





*« On n'a jamais le temps
d'écrire, on le prend. »*



🎯 Fais le point avec ces 8 questions pour repérer les bons créneaux dans ton quotidien :

Quelles sont tes obligations non négociables ?

Quelles activités **OBLIGATOIRES** empiètent sur ton temps d'écriture ? (boulot, enfants, courses, etc.)

Peux-tu être plus efficace ou réorganiser certaines tâches ?

Peux-tu déléguer (en partie), batcher, limiter le perfectionnisme ?



Y a-t-il des créneaux totalement bloqués où tu ne pourras jamais écrire ?

Y a-t-il des moments, dans ta journée, où tu sais qu'il te sera presque systématiquement impossible d'écrire ? Par exemple, lorsque tu es au travail, l'heure de coucher les enfants, quand tu dors, etc.

Quels loisirs prennent de la place dans ta semaine ?

As-tu des loisirs gourmands en temps, comme le sport, les activités culturel (théâtre, musique, etc.) Si oui, souhaites-tu les conserver parce qu'elles te font du bien ? Peux-tu ou veux-tu les réduire ?



Combien de temps passes-tu sur Insta / Netflix / YouTube ?

Y a-t-il des moments de scroll ou de procrastination que tu pourrais éliminer ou réduire ? Passes-tu beaucoup de temps à scroller sur Instagram, Tiktok, etc. ou à regarder des séries ?

As-tu une deadline (concours, objectif perso...) ?

As-tu fixé une date butoir pour terminer ton roman ou ton premier jet ? Est-ce une contrainte externe ? (extérieure à toi) ou bien est-ce que tu t'es fixé seul·e cet objectif ?

Tu as un objectif ? Combien de mots / scènes / chapitres par semaine prévois-tu d'écrire ?



Es-tu plutôt du matin ou du soir ?

Repère tes pics de concentration. Y a-t-il un moment dans la journée où tu es plus à l'aise pour écrire ? Où l'inspiration vient sans forcer ?

Quelles micro-plages horaires peux-tu exploiter ?

As-tu des temps de pause, d'attente ou de transport que tu pourrais exploiter pour écrire ou réfléchir à ton histoire ? (pause déj', transports, salle d'attente...)



Vois-tu des créneaux se dégager pour l'écriture ?

Note ces créneaux ici et inclus les dans ton calendrier personnel !

Lundi :

Mardi :

Mercredi :

Jeudi :

Vendredi :

Samedi :

Dimanche :



Et si malgré tout ça, tu n'as vraiment aucun moment dispo ?

Plumot : « Plumabouzouks ! Pas besoiiin d'écrire quatre heures d'affiléeées ! »

Rappel : *tu n'as pas besoin de 3h libres pour écrire. Un créneau de 30 minutes régulièrement permet déjà de bien avancer !*



Et si je te disais qu'une petite demi-heure régulière peut suffire ?

En 30 minutes, tu peux :

- écrire une scène entière
- relire ce que tu as écrit la veille
- brainstormer une intrigue ou un personnage
- avancer un dialogue, structurer un chapitre...

Bref, avancer, à ton rythme.

Si tu ne trouves pas de longs créneaux, **vole des petits instants** dans ton quotidien :

- à la pause déj'
- dans une salle d'attente
- dans les transports
- ou même dans la voiture (avec une appli dictée vocale, par exemple !)

Alors, reprends la consigne du dessus et rajoute les petits créneaux !



 Tu n'as pas besoin de conditions idéales pour écrire.

Tu as besoin de **connaître ton fonctionnement**... et de te créer des opportunités.

Bref, pour avancer !

Alors, ne t'enferme pas, change de support d'écriture, de lieux, de longueurs de créneaux et éclate-toi !

Tu as besoin d'aide sur ton roman ?

Tu rêves d'aller au bout de ton projet, mais :

- Tu galères sur les personnages, l'intrigue ou l'univers ?
- Tu es bloqué·e dans ton 1^{er} jet ?
- Tu ne sais pas comment gérer les réécriture-corrections ?

Je t'accompagne des idées à la publication pour que tu réussisses ton rêve d'écriture !

Envoie-moi un message pour booster ton roman !

Ou clique sur le lien juste ici : <https://www.abcdécriture.com/>



Moi, c'est Sandra !

Coach littéraire, formatrice en écriture, mais surtout autrice, je te partage mes expériences et mes astuces pour t'aider à aller au bout de ton rêve d'autrice !

Le tout dans la bonne humeur, l'échange humain et en t'amusant !

