

# LE MINDSET DE L'AUTEUR QUI RÉUSSIT

---

COMMENT SURVIVRE AU PARCOURS DE L'AUTEUR

JOANNA PENN

Traduction par  
CYRIL GODEFROY

CLUB POSITIF



## PRÉFACE

Quand Joanna m'a parlé pour la première fois de ce livre, j'ai tout de suite été intéressé, à la fois comme éditeur, mais aussi comme auteur. Évidemment, encore plus après l'avoir lu.

Si vous ne me connaissez pas très bien, vous devez apprendre que non seulement j'écris des livres sur l'autoédition et le marketing des livres, que non seulement j'édite des livres sur ces sujets et sur l'écriture de livres et de romans, mais aussi que j'édite des livres de développement personnel.

Ce livre est donc à l'intersection de mes domaines de prédilection : développement personnel et carrière d'auteur. Il fait le lien et met en regard ces deux domaines.

Car écrire un livre, plusieurs livres, les éditer ou les auto-

éditer, c'est difficile, et pas seulement techniquement difficile. C'est le royaume du doute. Qu'est-ce qui marche ? Qu'est-ce que je fais ? Est-ce que ça plait ? Est-ce que c'est utile ? Est-ce que j'écris des choses meilleures ou équivalentes aux autres ? Pourquoi les gens n'aiment-ils pas ce que j'écris ? Pourquoi certains lecteurs sont-ils aussi négatifs dans leurs commentaires ? Comment fait XXX pour réussir aussi bien ? Comment puis-je progresser dans ma carrière d'auteur ? Quel est le meilleur usage de mon temps ?

Je discute souvent avec des auteurs, pour la plupart auto-édités, mais aussi certains édités par des éditeurs traditionnels : je vous rassure tout de suite, qu'ils soient dans une famille, l'autre, ou les deux, beaucoup se posent les mêmes questions. Ils ne vont pas forcément les mettre sur la table comme ça tout de go : "Bonjour, je suis auteur et je doute tous les jours", mais dans la discussion vous pouvez vous rendre compte que certaines de ces questions les travaillent.

Et malgré tout, malgré ce doute qui les étreint, ces déceptions qui les minent parfois, ces succès et ces échecs, ils continuent. Il se lèvent avec de nouvelles idées, ils les mettent sur le papier, ils avancent.

Parfois aussi ils abandonnent.

J'ai vu cette chose se produire, de loin. Un auteur que je connaissais et avec lequel j'entretenais des relations de camaraderie, qui avait un certain succès commercial et d'estime sur la boutique Kindle d'Amazon. Et puis un jour, il a

disparu. Il a baissé les bras, il a subi une critique de trop, je ne sais pas car nous n'en avons jamais parlé. C'est triste, c'est moche, c'est du gâchis.

J'aurais aimé avoir ce livre à lui mettre entre les mains pour l'aider à dépasser ses doutes et ses déceptions, pour l'aider à aller au-delà de lui-même et guérir des blessures qu'on lui avait infligées. Pour l'aider à trouver en lui-même les ressources et les défenses qui lui auraient permis de continuer à exprimer sa créativité.

Aujourd'hui, ce livre est là, il est fait pour vous aider, pour vous accompagner et trouver des solutions plutôt que d'abandonner pour de mauvaises raisons. Joanna a ouvert les pages de ses journaux personnels, a sondé son audience d'auteurs partout dans le monde pour que vous puissiez vous aussi adopter un mindset qui vous permettra de réussir : réussir à finir d'écrire un livre, réussir à l'éditer malgré les refus des éditeurs, réussir à trouver votre public et à partager ce que vous avez écrit sans souffrir de ce que l'on pourra dire sur ce livre. Pourquoi pas aussi réussir à atteindre vos objectifs de prix littéraire, ou de nombreuses ventes, ou de parcours remarquable. Vous pouvez changer votre état d'esprit et profiter de la plasticité de votre cerveau pour être une meilleure version de vous-même.

Lisez-le en entier. Quand vous sentirez qu'un chapitre peut vous aider à traverser une difficulté, relisez-le pour mieux mettre des mots là où vous avez mal, mais aussi pour

trouver en vous les solutions qui vous permettront d'aller mieux.

Bonne lecture...

Cyril Godefroy - [autoediteur.com](http://autoediteur.com)

*Dédié à ma mère, Jacqui Penn, pour son indéfectible positivité tout au long de mon éducation. Mon attitude positive et ma mentalité proactive découlent de sa confiance en moi et de son appui à mon cheminement.*

*Je t'aime, maman.*





## INTRODUCTION

« Si tu peux changer d'avis, tu peux changer ta vie. »

— WILLIAM JAMES

### POURQUOI CE LIVRE ?

L'acte d'écrire et d'aligner des mots sur la page est une chose intrinsèquement solitaire. Bien sûr, il y a des groupes d'écrivains et des communautés, en ligne et ailleurs, mais quand on écrit, on est seul avec ses propres pensées, et cela peut être la chose la plus difficile à affronter.

Même s'il n'y a personne qui vous critique de l'extérieur, vous avez toujours cette voix à l'intérieur qui vous dit combien ce que vous écrivez est mauvais, à quel point vous ne ferez jamais rien de vous-même de créatif, combien vos tentatives de création sont pitoyables. Vous combattez les

pensées négatives et les hauts et les bas de l'énergie d'écriture.

Et on dirait que vous êtes seule.

Mais en fait, tous ceux d'entre nous qui écrivent se baladent dans cet océan de créativité, en passant par les mêmes questions. Je ressens la même chose que vous, et quand j'ai commencé à parler de mes propres pensées et sentiments au sujet de l'écriture, j'ai trouvé beaucoup d'autres personnes qui vivaient les mêmes choses, même des auteurs expérimentés qui avaient écrit pendant plus de quarante ans. J'ai découvert que je n'étais pas seule.

Ce livre liste donc les problèmes de mindset que les écrivains traversent, que j'ai vécus moi-même au cours des neuf dernières années, et que vous allez peut-être vivre à différents moments de votre parcours d'auteur. Ces mots sont un moyen de vous aider à comprendre que ce que vous vivez est normal et qu'il faut s'y attendre dans le cadre du processus créatif.

Chaque petit chapitre aborde un problème éventuel et propose ensuite une solution, afin que vous puissiez y puiser et sortir de cette situation au fil du temps. Ce n'est pas un livre de bricolage sur la façon d'écrire, et il n'y a aucune information sur l'édition, le marketing du livre ou la façon de faire de l'argent comme écrivain. J'aborde ces sujets dans d'autres livres. Il s'agit purement des montagnes russes émotionnelles d'un écrivain et de la façon d'aborder ces questions en cours de route. J'ai inclus des extraits de

mes journaux personnels au fil des ans et des citations d'écrivains bien connus pour que vous puissiez voir à quel point ces aspects sont universels dans le processus créatif, même si tout le livre ne vous concerne pas pour le moment.

Le livre est divisé en trois sections :

La première partie passe en revue les problèmes auxquels vous pouvez être confronté au cours du processus créatif de l'écriture.

La deuxième partie traite de ce qui se passe après la publication et au fur et à mesure que vous progressez dans votre parcours d'auteur au fil des livres écrits et publiés.

La troisième partie offre quelques conseils pour gérer avec succès votre mentalité d'auteur afin de favoriser une carrière créative à long terme.

Ce livre n'a pas été facile à écrire, car j'ai mis mon âme créative à nu dans ces pages, mais j'espère qu'il vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seule.



I

---

ASPECTS PSYCHOLOGIQUES  
DE LA CRÉATIVITÉ ET DE  
L'ÉCRITURE



---

## MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ET SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

« Les mauvais écrivains ont tendance à avoir confiance en eux, tandis que les bons ont tendance à douter d'eux-mêmes. »

— CHARLES BUKOWSKI

**I**l y a quelques années, je suis allée au ThrillerFest à New York pour entendre certains des plus grands auteurs de l'industrie parler. L'une des tables rondes mettait en vedette R. L. Stine, qui a vendu plus de 400 millions de livres, Lee Child, créateur de Jack Reacher, et David Morrell, qui a créé le personnage de Rambo. Il y avait aussi une de mes idoles de l'écriture, Clive Cussler, qui était assis à côté de Sandra Brown, une autrice de romances policières avec plus de 36 best-sellers au classement du *New York Times*. Collectivement, les auteurs du panel avaient vendu plus de 600 millions de livres et avaient été traduits en 35 langues. Ils

étaient à l'apogée du succès en termes d'écriture et c'était à la fois intimidant et inspirant de les entendre tous parler.

Après une grande table ronde pleine d'anecdotes, un membre de l'auditoire a levé la main.

« Je suis une écrivaine novice, dit-elle. J'en suis à la moitié de mon manuscrit et j'ai l'impression que c'est nul. Je doute de mon histoire. Mon écriture est naze. Je pense que je devrais tout jeter parce que c'est trop mauvais. »

Ces méga-auteurs à succès ont tous hoché la tête et lui ont souri avec de la compréhension sur leur visage. Puis, un par un, ils ont parlé de leurs propres doutes.

« Même après avoir été dans le palmarès des best-sellers tant de fois, dit Sandra Brown, j'ai l'impression d'être un imposteur et que cette fois, tout le monde le saura. »

David Morrell a parlé de la lecture des mots de son roman de la veille, des mots qu'il trouvait étonnants à l'époque où il les avait écrits, mais qu'il trouvait maintenant mauvais... et comment cela se produit la plupart du temps.

Ils ont continué le tour de table et tous ces auteurs, dont certains écrivent depuis plus de quarante ans, ont dit qu'ils souffraient de diverses formes de manque de confiance en soi.

Cela m'a réconfortée parce que, comme tout le monde dans la pièce, je ressens régulièrement des vagues de pertes de



confiance en moi. Cela arrive si je remets en question mon premier brouillon et que je laisse mon rédacteur en chef interne commencer à travailler avant de l'avoir terminé. C'est particulièrement grave lorsque je suis sur le point de publier un roman ou lorsqu'on me demande d'en parler ou de donner une interview sur ma fiction. C'est particulièrement douloureux pendant des conférences d'auteurs ou des salons, quand je ne peux m'empêcher de me comparer à d'autres auteurs (plus de détails sur la comparaison plus tard !).

Voici un extrait de mon journal en février 2011, à l'occasion du lancement de mon premier roman.

« J'avais prévu d'aller boire un verre pour célébrer, mais j'ai tout annulé. J'ai envie de pleurer. Je suis fatiguée, déçue, je me demande ce que je fais de mon temps. J'ai une perte totale de confiance en moi maintenant que mes mots sont là. Je sais que je devrais vivre l'instant présent, être heureuse et célébrer la publication d'un livre, mais je suis inquiète à l'idée que les gens lisent ce que je pense et à mes commentaires sur Amazon. J'ai l'impression qu'on me juge et qu'on trouve que je ne vauds rien. »

Mes journaux sont pleins de passages comme cela. Ceux d'entre vous qui lisent mes livres et écoutent mon podcast ne s'en rendent peut-être pas compte, car j'ai tendance à garder mes peurs et mes insécurités dans les pages de mes écrits personnels. Mais maintenant, j'en parle ouvertement

parce que je me rends compte que nous sommes tous pareils.

Pour aller encore plus loin, le syndrome de l'imposteur est une extension du manque de confiance en soi. C'est le sentiment que, malgré le nombre de livres écrits et le niveau de réalisation atteint, nous sommes des imposteurs qui se font passer pour des écrivains. Étonnamment, cela semble être plus commun parmi les auteurs ayant le mieux réussi. Le syndrome de l'imposteur est répandu dans la communication de l'auteur, caché par un voile de « maintien des apparences ».

Ainsi, si vous rencontrez un auteur qui semble un peu distant ou mal à l'aise, il y a de fortes chances qu'il ait l'impression que quelqu'un est sur le point de découvrir qu'il n'est qu'un sac de nerfs en pelote. Il attend qu'on le découvre et qu'on le jette dans les ténèbres.

Il semble que, où que nous soyons dans le parcours de l'écrivain, le doute s'installera au cours du voyage.

#### SOLUTION :

Adoptez le manque de confiance en soi comme partie intégrante du processus créatif. Soyez encouragé par le fait que pratiquement tous les autres créatifs, y compris vos écrivains-modèle, le ressentent aussi à chaque livre qu'ils écrivent. En fait, si vous ne ressentez aucun doute, il y a probablement quelque chose qui ne va pas ! Et si vous avez

atteint les sommets du syndrome de l'imposteur, vous vous débrouillez probablement très bien dans votre carrière d'écrivain.

Quand vous ressentez ce doute rampant, reconnaissez-le. Écrivez vos sentiments dans votre journal... et continuez à écrire.

Si vous souffrez beaucoup, n'hésitez pas à parler à votre communauté d'écrivains de ce que vous ressentez. Mais je pense qu'il y a un temps pour ce genre de confession. D'autres auteurs et lecteurs peuvent être compatissants si vous le partagez occasionnellement, mais un écrivain qui parle constamment de son manque de confiance en soi peut éroder la confiance du lecteur avec le temps. Respirez profondément et revenez à la page blanche.

« Avez-vous besoin de quelqu'un pour vous faire un badge en papier avec le mot "ÉCRIVAIN" dessus avant de pouvoir croire que vous en êtes un ? »

— STEPHEN KING, ÉCRITURE : MÉMOIRES  
D'UN MÉTIER



---

## NÉCESSITÉ D'UNE VALIDATION

« Il y a un profond désir de se sentir légitime dans le monde, de sentir que les autres nous regardent. »

— CHERYL STRAYED

**J**e veux que mon écriture vous touche. Je veux que ma voix soit entendue et que mon histoire soit racontée. Je veux que vous me disiez que mon livre est génial, que je suis une bonne écrivaine, pour que je puisse me tenir fièrement aux côtés de mes pairs. Je veux être reconnue et j'ai besoin d'une validation pour les heures que j'ai passées à travailler sur ce manuscrit.

Que quelqu'un me dise que je vaud quelque chose.

Est-ce que vous résonnez avec cela ?

C'est la raison pour laquelle j'écris. Peut-être qu'il s'agit

simplement de « S'il vous plaît, faites attention à moi. S'il vous plaît, aimez-moi. » Dans un monde d'activité frénétique, il peut être difficile de se sentir vu, de savoir qu'on vous entend, et l'écriture devient un moyen de laisser ne serait-ce qu'une petite trace dans l'univers. Une fois que nos paroles sortent de nous, nous voulons que quelqu'un les reçoive. C'est pourquoi la plupart des écrivains n'écrivent pas pour l'argent ou la gloire, ils écrivent pour répondre à ce désir de partager ce qu'ils ont dans le cœur.

Après l'écriture, ce besoin de validation peut se répercuter sur les décisions concernant l'édition.

Suis-je assez bon pour avoir un agent et un éditeur ? Suis-je assez bon pour être lu et aimé des lecteurs ? Suis-je assez bon pour gagner des prix et faire vibrer les critiques ?

Suis-je assez bon pour vendre des millions de livres, obtenir des critiques fantastiques et gagner ma vie avec mon écriture ?

En fin de compte, c'est ce besoin de validation qui rend les écrivains si pressés d'obtenir un agent et un contrat d'édition, puis si reconnaissants quand ils sont choisis, même si ce sont eux qui ont le talent créatif et que leur manuscrit est précieux.

Ce besoin fait courir les auteurs indépendants après la dernière mode du marketing, en espérant qu'elle les aidera à se faire remarquer dans une mer de livres. Cela pousse les auteurs à lire les critiques de leurs propres livres, même si

les bonnes les regonfleront et les mauvaises les abattront, et que finalement, elles ne sont que l'opinion de quelqu'un d'autre.

### SOLUTION :

Ce besoin d'être entendu, pour obtenir une validation et finalement, de l'amour, ne disparaîtra jamais. C'est en partie ce qui nous pousse à écrire et à publier. Nous devons apprendre à exploiter ce besoin d'une manière qui nous soutienne plutôt qu'elle nous détruise. Nous devons aussi apprendre à nous valider nous-mêmes, à comprendre que le processus d'écriture est le but, plutôt que la réception de notre travail ou les récompenses qui peuvent ou non venir. Nous devons nous nourrir de la pratique de la création et apprendre par l'expérience que nous sommes assez bons, que nous en sommes dignes, quoi qu'il arrive quand nos écrits sortent dans le monde.

La connaissance intime de ce besoin de validation peut aussi nous empêcher de prendre des décisions qui pourraient nous nuire à long terme. Par exemple, un auteur qui reçoit une avance moyenne de 10 000 \$ pour la publication d'un livre peut avoir renoncé à sa propriété intellectuelle pendant toute la durée du droit d'auteur et ne jamais voir un autre dollar. Tout ça parce qu'il voulait un agent pour lui dire qu'il était un bon écrivain et qu'il a besoin de la validation d'un contrat d'édition. (NdT : dans les pays anglo-saxons, on peut vendre ses œuvres, contrairement à la