

# Les pages du matin

Avant de commencer, soyez certains(nes) que personne ne lira vos pages du matin, elles ne sont pas destinées à en faire un livre. Personne ne doit les lire.

Vous pourrez les relire seulement après 8 semaines. Ce n'est pas une obligation.

//—————//

Il s'agit d'écrire ponctuellement chaque matin même (et surtout) si on n'en a pas envie trois pages manuscrites(format A4 ce qui fait une feuille et demi, ou si on utilise un petit cahier, 3 feuilles recto verso) ou au coursdesquelles nous devons donner libre cours à nos pensées : « oh la la encore un matin ! mais je n'ai rien à écrire...j'ai encore la vaisselle à faire ...est ce qu'il a plu cette nuit ? ...blablabla... ».

Il faut écrire tout ce qui nous passe par la tête. Rien n'est trop stupide, trop insignifiant, trop étrange pour être exclu. Et si on ne sait pas quoi écrire, on écrit : « je ne sais pas quoi écrire, je ne sais pas quoi écrire... » ou n'importequoi jusqu'à ce qu'on ait noirci trois pages.

Ce qu'on écrit n'est pas de l'art, ni même de l'écriture, l'orthographe, la grammaire, le style n'ont rien à y voir.

Les pages du matin n'ont pas à paraître intelligentes ; la plupart du temps elles ne le seront pas et personne n'ensaura rien sauf nous-même car absolument personne n'est autorisé à les lire. Et même nous, nous ne devons pas les relire avant huit semaines environ.

Même si parfois les pages du matin peuvent receler des choses très belles et pertinentes, la plupart du temps ellesne seront que pensées négatives et fragmentées. Souvent elles ne livrent qu'apitoiement sur soi-même, enfantillages...elles sont souvent

répétitives de jours en jours ... elles expriment de la colère, des velléités, des rancœurs...elles peuvent paraître bêtes...

Parce que tous ces propos notés les matins dans les pages, qui expriment des gémissements, des émotions perturbantes, ou des choses insignifiantes et banales, toutes ces choses s'érigent entre nous et notre créativité. Toutes ces choses encombrant notre inconscient (et souvent aussi notre conscient !) Et nous gâchent nos journées. Nous lavons notre cerveau de toutes ces choses en les couchant sur la page. C'est déjà un premier point.

Mais les pages ont une deuxième vertu, si on les fait le plus tôt possible, dès le saut du lit préconise JULIA CAMERON : nous permettre d'échapper à notre Censeur intérieur !

En tant qu'artistes bloqués nous avons tendance à nous critiquer sans merci.

Même si nous paraissions aux yeux des autres fonctionner comme des artistes, nous avons le sentiment que nous n'en faisons jamais assez et que ce que nous faisons n'est jamais assez bien. Nous sommes victimes de notre propre critique, perfectionniste intériorisé, le vilain Censeur qui profère sans arrêt des remarques destructrices, bien souvent déguisées en vérité.

Puisqu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire les pages du matin, et parce que plus tôt on les fait, moins le Censeur est réveillé, l'opinion du Censeur sur le principe et le contenu de ces pages n'a aucune importance même s'il en émet une, forcément négative, et il le fera assurément. Il suffit d'écrire.

Le but est de cesser de considérer le Censeur comme la voix de la raison et d'apprendre à le concevoir comme un dispositif de blocage, ce qu'il est.

Les pages du matin vont nous apprendre que notre humeur n'a

pas vraiment d'importance ; que certaines de nos œuvres, parmi les plus créatives sont réalisées les jours où on avait l'impression que tout ce qu'on faisait ne valait absolument rien. Les pages du matin nous apprennent d'arrêter de juger et d'écrire (« tais- toi et écris ! »)

✘ JULIA CAMERON explique que faire les pages du matin lui permet d'aller de l'autre côté( to get to the other side ); de l'autre côté de nos peurs, de notre négativisme, de nos humeurs.

Surtout, au-delà de notre Censeur, à l'abri de ses critiques incessantes, là où on peut entendre la petite voix de notre Créateur intérieur qui est aussi la nôtre.

Le Censeur c'est notre cerveau logique, linéaire ; il perçoit le monde selon des principes, des catégories connus. Le cerveau logique était et est toujours notre cerveau de survie. Tout ce qui est inconnu est perçu comme inadéquat et potentiellement dangereux.

Notre cerveau artiste en revanche est notre enfant intérieur, notre inventeur...il est libre, procède par association, il établit des liens nouveaux, relie des images disparates pour créer du sens...

Il se trouve que les pages du matin apprennent au cerveau logique à se tenir à l'écart et à laisser jouer le cerveau artiste.

Pour le Censeur, toute pensée originale peut être un vrai danger. Il aime ce qu'il connaît, ce qui le sécurise. Il juge toute originalité fausse/dangereuse/mauvaise.

Les pages du matin entraînent à ne plus entendre les critiques, les moqueries, les menaces du Censeur.

[JULIA CAMERON](#) nous explique que les pages du matin sont une forme de méditation. A force de les faire chaque matin on

atteint une forme de vision intérieur, une forme de sagesse.  
Voilà donc en résumé ce que sont les pages du matin selon  
Julia Cameron dans son livre « Libérez votre créativité ».

---

## **Passion Souffrance**

Vous rêvez d'avoir une vie modèle, une vie heureuse.

Vous voulez être l'employé du mois de l'année.

Vous voulez être le meilleur, un être extraordinaire.

Vous avez une passion, un rêve ?

Sachez que cela est possible. Mais à quel prix ?

**Pour ça il va falloir  
accepter de souffrir, de  
galérer, d'être critiqué,  
d'être jugé.**

**Le bonheur existe, il vous faut  
tout simplement le découvrir.**

## Parlez-en avec les bonnes personnes.

Vous risquez de vous retrouver seul au fond de votre lit à vous demander si c'est bien, si cela en vaut la peine.

Sachez écouter votre **MOI**, votre cœur.

Faire des sacrifices ou des compromis ?

Votre rêve est à court terme ou à long terme ?

Il vous restera quoi après le court terme ?

Avez-vous l'endurance ?

## **Sachez que tout cela se travaille, se perfectionne.**

Regardez-vous comme vous êtes et non comme les autres voudraient vous voir.

Ne perdez pas de temps à vous confronter avec des personnes qui ne comprennent ou n'acceptent pas votre passion ou votre rêve.

Soit parce qu'elles n'ont pas le courage ou la volonté de faire comme vous.

Restez vous-même, heureux, ou heureuse tout simplement.

Vous voulez faire de la poterie, mais votre travail vous accapare, commencez par savoir pourquoi vous aimeriez, ne sacrifiez pas votre famille, vos amis, cela vous rendra coupable par la suite inconsciemment.

Sortez, visitez, écoutez ceux qui ont su vivre de leur passion ou la réaliser en plus de leur travail.

Ne parlez de votre passion ou de votre rêve à une seule personne de confiance avant de vous lancer. Cette personne

c'est vous, c'est votre MOI.

Tout être Humain a son jardin secret, et heureusement.

Dans ce monde où tout va vite, tout n'est que poudre aux yeux, les médias vous incitent à penser autrement, à voir selon leur vision.

Vous allez rencontrer des gourous : lire des livres positifs pour vous faire miroiter un bel avenir.

Je ne me répèterai jamais assez : « TOUT EST POSSIBLE », mais il y a un prix à payer. Êtes-vous sûr du tarif ?

## **Acceptez les épreuves pour vous améliorer, vous rendre nature.**

La douleur ne sera plus que du positif pour vous aider à avancer, ce malaise du début deviendra de moins en moins pénible dès que vous l'accepterez, il deviendra votre ami.

Ne devenez pas masochiste en acceptant la souffrance sans rien faire pour vous améliorer.

## **Aidez les autres c'est aussi s'aider soi-même.**

Si un jour on vous félicite sur votre tenue vestimentaire, dites simplement Merci avec un grand sourire, ne dites pas que vous l'avez acheté 3 francs 6 sous au marché aux puces.

Prenez le compliment pour recharger vos batteries.

Ne vous dévaluez pas aux yeux des autres, ne vous culpabilisez pas.

J'ai mis plus de 3 ans à créer le site sur lequel vous lisez,

pourtant c'est mon métier. Je ne trouvais pas le bon site qui me corresponde, rien ne dit que dans une semaine il changera totalement.

Tout évolue dans la vie même vous.

J'ai lu des livres qui poussent à positiver à vous sentir mieux. Un seul parle vraiment de la douleur de se réaliser.

Ne restez pas enfermé entre quatre murs. Sortez, profitez de ce qui est gratuit dans la vie.

Regardez autour de vous. Ne vous laissez pas imposer une opinion par les médias, les autres.

Ne jugez pas trop vite les autres sans savoir les vrais faits.

Allez dans des conférences qui vous attirent même si elles ne sont pas en rapport avec votre passion. Cela fera travailler votre MOI, vous fera prendre du [recul](#).

Je n'ai pas un gros salaire avec mon travail. Je travaille pour vivre, je fais partie des gens chanceux d'avoir un travail même s'il ne m'apporte rien intellectuellement.

Mais cela ne dure que 8 heures par jour et 5 jours par semaine.

Il me reste 16 heures par jour, les week-ends, les vacances, les jours fériés, pour faire vivre ma passion et la développer.

La retraite n'existe pas pour sa passion.

Vous verrez plus vous vous sentirez mieux et plus les bonnes personnes se rapprocheront de vous. Seulement si vous ne vous enfermez pas dans votre passion.

**S'aimer soi même c'est aussi aimer les autres.**

Si vous êtes ouvert au fait qu'il faut savoir analyser la souffrance pour être soi-même, vous avez déjà passé le plus dur.

Maintenant accepterez-vous de souffrir pour être vous-même, ou de souffrir longtemps pour essayer de ressembler aux autres ?

Que vous restera-t-il quand vous serez sans activité professionnelle, sans passion, des regrets ou des remords ?

---

## **Booster la promotion de son livre**

**Si votre livre est en vente sur des sites marchands  
Vous n'avez ni site ni blog.  
Utilisez les autres réseaux sociaux**

---

### **» 8 Conseils Positifs «**

Êtes-vous un écrivain ?

(Peut-être qu'une petite voix intérieure vous dit non mais je sais qu'au fond de vous un petit oui vous pousse à y croire)  
Donc... Vous êtes un écrivain ! Cela signifie que vous écrivez.