

# NOURRIR

# SON

# RÉCIT

## ET SES PERSONNAGES

*à l'aide des "YOGA SUTRA" de Patanjali*

Quel est le rapport entre l'écriture et le yoga ?

Le yoga n'est pas seulement la pratique de postures physiques, c'est une discipline de vie dont le but est de libérer l'âme humaine de toute forme de souffrance.

Or, que racontent les histoires sinon le parcours, le combat d'un personnage pour sa libération, son bonheur, son mieux-être ?

Le « Yoga-Sūtra » est un traité qui définit ce qu'est le yoga. C'est une sorte de manuel de savoir mieux vivre.

Il est un appui très constructif pour créer des personnages complexes et cohérents, car il explore tous les méandres de la psyché humaine.

Et il permet de définir concrètement les éléments déclencheurs et rebondissements dans le parcours des personnages, car il définit les actions à mener pour aller vers son objectif.

## L'auteure : SYLVIE CHAUVET

Cette méthode est née

- D'une longue expérience en tant qu'auteure
  - o J'ai été scénariste à la télévision pendant 25 ans, et écrit des histoires de tous formats et de tous genres
  - o J'ai ensuite écrit des pièces de théâtre et des romans
- D'une longue expérience en tant que coach d'auteur-es
  - o J'accompagne de nouveaux auteur-es dans leurs premiers pas vers la nouvelle, le roman, le témoignage
  - o Je conseille des auteur-es confirmé-es qui ont besoin d'un regard extérieur
  - o J'ai coaché des équipes d'auteur-es de séries
- D'une longue expérience de pratique et d'étude du yoga
  - o J'enseigne et pratique le yoga
  - o J'effectue des recherches constantes sur la philosophie et l'étude des textes de yoga

Mon but est d'aider les auteur-es, quelle que soit leur expérience de l'écriture,

- à bâtir des récits cohérents
- à surmonter l'angoisse de la page blanche
- à améliorer un récit déjà écrit
- à transformer une idée en histoire en indiquant un chemin à suivre
- à identifier les faiblesses d'une structure ou d'un personnage