



# Programme FREEDOM

avec Robert Savoie

Conseils pour la famille Freedom  
afin d'écrire votre témoignage

**Centre du mieux-être Robert Savoie**

CP 2311, Succ Angers  
Gatineau QC J8M 1W1  
(819) 617-0664  
[www.robertsavoie.com](http://www.robertsavoie.com)

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

## Conseils pour la famille FREEDOM

### Afin d'écrire votre témoignage

Vous êtes prêts à commencer à écrire, bravo ! Maintenant, faites attention à ne pas perdre votre **motivation** en cours de route.

**\*Se faire aider est une force en soi alors faites le choix conscient de demander de l'aide, si tel est votre besoin.**

Il n'y a aucune honte à se faire aider, même les meilleurs écrivains ont dû progresser dans leur art pour devenir aussi bons. Si vous n'êtes pas certains de vous afin de commencer à écrire votre témoignage, vous pouvez nous demander de l'aide ou à quelqu'un de votre entourage. De plus, vous pourrez demander l'avis des participants au sujet des premiers jets de votre témoignage. Soyez prêts à la critique constructive pour développer votre confiance en vous.

**\*Être assidu et déterminé dans cet engagement. Ne pas procrastiner !**

Il n'y a pas de secret : si vous voulez écrire votre témoignage, il va falloir arrêter de procrastiner, remettre à plus tard. Faites un point sur votre emploi du temps (obligations familiales, professionnelles...) et voyez où vous pouvez vous dégager du temps pour travailler sur votre témoignage. Une fois que vous avez déterminé la plage horaire idéale, respectez-là. **Mieux vaut écrire quelques mots tous les jours** que d'en rédiger beaucoup en une seule fois. Ceci peut vous décourager.

**\*Supprimer les distractions pour garder le focus, point final!**

Le pire ennemi de la concentration, ce sont probablement les distractions. Entre les messages, les réseaux sociaux, les courriels... il est souvent facile de se disperser. Pour commencer à écrire votre témoignage sans perdre de temps, mettez votre téléphone portable en mode silencieux et isolez-vous. Si vous ne vivez pas seul, prévenez vos proches, protégez votre territoire en leur mentionnant qu'il est interdit de vous déranger pendant ce temps qui vous est réservé exclusivement.

**\*Se fixer un but précis, un objectif clair et concret**

Le conseil infaillible pour aller jusqu'au bout du projet d'écriture de votre témoignage, c'est de se fixer un but précis. Dites-vous, par exemple, que dans un mois vous aurez terminé votre témoignage. Cela vous donnera une idée de votre progression au fil des semaines et vous motivera.

De plus, cela vous aidera à percevoir votre ouvrage comme une chose réelle : dans un mois, ce sera un projet réalisé et terminé.

**\*Les bonnes techniques afin de commencer à écrire votre témoignage**

Même si commencer l'écriture d'un témoignage est une **affaire de temps et de travail**, il y a tout de même quelques méthodes efficaces afin de mener votre projet à terme.

**\*Être à l'écoute de votre inspiration et intuition. Vous êtes un être profond et je crois en vous**

Il arrive que l'inspiration fasse défaut et que l'on tourne en rond devant son bureau sans savoir quoi écrire. Il arrive au contraire que l'on ait une idée de génie à un moment ou dans un lieu improbable. Le mieux est d'avoir toujours sur soi un petit carnet ou une application de prise de notes dans votre cellulaire. Ainsi, impossible de laisser s'échapper une bonne idée.

**\*Se créer une routine avec les 5 sens pour vivre l'ici maintenant en toute liberté**

Pour commencer à écrire, il est bon de se créer un environnement de travail qui vous plait et dans lequel vous vous sentez bien. Cela peut être n'importe où : à votre bureau, dehors dans votre cours ou sur la terrasse d'un café... L'important est de commencer et d'être régulier. Il faut se créer une routine que vous reproduirez à chaque fois que vous vous mettez à écrire votre témoignage. Cela vous permettra de bien vous concentrer et de vous adonner uniquement à cette tâche, dans une énergie dynamique.

**\*Se projeter : soyez enthousiasme, partagez la bonne nouvelle, croyez en vous, croyez en cette création divine FREEDOM.**

Enfin, une méthode des plus efficaces consiste à se projeter dans l'avenir. Dès que vous commencez à écrire, **parlez-en autour de vous** et sollicitez régulièrement l'avis de vos proches. Si tout votre entourage sait que vous écrivez un témoignage dans un livre collectif, vous aurez envie d'être à la hauteur. Vous pouvez aussi imprimer la page couverture de notre livre et l'afficher devant votre bureau, par exemple. Cela vous motivera à réaliser votre rêve et à écrire votre texte.

## DISPOSITION DE VOTRE TÉMOIGNAGE : LISTE DE VÉRIFICATION

L'éditrice de Performance Édition vous demande de bien vouloir vérifier votre témoignage en fonction de la liste de vérification suivante. À noter que tous les témoignages doivent être complets, en **Times New Roman, en 12 points, avec un interligne de 1,15 point, comprenant les marges suivantes : 2,54 cm (haut et bas), et 3,18 cm (gauche et droite).** Veuillez utiliser le logiciel **Microsoft Word** pour créer et sauvegarder votre témoignage. **Vous devez avoir un maximum de 1,500 mots.** Dans le bas de votre document Word à la gauche, vous pouvez voir le nombre de mots. **Aucun témoignage dépassant ce nombre ne sera accepté.**

**REMARQUE 1 :** Les termes anglais ne sont pas acceptés (à moins que ce soient des termes empruntés à l'anglais et acceptés selon le dictionnaire français).

**REMARQUE 2 :** Si le texte contient des citations, il faut obligatoirement en indiquer la source et/ou le nom de la personne qui l'a dite.

**REMARQUE 3 :** N'utilisez que les chevrons français en guise de guillemets (« et »).

**REMARQUE 4 :** Dans votre témoignage, il ne faut pas privilégier une religion quelconque en nommant Dieu, Jehova, Bouddha, Allah etc., et aussi aucun parti politique en particulier. Sujets sexuels et drogues oui, seulement si cela fait partie d'une expérience de vie personnelle.

**REMARQUE 5 :** Aucune vengeance, attaques quelconques envers quiconque ne seront acceptées et ce, pour votre protection et la nôtre. Vos écrits doivent aider les lecteurs à s'épanouir et à se dépasser à travers votre expérience de vie. La réviseuse vous aidera dans la reformulation de certaines phrases, si tel est le cas.

**REMARQUE 6 :** Vous pouvez ajouter votre prénom et nom de famille, un des deux ou faire un témoignage anonyme.

**REMARQUE 7 :** Votre témoignage doit contenir **1,500 mots** maximum, incluant l'intro, le cœur de votre sujet et la conclusion.

**REMARQUE 8 :** Votre témoignage doit en aucun cas, mentionner le nom d'une autre personne. Comme vous le savez, tout par de vous.

**REMARQUE 9 :** Il faut passer vos mots à l'antidote afin de minimiser les fautes d'orthographe et que le manuscrit soit remis en bonne et due forme.

**REMARQUE 10 :** La maison d'Édition Performance, fera la correction de votre témoignage et se réserve le droit de modifier votre texte afin qu'il soit adapté aux lecteurs de la francophonie mondiale pour qu'il soit impeccable.

**REMARQUE 11** : Date limite pour nous remettre votre témoignage est le **1 juin 2023** à minuit. Aucune date ultérieure ne sera acceptée. Vous enverrez votre témoignage à l'adresse courriel suivante : [support@robertsavoie.com](mailto:support@robertsavoie.com).

**REMARQUE 12** : Nous avons décidé de vous donner l'opportunité d'acheter 10 livres et plus à notre prix soit 50% de rabais sur le prix de détail plus les frais de livraison, s'il y a lieu. 5% taxe fédéral est ajouté sur la facture. Un code promo (que l'on vous donnera le temps venu) sera créé sur le site Web de la maison d'Édition Performance pour faire l'achat de vos 10 livres et plus ainsi que votre paiement. Noter que vous obtiendrez 50% de rabais qu'à l'achat de 10 livres ou plus. Sinon, le prix sera celui de détail, au catalogue de la maison d'édition. Vous n'aurez qu'à aller sur le site Web [www.performance-edition.com](http://www.performance-edition.com) et compléter votre commande. Au besoin, si vous avez une question, voici l'adresse courriel à laquelle écrire : [info@performance-edition.com](mailto:info@performance-edition.com).

**REMARQUE 13** : Votre témoignage est offert gratuitement à Robert Savoie et le Centre du mieux-être Robert Savoie pour une sortie du livre à l'automne 2023 (date à déterminer). Ce témoignage est offert de votre plein gré, gratuitement, sans retour de paiement de royauté. Cela fait suite à une formation en ligne FREEDOM. Aucune royauté ne sera payée à quiconque fera un témoignage dans ce livre. Les droits appartiennent à Robert Savoie et Johann Gauthier.

**REMARQUE 14** : Vous devez envoyer votre témoignage **avant le 1 juin 2023 minuit**.

#### **DISPOSITION DE VOTRE TÉMOIGNAGE : STRUCTURE SIMPLE**

(Voir annexe pour consulter quelques outils additionnels de guidance d'écriture)

## **Écrivez un témoignage à l'aide d'une structure simple en 2 étapes :**

1. **Placez un point de bascule, 1,175 mots** (un point tournant dans votre vie / scène marquante) :
  - a. Partez votre témoignage en identifiant un événement majeur / un important défi, épreuve ou obstacle que vous avez vécu.
  - b. Identifiez ce qui s'est produit (en offrant le plus de détails objectifs et pertinents possible).
  - c. Identifiez comment vous vous êtes senti (ce que vous avez vécu à l'intérieur de vous... sentiments / émotions / doutes / peurs).
2. **Placez vos principaux cadeaux d'apprentissage, 325 mots :**
  - a. Principe d'écriture : "derrière chaque chaos, il y a un cadeau."
  - b. Un cadeau est une ou des leçons de vie que vous avez apprises pour continuer votre chemin pour voyager plus léger, libre et heureux, pour mieux accepter votre différence.
  - c. Pour bien identifier un cadeau, vous devez partir de l'événement, et faire un lien direct entre l'événement et ce que vous avez appris (leçon).
  - d. Pour chaque cadeau, il y a une leçon.
  - e. Vous pouvez identifier plusieurs cadeaux, donc plusieurs leçons de vie.

## Annexe

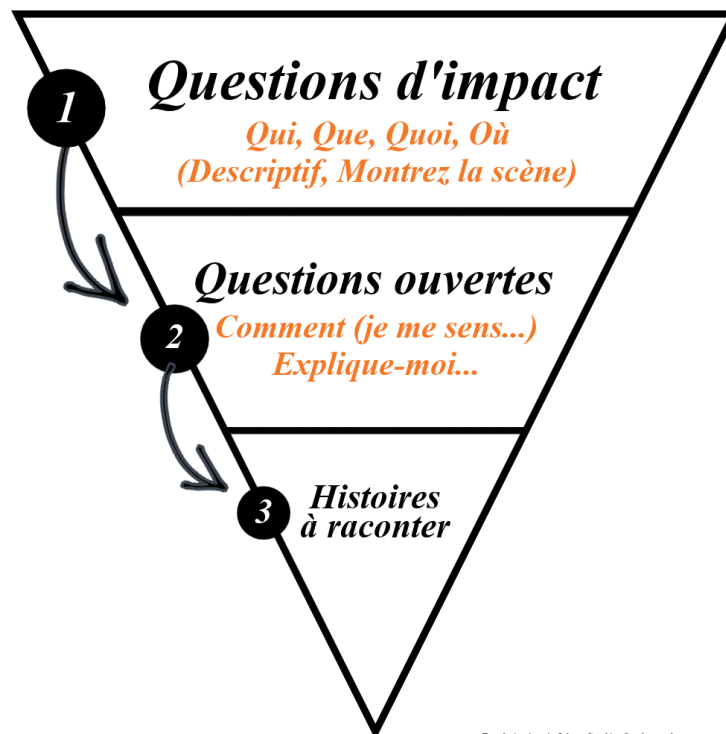
### Repères additionnels d'écriture

#### Technique des questions d'impact / ouvertes

Pour bien placer un point de bascule, vous pouvez utiliser la technique des questions d'impact et ouvertes. En somme, posez-vous les questions suivantes pour décrire un événement marquant dans le plus de détails possibles, en demeurant objectif :

1. Avec qui j'étais ?
2. Que s'est-il passé ?
3. Qu'est-ce que j'ai fait ou qu'est-ce que les autres ont fait ?
4. Où est-ce que la scène s'est produite ?
5. Comment je me suis senti ?
6. Explique-moi comment tu t'es senti ?

*Pour vous aider, imaginez-vous en train de parler à une personne qui ne vous connaît pas, mais qui s'intéresse à ce que vous avez vécu.*



### L'art de placer un point de bascule (point tournant dans votre vie / scène marquante)

Pour bien placer un point de bascule, vous devez distinguer ce qui est "vu" (visible à l'œil nu), et ce qui n'est pas "vu" (invisible à l'œil nu).

Votre défi est de décrire :

- Dans l'énergie rationnelle : ce qui est observable à l'œil nu comme si votre lecteur était à vos côtés pendant que la scène se produisait. Demeurez le plus objectif possible.

Ensuite, votre défi est de plonger à l'intérieur de vous pour :

- Dans l'énergie du cœur : décrire ce que vous avez vécu à l'intérieur de vous.
- Dans l'énergie vitale (dans vos tripes) : décrire ce que vous avez appris (les cadeaux que vous avez récoltés).

**Plus l'énergie circulera entre ces trois dimensions, plus votre témoignage sera percutant (impact sur vos lecteurs). Suivez 1-2-3 en ordre pour bien placer vos scènes de vie.**

