



# 3 TYPES DE STRUCTURE POUR VOTRE LIVRE

FABIENNE BIZET  
JE DEVIENS MÉDIUM

# Merci d'avoir téléchargé ce guide et je dirais même Félicitations !

Pourquoi je vous félicite ? Eh bien parce qu'un sommaire bien construit, c'est la première étape dans la création de votre livre. C'est même la base de votre manuscrit. Sans cette base solide, votre manuscrit a tous les risques de s'écrouler ou de tourner en rond.

Je ne sais pas pour quelle raison vous avez envie d'écrire un livre, mais souvent, l'une des raisons suivantes est citée :

1. Un besoin viscéral de **partager votre point de vue/vos connaissances** dans un domaine précis
2. Une envie tout aussi irrésistible de raconter **votre vie et les leçons** que vous en avez tirées
3. Un **rêve d'enfant** que vous voulez concrétiser
4. La volonté d'**améliorer votre image** en bénéficiant de l'aura de l'auteur

Il y a d'autres raisons, sans doute, mais celles-ci sont les plus courantes. Ce qui est certain, c'est qu'on n'écrit pas un livre par lubie passagère, pour passer le temps. **Écrire un livre demande un vrai investissement en temps, en énergie et parfois même en argent.**

Alors imaginez : vous couchez sur le papier tout ce que vous avez envie de partager avec le monde, cela vous prend des semaines, des mois... Finalement, vous posez enfin le point final et fier de vous, vous envoyez votre manuscrit à plusieurs maisons d'édition.

Là, patatras. L'une d'entre elles prend au moins le temps de vous répondre et vous assène que votre livre n'en est pas un, car il n'a aucune structure et donc aucune cohérence éditoriale. Tout s'écroule pour vous. Et selon votre caractère, soit vous êtes persévérant et vous reprenez votre manuscrit en construisant un vrai sommaire cette fois-ci, soit vous abandonnez et vous allez pleurer dans les bois pendant quelques temps, histoire d'évacuer la déception et la tristesse.

Vous n'avez certainement pas envie qu'un tel scénario se produise, on est d'accord ?!

De même, si vous avez envie d'écrire un livre depuis longtemps, mais que vous n'y arrivez pas, votre problème vient probablement de l'absence de sommaire ou d'un sommaire bancal.

Vous tournez en rond ou vous ne savez plus quoi écrire. Du coup, vous perdez peu à peu la motivation et ce manuscrit finit aux oubliettes. Dommage....

**Voilà pourquoi vous avez BESOIN d'un sommaire avant toute tentative d'écriture de votre manuscrit. Ne mettez plus la charrue avant les bœufs !**

Un sommaire, c'est à la fois la **base et l'arête dorsale de votre contenu**. En construisant un sommaire précis et détaillé, vous savez précisément où vous allez et comment y aller.

Vous avez en tête (et sous les yeux !) toutes les étapes de votre parcours dessinant un chemin clair jusqu'à la destination.

En fait, le sommaire, c'est un peu votre GPS. Il ne vous viendrait pas à l'idée d'aller à Bramans, charmant village de Savoie, sans entrer votre destination dans votre logiciel, n'est-ce pas ? Ce cher GPS vous indiquerait ensuite toutes les étapes à suivre pour rejoindre votre destination. Remarquez, si vous préférez la bonne vieille carte routière, ça marche aussi.

Je suis sûre que le livre que vous avez en vous est passionnant et digne d'être partagé avec le monde. Vous aussi, vous en êtes sûr, mais vous n'arrivez pas à l'écrire, alors que ça fait des mois, voire des années, que vous voulez l'écrire ?! Ne cherchez plus, votre problème, c'est le sommaire, je vous le répète !

Créer un sommaire détaillé vous permettra de :

- **savoir précisément** chaque jour ce sur quoi vous devez travailler quand vous vous installez devant votre écran (ou votre feuille blanche !)
- vous **focaliser** sur votre contenu et votre écriture en évitant la dispersion ;
- **aborder tous les points importants** sans en oublier aucun ;
- rédiger des **transitions appropriées et fluides** entre vos idées et entre les différentes parties de votre manuscrit ;
- partager votre livre en **chapitres cohérents** ;
- donner à vos futurs lecteurs un **parcours de lecture** qui leur permettra de s'immerger complètement dans votre livre et de comprendre immédiatement où vous avez voulu en venir.

Eh oui, tout ça ! Quand je vous dis qu'un sommaire est indispensable, vous me croyez maintenant ?!...

Je vais à présent partager avec vous dans ce document trois types de sommaire que vous pourriez utiliser pour construire votre manuscrit. Il en existe d'autres, mais j'ai choisi de me concentrer sur ceux que j'ai déjà utilisés en tant qu'auteure ou que j'ai rencontrés dans mon parcours de lectrice.

Ces sommaires s'adaptent parfaitement aux livres spirituels et de développement personnel, qu'il s'agisse pour vous de :

1. partager votre expertise sur un sujet ;
2. raconter au monde votre parcours de vie et ce qu'il vous a appris ;
3. diffuser vos réflexions ou les textes que vous avez canalisés

Voilà, je vous laisse maintenant découvrir dans les pages suivantes les trois fameux sommaires en question.

Bonne lecture !

Fabienne

## Qui suis-je ?

C'est bien gentil tout ça, mais vous vous demandez peut-être quelle légitimité j'ai à vous parler de livre et d'édition...

C'est donc le moment de faire les présentations ! Je suis Fabienne Bizet, j'ai presque 50 ans au moment où j'écris ces lignes et je suis écrivain médium.



C'est quoi un écrivain médium ? Eh bien c'est moi ! J'ai découvert ma médiumnité de manière fracassante en mars 2016 et j'ai ressenti le besoin de partager par écrit ce que je vivais. Parce que ce n'était vraiment pas facile d'en parler à mon entourage, aussi ouvert et tolérant soit-il !

C'est ainsi qu'est né mon blog, Je Deviens Médium, où je racontais mes doutes, mes déclics, mes prises de conscience. Bref, j'avais vraiment plein de choses à dire, ce qui donnait une fréquence de deux articles par semaine ! Au bout de quelques mois, j'ai décidé de regrouper tous ces articles dans un premier livre, « Je Deviens Médium – Pas à pas », publié en auto-édition en 2017. La machine à publier était lancée !...

Il faut dire qu'écrire des livres était mon rêve d'enfant. Je n'aurais jamais cru que mes premiers livres porteraient sur la médiumnité, mais vive la vie et ses surprises ! Après ce premier tome, un deuxième, puis un troisième ont suivi, toujours en auto-édition sur Amazon.

En parallèle, j'ai signé un contrat d'édition avec Exergue, du groupe Trédaniel, et j'ai publié « Libérez le médium qui est en vous ! » en 2018. Deux ans plus tard, en 2020, nouveau livre publié chez Exergue, « Comment aider votre enfant médium ».

En 2022, je change d'éditeur et je publie « Journal de bord d'une médium qui pense (beaucoup) trop ! » chez Ada, une maison d'édition québécoise. C'est cette même maison d'édition qui publie « Rêves et médiumnité », paru en septembre 2023 au Québec et en février 2024 en France.

Un autre manuscrit est en attente de publication, ce qui donne un total de huit livres écrits depuis 2016 ! Et je ne compte pas m'arrêter en si bon chemin 😊

Voilà, maintenant que les présentations sont faites, je vous laisse découvrir les trois types de structure qui vont vous permettre d'écrire votre propre livre. Bonne lecture !

# Table des matières

Sommaire 1 – Le manuel pratique.....6

Sommaire 2 – Le récit de vie inspirant.....8

Sommaire 3 – Le recueil de textes.....10



# Sommaire 1 : le manuel pratique

Le manuel pratique est probablement le format le plus répandu dans le rayon ésotérique et développement personnel. La plupart des grands succès de librairie sont des manuels pratiques. Pour n'en citer que quelques-uns : « La Clé de votre énergie » de Natacha Calestrémé, « La Force est en vous » de Louise Hay ou encore « Le Pouvoir de l'intention » de Wayne Dyer.

Quel que soit votre sujet, ce sommaire convient à votre livre si votre objectif est de partager une méthode découpée en un certain nombre de points.

Bien entendu, le nombre de chapitres indiqué est indicatif et ne constitue en rien une obligation. Adaptez ce sommaire à votre contenu et n'hésitez pas à être créatif et à y ajouter votre touche selon votre inspiration 😊

## C'EST PARTI POUR LE SOMMAIRE 1 !

**TITRE**

**SOUS-TITRE**

### INTRODUCTION

- Présentation du concept/de la problématique de votre livre
- Pourquoi voulez-vous parler de ce concept ? Quelle est votre légitimité, votre expérience ?
- A quoi le lecteur doit-il s'attendre avec ce livre
- Comment le livre est-il organisé, comment allez-vous emmener votre lecteur du problème jusqu'à la solution
- Comment utiliser le livre et/ou les exercices de manière efficace
- Votre objectif pour le lecteur

### CHAPITRE 1 : PREMIÈRE ÉTAPE DE VOTRE SOLUTION

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi c'est la première étape et comment vous l'avez vécue. Panorama de l'ensemble du chapitre
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Exercices
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

## **CHAPITRE 2 : DEUXIÈME ÉTAPE DE VOTRE SOLUTION**

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi c'est la deuxième étape et comment vous l'avez vécue. Panorama de l'ensemble du chapitre
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Exercices
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

## **CHAPITRES 3 À 6 : NOUVELLE ÉTAPE DE VOTRE SOLUTION**

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi c'est la nouvelle étape et comment vous l'avez vécue. Panorama de l'ensemble du chapitre
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Exercices
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant/la conclusion

## **CONCLUSION**

- Expliquer au lecteur comment il peut appliquer dans sa vie ce qu'il a appris dans ce livre
- Où vous en êtes aujourd'hui et comment cela peut inspirer votre lecteur
- Votre vision pour votre lecteur



# Sommaire 2 : le récit de vie inspirant

Si vous voulez partager le récit de votre vie avec le monde pour aider/inspirer ceux qui se trouvent dans la même situation que vous, alors ce type de sommaire est pour vous. On pourrait citer dans cette catégorie la plupart des livres de Stéphane Allix, toujours écrits dans une démarche journalistique à partir de son expérience personnelle : « Le Test », « La Mort n'est pas une terre étrangère », « Quand j'étais un autre... ».

Votre sommaire peut être organisé de manière chronologique, suivant la manière dont les événements que vous rapportez sont arrivés dans votre vie. Ou bien vous pouvez choisir de le développer par thème, en répartissant les leçons de vie que vous avez apprises par catégorie.

Vous pouvez ajouter des exercices à la fin de vos chapitres ou vous en passer, comme vous le sentez. Il n'y a aucun exercice dans les livres de Stéphane Allix par exemple. Tout dépend de l'objectif de votre livre et de ce que vous voulez provoquer chez votre lecteur.

## EN AVANT POUR LE SOMMAIRE 2 !

### TITRE

### SOUS-TITRE

### INTRODUCTION

- Introduction du thème du livre
- Racontez qui vous êtes et pourquoi vous avez décidé d'écrire ce livre
- Les leçons inspirantes que vous avez tirées de votre expérience de vie
- Comment le livre est-il organisé, brève présentation de chaque chapitre
- Comment utiliser le livre de manière efficace
- Votre objectif pour le lecteur

### CHAPITRE 1 : PREMIERE ÉTAPE/LEÇON DE VOTRE PARCOURS

- Introduction de votre chapitre. A quoi ressemblait votre vie avant ce voyage existentiel et quel a été l'élément déclencheur de votre transformation
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Éventuels exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

## CHAPITRE 2 : DEUXIEME ÉTAPE/LEÇON

- Introduction de votre chapitre. Racontez comment cette 2<sup>e</sup> étape/leçon s'est invitée dans votre vie
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Éventuels exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

## CHAPITRES 3 À 6 : NOUVELLE ÉTAPE/LEÇON

- Introduction de votre chapitre. Racontez comment ces étapes/leçons se sont invitées dans votre vie
- Sujet 1
- Sujet 2
- Sujet 3
- Exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant/la conclusion

## CONCLUSION

- Faites le bilan de ce que vous avez finalement appris grâce à tout ce parcours de vie et de ce que votre lecteur a appris à son tour en vous lisant
- Donnez-lui des conseils, des pistes, pour qu'il puisse exploiter dans sa vie ce qu'il a appris grâce à ce livre
- Communiquez votre vision par rapport à là où vous en êtes aujourd'hui dans votre vie pour inspirer votre lecteur

# Sommaire 3 : le recueil de textes

Ce troisième type de sommaire convient quand vous voulez partager des textes courts, des billets d'humeur, des questionnements, ou bien encore des guidances. C'est le sommaire que j'ai utilisé pour mon livre paru aux éditions Ada en 2022 : « *Journal de bord d'une médium qui pense (beaucoup) trop !* ».

Dans ce type d'organisation de texte, vous pouvez au choix publier les textes les uns après les autres – en veillant toutefois à les organiser par thématique ou chronologiquement – ou bien les mettre en perspective en ajoutant des exercices à leur suite.

L'importance est d'avoir un fil conducteur, quel qu'il soit.

## ET VOILÀ LE SOMMAIRE 3 !

### TITRE

### SOUS-TITRE

### INTRODUCTION

- Introduction du thème du livre
- Racontez qui vous êtes et pourquoi vous avez décidé d'écrire ce livre
- Expliquez comment le livre est organisé, présentez le principe des textes (articles, canalisations, etc.) et brève présentation de chaque chapitre
- Votre objectif pour le lecteur

### CHAPITRE 1 : PREMIÈRE THÉMATIQUE

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi vous avez choisi cette thématique pour le 1<sup>er</sup> chapitre et bref survol des différents textes
- Texte 1
- Texte 2
- Texte 3
- Textes 4 à 10 (ou plus !)
- Éventuels exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

### CHAPITRE 2 : DEUXIÈME THÉMATIQUE

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi vous avez choisi cette thématique pour le 2<sup>e</sup> chapitre et bref survol des différents textes

- Texte 1
- Texte 2
- Texte 3
- Textes 4 à 10 (ou plus !)
- Éventuels exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant

### CHAPITRES 3 À 6 : NOUVELLE THÉMATIQUE

- Introduction de votre chapitre. Pourquoi vous avez choisi cette thématique pour ces chapitres et bref survol des différents textes
- Texte 1
- Texte 2
- Texte 3
- Textes 4 à 10 (ou plus !)
- Éventuels exercices (pas obligatoires, mais conseillés)
- Conclusion et transition vers le chapitre suivant/la conclusion

### CONCLUSION

- Faites le bilan des différents chapitres et textes pour en tirer une synthèse inspirante
- Racontez quel impact ces textes ont sur votre vie et comment vous vous en inspirez au quotidien
- Communiquez votre vision par rapport à là où vous en êtes aujourd'hui dans votre vie pour inspirer votre lecteur



**Suivez-moi sur les réseaux sociaux pour d'autres sources d'inspiration  
et de motivation pour écrire votre manuscrit !**



Fabienne Bizet – Écrivain médium  
[fabienne@jedeviensmedium.fr](mailto:fabienne@jedeviensmedium.fr)  
[www.jedeviensmedium.fr](http://www.jedeviensmedium.fr)