MOIS D'ÉCRITURE · NOVEMBRE 2026

Mon kit de survie d'écriture

Le NaNoWriMo est un défi qui consiste à écrire 50 000 mots en un mois. C'est plus ou moins simple selon les personnes, les routines et les vies. Chez moi, c'est assez intense, alors si c'est pareil pour toi, voici un petit outil pour t'aider à prendre soin de toi. Imprime les pages qui te parlent, colorie, coche, et organise-toi comme tu veux.

! **D'abord, reprenons les bases : un mot est un mot.** Et c'est un marathon, donc aucune culpabilité à prendre des pauses. Un jour sans écrire, une soirée série, une balade : ça fait partie du mois.

MON PRÉNOM

TITRE PROVISOIRE

MON HISTOIRE EN UNE PHRASE

MON OBJECTIF DU MOIS

MA GRANDE RÉCOMPENSE FINALE

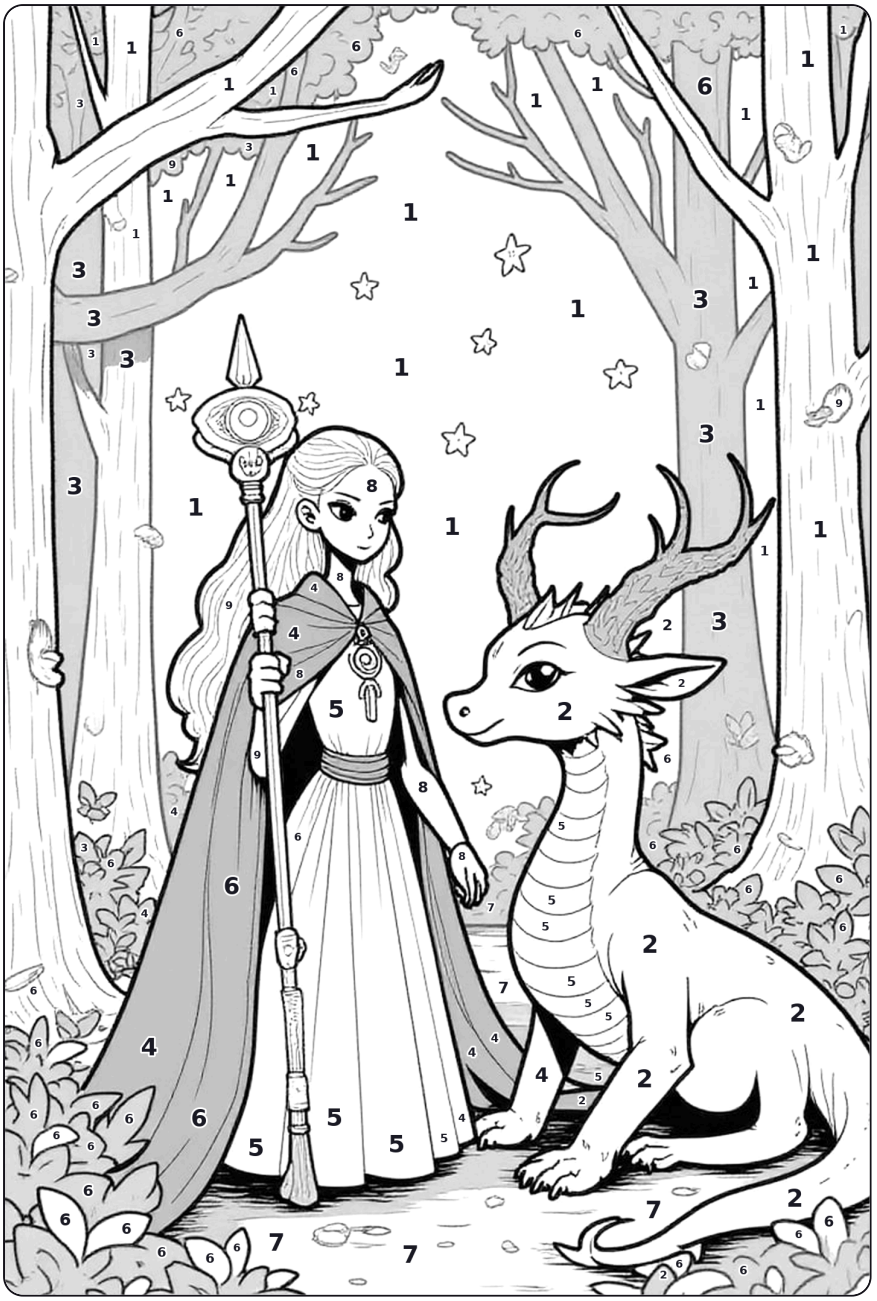
Dans ce kit

2	**Le coloriage magique**	un dragon caché
3	**Ma semaine**	écrire, vivre, souffler
4	**Mes petits pas**	la to-do qui récompense
5	**Trouver sa concentration**	Pomodoro et compagnie
6	**La quête de Nymona**	un writing crawl dont tu es l'héroïne ou le héros
8	**Recettes vide-frigo**	végé, 20 minutes maxi
9	**Le batch et les desserts**	cuisiner une fois
10	**Snacks et soutien**	grignoter malin
11	**La pause 3 minutes**	étirements
12	**Aller plus loin**	écrire ensemble

TA RÉCOMPENSE À CHAQUE PALIER

Le coloriage magique

un dragon attend ses couleurs



1 palier = _____ mots

À chaque palier atteint, colorie une zone avec la couleur de son chiffre. Zone après zone, le dragon prend vie.

- **1** bleu nuit
- **2** bleu clair
- **3** bleu
- **4** mauve
- **5** lavande
- **6** vert
- **7** vert clair
- **8** pêche
- **9** jaune

Les petites zones sans chiffre prennent la couleur de leur voisine.

Dessin : edupics.com, domaine public (CC0)

Mes mots, jour après jour

jour 1 ☐	jour 2 ☐	jour 3 ☐	jour 4 ☐	jour 5 ☐	jour 6 ☐	jour 7 ☐	jour 8 ☐	jour 9 ☐	jour 10 ☐
jour 11 ☐	jour 12 ☐	jour 13 ☐	jour 14 ☐	jour 15 ☐	jour 16 ☐	jour 17 ☐	jour 18 ☐	jour 19 ☐	jour 20 ☐
jour 21 ☐	jour 22 ☐	jour 23 ☐	jour 24 ☐	jour 25 ☐	jour 26 ☐	jour 27 ☐	jour 28 ☐	jour 29 ☐	jour 30 ☐

Ma semaine

Semaine n° .....

du ..... **au** .....

JOUR	ÉCRITURE	MOTS	REPAS	VIE PERSO, RDV	PAUSE PLAISIR
Lun	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Mar	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Mer	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Jeu	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Ven	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Sam *rattrapage ou repos*	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité
Dim *batch + bilan*	de ..... à	objectif	midi		je m'offre...
	de ..... à	écrit	soir		☐ fait, sans culpabilité

3 priorités hors écriture

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Ce que je lâche

.....

.....

.....

Mon bilan

Ce qui a marché :

.....

Je change :

.....

LA TO-DO QUI RÉCOMPENSE

Mes petits pas

petite liste finie = petite fête



Chaque jour, note **2 à 4 petites choses** faisables, écriture ou pas : « boire un verre d'eau », « 300 mots », « répondre à ce mail ». Quand tout est coché, **colorie l'étoile** et prends ta récompense. Tu n'as pas tout fini ? Barre ce qui ne compte plus : c'est aussi une victoire. Ton petit encrier compte sur toi.

Lundi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Mardi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Mercredi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Jeudi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Vendredi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Samedi ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Dimanche ☆

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Tout coché → je m'offre .....

Mon menu de récompenses

- un épisode de ma série
- un bain ou une douche longue
- un carré de chocolat (ou deux)
- 20 min de jeu vidéo
- une balade sans téléphone
- appeler quelqu'un que j'aime
- un chapitre d'un livre
- une sieste
- un sticker sur mon carnet

.....

POMODORO ET COMPAGNIE

Trouver sa concentration

teste, note, garde ce qui marche

Parfois, rester concentré·e, c'est dur, et pour plein de raisons différentes. Voici des méthodes trouvées, testées et approuvées par d'autres personnes : peut-être que l'une d'elles te conviendra ! Note tes essais dans le carnet en bas de page.

Pomodoro

25 min d'écriture, 5 min de pause. Toutes les 4 séries, une vraie pause de 15 à 30 min.

→ **Si tu as du mal à démarrer, ou si tu te disperses vite.**

Le sprint de mots

10 ou 15 min chrono : on écrit le plus possible, sans relire, sans corriger. Seul·e ou à plusieurs.

→ **Pour faire taire la petite voix critique et rattraper du retard.**

Le 50 / 10

50 min d'écriture, 10 min de pause loin de l'écran.

→ **Si 25 min te coupent dans ton élan.**

Le flux libre

Lance un chrono et écris jusqu'à ce que l'attention baisse. Note la durée, fais une pause d'un cinquième de ce temps.

→ **Pour découvrir ta durée naturelle de concentration.**

La phrase en suspens

Arrête ta séance au milieu d'une scène, voire d'une phrase, quand tu sais ce qui vient après.

→ **Pour reprendre sans page blanche le lendemain.**

Le rendez-vous fixe

Même heure, même endroit, même boisson, même playlist. Ton cerveau finit par comprendre : on écrit.

→ **Si tu attends l'inspiration pour commencer.**

Mon carnet d'expériences

MÉTHODE TESTÉE	MOMENT	DURÉE	MOTS	RESSENTI (1 À 5, NOTES)

Anti-distraction : téléphone dans une autre pièce · mode avion · un verre d'eau avant de commencer · un mot à vérifier ? écris [XX] et continue

UN WRITING CRAWL DONT TU ES L'HÉROÏNE OU LE HÉROS

La quête de Nymona

12 étapes pour sauver les histoires

Cette nuit, les histoires du monde commencent à s'effacer. La Page blanche, une brume affamée, a volé la Plume de feu qui les garde en vie, et **Nymona**, la vieille dragonne gardienne de la Grande Bibliothèque, faiblit à chaque mot qui disparaît. Si la Plume n'est pas rapportée avant la fin de la lune, toutes les histoires inachevées s'éteindront. **La tienne aussi.**

Nymona ne peut pas voler seule : **tu es l'héroïne ou le héros de cette quête**, et ce sont tes mots qui vous font avancer. Chaque étape a sa mission d'écriture, dans ton propre roman. Coche-la, passe à la suivante, et reprends demain si tu veux.

1 L'appel

100 MOTS ☐

Une écaille brûlante tombe sur ton bureau. Tu la suis jusqu'à la grotte, où Nymona respire à peine. « Écris, souffle-t-elle, et je reprendrai des forces. »

Pour avancer : Ouvre ta prochaine scène : **100 mots**.

2 L'envol

10 MIN ☐

Tu grimpes sur son dos. Ses ailes tremblent, elle peine à décoller, mais chaque phrase la soulève un peu plus.

Pour avancer : Continue ta scène : **sprint de 10 min**, sans te relire.

3 La forêt des Mots perdus

FIN DE SCÈNE ☐

Les arbres chuchotent des phrases que personne n'a jamais écrites. Une racine se dresse et vous barre la route.

Pour avancer : Mets un obstacle sur le chemin de ton personnage et écris **jusqu'au bout de la scène**.

4 Le marché des conteurs

200 MOTS ☐

Une marchande a vu passer la brume. Elle te dira où elle va, mais seulement contre une histoire.

Pour avancer : Nouvelle scène : ton personnage rencontre quelqu'un. **200 mots**.

5 L'écaille tombée

150 MOTS ☐

En plein vol, une écaille se détache des flancs de Nymona. Un mot inconnu y est gravé.

Pour avancer : Pointe un mot au hasard dans le livre le plus proche et glisse-le dans ta phrase suivante. **150 mots**.

6 La source

PAUSE ☐

Nymona se pose près d'une rivière claire. « Même les dragons boivent », dit-elle en fermant les yeux.

Pour avancer : **Un verre d'eau** et les roulements d'épaules de la page 11.

Jusqu'au cœur de la brume

courage, tu y es presque

7 La grotte des doutes

15 MIN ☐

Une voix grince dans le noir : « Ton histoire est nulle. Rentre chez toi. » Nymona gronde, et la voix recule à chaque mot que tu poses.

Pour avancer : Écris **15 min** sans effacer un seul mot.

8 Le vol de nuit

15 MIN ☐

La brume est là, droit devant, sous les étoiles. Nymona fonce, et tu t'accroches.

Pour avancer : Scène suivante, **sprint de 15 min**. Plus de 400 mots ? Vous la rattrapez : saute l'étape 9.

9 Le pont de cristal

250 MOTS ☐

Pour le traverser, chacun·e doit dire une vérité. Nymona avoue qu'elle a peur. À ton tour.

Pour avancer : Écris un moment où ton personnage révèle quelque chose, à quelqu'un d'autre ou à soi-même. **250 mots**.

10 Le cœur de la brume

20 MIN ☐

La Page blanche t'attend, immense et silencieuse. Seul le feu peut la percer, et ce feu, c'est toi qui le portes.

Pour avancer : Écris la scène que tu repousses depuis des jours : **20 min**.

11 L'écaille d'or

BONUS ☐

La brume se déchire. Au sol brille une écaille d'or, qui garde la plus belle phrase du voyage.

Pour avancer : Relis ta quête et souligne ta plus belle phrase. Partage-la si tu en as envie.

12 Le retour

FIN DE SCÈNE ☐

Tu rapportes la Plume de feu. Nymona rugit, et la Bibliothèque se rallume, page après page.

Pour avancer : **Termine ta scène**, ou écris la première phrase de la suivante pour demain.

Quête accomplie : Nymona te nomme gardien·ne des histoires !

Mots écrits pendant la quête : ..... terminée le : .....

AVEC CE QU'IL Y A DANS LE FRIGO

Recettes vide-frigo

100 % végé, 20 minutes maxi

Des œufs, du pain, du fromage, des pâtes, une boîte de conserve : avec ça, tu tiens le mois. Toutes les recettes du kit sont végétariennes et acceptent les restes, alors improvise.

Croque végé

1 croque · 10 min

IL TE FAUT

2 tranches de pain de mie, beurre, fromage râpé ou en tranche, 2 rondelles de tomate (ou des champignons), herbes de Provence.

COMMENT FAIRE

1. Beurre l'extérieur des tranches de pain.
2. Garnis de fromage, de tomate et d'une pincée d'herbes, referme.
3. Poêle à feu moyen, 3 à 4 min par face, jusqu'à ce que ça dore et que ça fonde.

Omelette vide-frigo

1 à 2 pers. · 10 min

IL TE FAUT

3 œufs, un fond de légumes ou de restes (champignons, courgette, poivron, pommes de terre…), fromage, sel, poivre.

COMMENT FAIRE

1. Fais revenir les restes coupés en petits morceaux 3 min.
2. Verse les œufs battus et assaisonnés.
3. Ajoute le fromage, couvre et laisse prendre 4 à 5 min à feu doux.

Pâtes tomate-pois chiches

2 pers. · 15 min

IL TE FAUT

200 g de pâtes, 1 boîte de pois chiches, 400 g de tomates concassées, 1 gousse d'ail, paprika ou cumin, huile d'olive, parmesan.

COMMENT FAIRE

1. Lance les pâtes.
2. Fais revenir l'ail dans l'huile, ajoute les pois chiches égouttés, les épices et les tomates. Laisse réduire 8 min.
3. Mélange aux pâtes, parsème de parmesan.

Riz sauté aux œufs

2 pers. · 10 min

IL TE FAUT

2 bols de riz cuit (idéal : celui de la veille), 2 œufs, petits pois et maïs surgelés, 1 oignon nouveau, sauce soja.

COMMENT FAIRE

1. Fais chauffer un peu d'huile, brouille les œufs, réserve-les.
2. Fais sauter le riz, les légumes et l'oignon 5 min.
3. Remets les œufs, arrose de sauce soja, mélange.

Quesadilla

1 pers. · 8 min

IL TE FAUT

2 tortillas, fromage râpé, haricots rouges, maïs, poivron ou ce qu'il reste au frigo.

COMMENT FAIRE

1. Garnis une tortilla de fromage et de légumes.
2. Couvre avec la deuxième tortilla.
3. Poêle sans matière grasse, 2 à 3 min par face. Coupe en parts.

Œufs à la tomate

2 pers. · 20 min

IL TE FAUT

400 g de tomates concassées, 1 oignon, 1 poivron (ou des légumes du frigo), 1 gousse d'ail, cumin ou paprika, 4 œufs, pain pour saucer.

COMMENT FAIRE

1. Fais revenir l'oignon, le poivron et l'ail émincés 5 min.
2. Ajoute les tomates et les épices, laisse épaissir 8 min.
3. Creuse 4 puits, casse un œuf dans chacun, couvre et laisse cuire 5 min.

Le batch et les desserts

parce qu'on écrit mieux avec un gâteau

Le dimanche, choisis un plat et un dessert, lance-les en même temps (le four travaille pendant que la casserole mijote) et range le tout en portions pour la semaine.

Quiche à tout

6 parts · 15 min + 35 min de four

IL TE FAUT

1 pâte brisée, 3 œufs, 20 cl de crème (ou de lait), 200 g de légumes (poireaux, courgette, épinards surgelés…), 100 g de fromage râpé ou de chèvre, sel, poivre, muscade.

COMMENT FAIRE

1. Préchauffe le four à 180 °C. Étale la pâte dans un moule, pique-la.
2. Fais revenir les légumes 5 min et répartis-les avec le fromage.
3. Verse les œufs battus avec la crème. Enfourne 35 min.

Dhal coco express

4 portions · 30 min · se congèle

IL TE FAUT

250 g de lentilles corail, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à s. de curry, 400 ml de lait de coco, 400 g de tomates concassées, 500 ml d'eau, sel.

COMMENT FAIRE

1. Fais revenir l'oignon et l'ail émincés 5 min avec le curry.
2. Ajoute les lentilles rincées, la coco, les tomates et l'eau.
3. Mijote 20 min en remuant. Avec du riz ou du pain.

Gratin de pâtes

4 portions · 15 min + 15 min de four

IL TE FAUT

300 g de pâtes, 250 g de champignons (ou d'épinards), 20 cl de crème, 150 g de fromage râpé, sel, poivre.

COMMENT FAIRE

1. Fais cuire les pâtes et poêle les champignons 5 min.
2. Mélange le tout avec la crème et la moitié du fromage dans un plat.
3. Couvre du reste de fromage, 15 min à 200 °C.

Côté desserts

Gâteau au chocolat

8 parts · 15 min + 25 min de four

IL TE FAUT

200 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 100 g de sucre, 3 œufs, 50 g de farine.

COMMENT FAIRE

1. Préchauffe à 180 °C. Fais fondre le chocolat et le beurre (micro-ondes, 30 s par 30 s).
2. Ajoute le sucre, puis les œufs un à un, puis la farine.
3. Verse dans un moule beurré, 20 à 25 min. Le cœur reste fondant.

Gâteau au yaourt et aux fruits

8 parts · 10 min + 35 min de four

IL TE FAUT

1 yaourt nature (garde le pot pour mesurer), 2 pots de sucre, 3 pots de farine, 3 œufs, ½ pot d'huile, 1 sachet de levure, 2 pommes ou poires (ou des fruits rouges surgelés).

COMMENT FAIRE

1. Préchauffe à 180 °C. Mélange le yaourt, le sucre et les œufs.
2. Ajoute la farine, la levure, puis l'huile.
3. Verse dans un moule, pose les fruits en morceaux dessus, 35 min.

Banana bread

1 cake · 10 min + 50 min de four

IL TE FAUT

3 bananes bien mûres, 2 œufs, 80 g de sucre, 75 g de beurre fondu (ou d'huile), 200 g de farine, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel. Option : pépites de chocolat.

COMMENT FAIRE

1. Préchauffe à 180 °C. Écrase les bananes à la fourchette.
2. Mélange avec les œufs, le sucre et le beurre, puis la farine, la levure et le sel.
3. Verse dans un moule à cake, 45 à 50 min : la lame d'un couteau doit ressortir sèche.

Snacks et soutien

coche tes préférés

Frais

- ☐ Yaourt + granola ou miel
- ☐ Fromage blanc + fruits rouges
- ☐ Bâtonnets de carotte, concombre, poivron + houmous
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Clémentines
- ☐ .....

Sucré

- ☐ Fruits secs : abricots, dattes, raisins
- ☐ Un carré de chocolat noir
- ☐ Banane + beurre de cacahuète
- ☐ Compote à boire
- ☐ Overnight oats en bocal
- ☐ .....

Croquant

- ☐ Pop-corn maison
- ☐ Amandes, noix de cajou
- ☐ Crackers + fromage
- ☐ Pois chiches grillés au four
- ☐ Bretzels
- ☐ .....

Réconfort

- ☐ Mug cake au chocolat (recette ci-dessous)
- ☐ Pain perdu au sucre et à la cannelle
- ☐ Tisane ou chocolat chaud
- ☐ Soupe en brique réchauffée
- ☐ Pomme + un bout de fromage
- ☐ .....

Le mug cake de secours · 5 min

Dans un grand mug, mélange 4 c. à s. de farine, 3 de sucre, 2 de cacao, 1 œuf, 3 c. à s. de lait et 2 d'huile. Micro-ondes 1 min à 1 min 30 : le dessus doit être pris, le cœur encore moelleux.

Ma tribu de soutien

Qui prend le relais (enfants, repas, ménage) .....

Qui m'encourage les jours sans .....

Qui je préviens que je suis moins dispo .....

Avec qui je fais des sprints .....

Mes récompenses aux grands paliers

Palier 1

.....

ma récompense :

.....

Palier 2

.....

ma récompense :

.....

Palier 3

.....

ma récompense :

.....

Palier 4

.....

ma récompense :

.....

ENTRE DEUX SPRINTS

La pause 3 minutes

nuque, épaules, poignets, dos, hanches, yeux

1

NUQUE

L'oreille vers l'épaule

Assis·e bien droit·e, incline doucement la tête sur le côté, épaules basses. Respire, puis change de côté.

20 s de chaque côté

2

ÉPAULES

Les roulements

Monte les épaules vers les oreilles, roule-les vers l'arrière puis relâche-les vers le bas.

10 roulements

3

POIGNETS ET DOIGTS

Les mains en prière

Colle tes paumes devant ta poitrine, doigts vers le haut. Descends doucement les mains vers ta taille, paumes collées, jusqu'à sentir l'étirement. Puis serre les poings et ouvre grand les doigts.

15 s, puis 10 fois

4

DOS

La torsion assise

Pieds à plat, main droite sur le genou gauche, tourne le buste vers la gauche en grandissant le dos. Puis l'autre côté.

20 s de chaque côté

5

HANCHES

La fente debout

Un grand pas en avant, genou arrière légèrement fléchi. Avance le bassin jusqu'à sentir l'étirement en haut de la cuisse arrière.

20 s de chaque côté

6

YEUX

Le regard au loin

À chaque pause, lève les yeux de l'écran et regarde par la fenêtre ou au bout de la pièce, le plus loin possible. Cligne plusieurs fois des yeux.

20 s à chaque pause

Les règles d'or : bouge lentement, sans à-coups, et respire. Ça tire un peu, ça ne fait jamais mal : si ça fait mal, arrête. Une douleur qui dure mérite l'avis d'un·e pro de santé.

J'ai fait ma pause aujourd'hui

un trait par pause

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ET SI ON ÉCRIVAIT ENSEMBLE ?

Aller plus loin

tu n'es pas obligé·e d'écrire seul·e

Ce kit t'est offert par **Nymona** (oui, l'entreprise au dragon). En novembre, je propose aussi **5 soirées d'écriture autour de la romance et 5 autour de la science-fiction**, en ligne. Participe à une soirée ou aux cinq, et profite de l'accès à la communauté Discord. Ouvert à tous les niveaux, même si tu n'as jamais écrit.

STAGE DE SCIENCE-FICTION

Et si… ?

Pars d'une découverte scientifique et fais-en une histoire, sans perdre ton lectorat.

5 mardis, de 20h à 22h30, en ligne sur Discord

3 nov.	La SF et ses codes
10 nov.	Les personnages
17 nov.	Le système politique
24 nov.	Expliquer la science simplement
1er déc.	L'intrigue

STAGE DE ROMANCE

Romance

Écris la scène dont tu as toujours rêvé, et tout ce qui va autour.

5 jeudis, de 20h à 22h30, en ligne sur Discord

5 nov.	La scène rêvée
12 nov.	Les personnages
19 nov.	Les dialogues
26 nov.	Les tropes
3 déc.	L'intrigue

Pourquoi venir ?

- débloquer un point de ton histoire
- venir à bout d'un problème qui coince
- ou juste t'offrir un temps d'écriture en groupe
- et une communauté Discord pour se motiver tout le mois

Tarifs

Une soirée au choix	**7 €**
Le stage complet (5 soirées)	**30 €**

avec la relecture personnalisée de ton texte final offerte

Réserve ta soirée ou ton mois

nymona.fr/stages-et-cours

Une question ? contact@nymona.fr

Et après novembre ? Un calendrier de l'Avent de l'écriture

Profite de l'élan du NaNoWriMo pour continuer en décembre : du 1er au 24, une petite capsule chaque matin dans ta boîte mail, avec une notion sur ce qui fait une bonne histoire et un exercice pour écrire. Il est encore en préparation et je veux le construire avec toi : donne-moi ton avis en 2 minutes dans ce petit sondage.

form.jotform.com/262893275386068