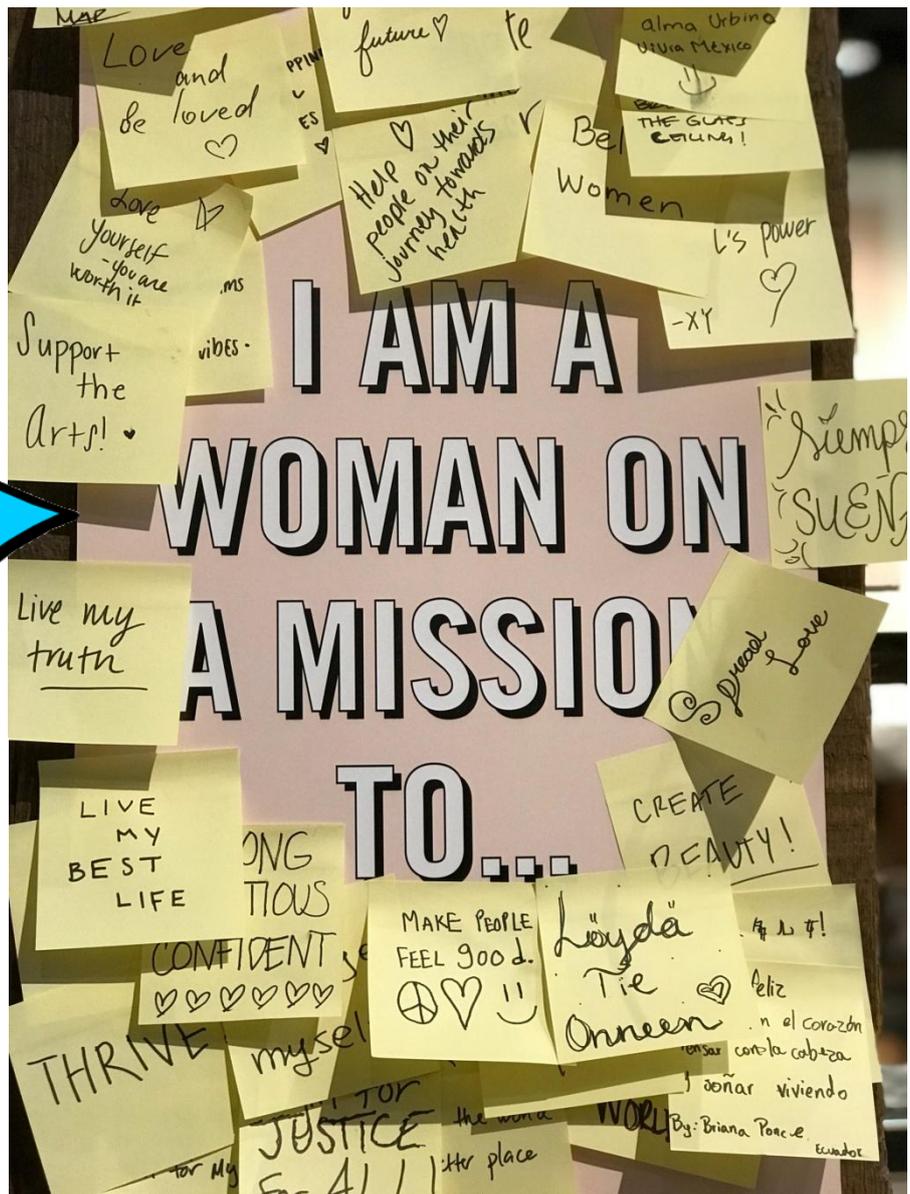




# "Comment redéfinir vos priorités grâce à la créativité ?"



Et si vous ajoutiez votre post-it ici sur cette page, vous ajouteriez quelle mission ?



Mise à jour : 20/06/2022

Bonjour,

En recevant ce e-book, vous avez automatiquement été inscrit à la mailing list du blog "<https://successcreativewoman.be/>". Si vous souhaitez vous en désinscrire ou si cela ne vous convient pas, n'hésitez pas à m'envoyer un mail.

## A lire - Très important

Ce livre est sous licence [Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/), ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur [Stéphanie Labarre](https://www.linkedin.com/in/steph-labarre/) comme l'auteur de ce livre et d'inclure un lien vers le blog <https://successcreativewoman.be/>

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



Les autorisations au delà du champs de cette licence peuvent être obtenues via le lien <https://successcreativewoman.be/parcours-success-creative-woman/>

## Sommaire

Qui suis je ? .....	4
Les valeurs de Success Creative Woman .....	5
Success Creative Woman et son logo .....	8
En conclusion de mon parcours .....	9
Le but de ce E-Book et pourquoi c'est important de mettre de la créativité dans votre vie : .....	10
Le matériel à utiliser .....	13
L'enchaînement d'exercice : .....	15
Un petit réchauffement : .....	15
Premier exercice de plongée : .....	16
Deuxième exercice de plongée : .....	17
Troisième exercice de plongée : .....	18
Quatrième exercice de plongée : .....	19
Cinquième exercice de plongée : .....	20
Exercice de fermeture : .....	21
Conclusion de ce e book : .....	22
Et si nous continuons ensemble ? .....	24

## Qui suis je ?



*Plus la Terre abritera de gens qui rayonnent de la vie qu'ils portent, plus nous aurons de chance de vivre sur une planète où il fait bon d'y vivre –*

*Anne Marie Jobin (Livre « [Créez la vie qui vous ressemble](#) », 2013, Edition Le Jour)*

C'est par la citation ci-dessous que j'ai envie de commencer le récit de mon parcours. Cette citation résume à elle seule ce qui m'amène aujourd'hui à réaliser ce site et les accompagnements associés.

En effet, ayant passé plus d'une dizaine d'années dans le monde de l'industrie en tant que Project Manager, j'ai réalisé que **sous mon masque de femme forte qui embrassait sa carrière avec passion, je me sentais en décalage par rapport à mes valeurs**. Plus le temps passait et plus ce décalage devenait important dans mon parcours professionnel.

Tout en continuant mon chemin professionnel, ma curiosité m'a amenée à me former au **Success Coaching** (en 2015) et ensuite à m'initier au **Reiki** (en 2016 – 2018).

En 2017, j'ai remis de **la créativité dans ma vie** malgré une vie personnelle et professionnelle énergivores. Je me rendue compte alors que **mettre de la créativité dans ma vie me permettait de mieux gérer mes émotions, de me divertir et de me faire du bien**.

En 2018, j'ai rejoint la formation d'**animatrice du Journal Créatif®** mise en place par l'école Le Jet d'Ancre dirigée par Anne Marie Jobin (2019).

Ensuite, j'ai continué mon parcours en me diversifiant à divers techniques de **coaching** (Life Coaching, Art Coaching, ... ) et de créativité avec [Anne-Marie Jobin](#), [Nathalie Hanot](#) (**Tarot Créatif, Carnet de Deuil**), Tamara Laporte (**Art Journal**)...

Depuis 2020, j'ai été amenée à encadrer des **groupes de Femmes** au travers du parcours créatif des 13 lunes (parcours créatif que j'ai créé en mêlant intuitivement les outils de coaching et créatif en ma possession et qui est inspiré du livre des 13 Mères Originelles de Jamie Sams).

Et parce que l'avenir des générations qui nous suivent fait aussi partie de mes valeurs, j'encadre depuis 2019, des troupes d'**enfants âgés entre 10 et 12 ans à travers des animations théâtres**.

Bref, après deux années de recherches, d'essais-erreurs au travers du blog ArtTherapVie, j'ai enfin trouvé la voie qui correspond à **mes valeurs personnelles** et c'est par ce site et blog Success Creative Woman que j'ai eu envie de transmettre ces valeurs.

## Les valeurs de Success Creative Woman

*"On assiste à l'effondrement de ces vieilles histoires qui guident la civilisation occidentale depuis quelques siècles, ces histoires de progrès infini, de croissance illimitée, de la séparation des humains et de la nature et de leur domination sur le monde. Ce sont les histoires du patriarcat. Plus que toujours, je crois que les histoires dont nous avons besoin pour remplacer ces contes destructeurs jailliront de la source de sagesse créative et régénérante qui émane du féminin."*

SHARON BLACKIE

C'est ainsi que j'ai créé les accompagnements de [Success Creative Woman](#) en prenant le temps d'identifier mes valeurs et de créer des accompagnements à la hauteur de ces valeurs.

Ces valeurs sont notamment :

**Authenticité :** Être authentique, accepter d'échouer, de se tromper et ne pas avoir peur de se relever, de s'afficher telle que nous sommes. Voici une valeur qui me tient à cœur tant elle me colle à la peau. Dans les accompagnements proposés sur ce site, l'authenticité fera partie intégrante des séances individuelles ou en groupe.

**Bienveillance :** Que ce soit envers soi même ou envers les autres personnes lors de partage en groupe, cette valeur permet d'accepter la différence de point de vue, d'ouvrir son esprit à d'autres façons de penser, d'autres cultures. La bienveillance est ce qui nous fait grandir et nous permet de toujours garder l'œil ouvert à une nouvelle opportunité de rencontre ou d'apprentissage. Elle est la clé pour désamorcer nos blocages mentaux et nous permettre d'évoluer.

**Créativité :** Utilisée tout le long de chaque accompagnement ou atelier, la créativité (j'entends l'utilisation de technique créative comme le collage, l'écriture et le dessin) permet d'aller puiser dans la partie inconsciente de notre cerveau. C'est dans cette vaste partie que se cachent les croyances limitantes mais aussi les messages subtils qui vous aideront à aller vers votre propre succès. Vous verrez de plus en plus de synchronicités et de magie dans votre vie, promis !

**Succès :** J'ose parler de succès dans ce site bien que ce mot soit souvent mal perçu. En fait, là où je parle de succès, je parle surtout de mission de vie, de la place que l'on se donne dans sa propre vie. Quand nous sommes à notre place, nous rayonnons, les opportunités se mettent toutes seules sur notre chemin... D'une personne à l'autre, le succès se définit de manière différente et c'est là, l'importance de bien définir ce qui résonne en nous lorsque nous parlons de succès afin d'attirer alors les meilleures rencontres, les meilleurs événements de notre vie.



Quel serait pour vous, le succès ? (lâchez vous, vous êtes dans ton carnet, vous seule pouvez lire ce que vous écrivez)

.....

.....

.....

.....

**Énergie :** Je crois profondément à l'énergie d'un mot, d'une action, d'une citation, d'un acte. C'est pour cette raison que je rechercherai à toujours mettre en valeur l'importance du choix des mots et des actions dans nos échanges.

★ Quels mots vous font vibrer en lisant tout cela ?

.....

.....

**Liberté :** Les propositions créatives présentes dans chaque accompagnement sert de cadre à chaque chemin de développement personnel. La règle est simple : si un exercice ne vous convient pas, il peut être changé à votre guise. Nous parlerons de tout cela au moment venu.

**Partage :** il est possible de partager au travers des différents accompagnements vos créations ou de vous retrouver devant la création d'une autre personne du groupe. C'est une valeur que j'honore aussi car par les partages bienveillants, nous grandissons au travers les autres, nous rentrons dans le mode de pensée de l'autre. Étant nos miroirs, leurs créations nous renvoient nos parts d'ombre comme nos parts de lumières. Les moments de partages sont autant de moments d'accueil et d'évolution. Attention, bien que cela soit une des valeurs de Success Creative Woman, ce n'est pas une obligation de partager vos propres créations ni de commenter celles des autres (Voir aussi la valeur de liberté ci dessus).

**Rigueur :** C'est une valeur qui est au creux de chacun de mes accompagnements. Pour moi, il est important de vous apporter un travail de qualité et c'est qui m'amène à me former et à revoir mes outils en fonction de vos besoins. Si il y a un moment où vous ne sentez un manque, n'hésitez pas à me contacter au plus vite.

**Sacré :** La sacralité de la vie et des choses vivantes m'amène à interagir avec chaque personne avec respect et bienveillance. Nous sommes toutes uniques et en évolution. Nous sommes là pour évoluer ensemble.

★ Avez vous autour de vous, des objets qui rendent SACRE votre espace créatif ? Si oui lesquels ?

.....

.....

**Sécurité :** J'aime cette valeur car elle est la base toute évolution. Si nous ne nous sentons pas en sécurité alors aucune évolution n'est possible (Voir [pyramide de Maslow](#)). Success Creative Woman s'efforce dans la disposition de son site et pages, de ses accompagnements à toujours créer un climat accueillant et sécurisant. Si il y a un moment où vous ne sentez que ce n'est pas le cas, n'hésitez pas à me contacter au plus vite.

**Sens de la Vie :** C'est important de souligner l'important de cette valeur dans la vie. Sans sens, nous ne nous sentons pas à notre place, nous perdons notre raison d'être et notre vie devient un tableau inachevé. Retrouver sens dans notre vie, c'est devenir co créatrice avec les événements de la vie, c'est sentir avoir sa place dans la vie.

★ Avez-vous déjà remarqué que la Vie nous parle ? Quel signe avez vous vu/remarqué ces derniers jours ?

.....  
.....

**Sentiment d'appartenance :** Être accompagnée par Success Creative Woman c'est se tenir soutenue et appartenir à un groupe de Femmes en pleine évolution. Que ce soit en individuel ou en groupe au travers de cercles de Femmes, vous pourrez vous sentir en sécurité écouté, accueillie et vous pourrez faire entendre votre voie pour mieux clamer votre place sur Terre.

**Silence :** Cette valeur est malheureusement de moins en moins bien accueillie dans nos vies et pourtant, elle est tellement porteuse de message qu'il est urgent de la remettre dans nos vies. Le silence, c'est se sentir en sécurité avec soi même, s'ouvrir à l'improbable... Chaque atelier en groupe est dynamisé autour de cette valeur. Grâce à elle, chacun prend sa place en lui-même.

**Soutien :** De part mon expérience professionnelle, j'ai remarqué que le soutien est une valeur qui peut véritablement faire réussir un projet. Qu'on soit à deux ou en groupe, le soutien est une valeur qui nous permet de nous dépasser, de nous fortifier, de prendre confiance dans nos actions.

**Surprise :** Par l'effet de surprise que nous travaillons dans notre journal, les messages subtiles sont pris au piège et deviennent donc plus facile à entendre.

**Vie spirituelle :** En effet, en mettant de plus en plus de créativité dans votre vie, vous constaterez que vous vous connecter à des pensées et blocages enfouis et qui vont ressurgir au travers des techniques que je vous propose lors d'accompagnements. Ces blocages mis à jour permettront au flow de votre Vie de retrouver son chemin et de vous connecter enfin à ce qui est vraiment essentiel pour vous.

★ Qu'est ce qu'une Vie Spirituelle pour vous ?

.....  
.....

C'est selon toutes ces valeurs que j'ai créé Success Creative Woman et son logo.

## Le logo de Success Creative Woman



Logo de Success Creative Woman "made by me" ♥

Success Creative Woman c'est l'**histoire d'une femme qui se sent décalée par rapport à sa vie**, par rapport à ses attentes, ses valeurs. C'est une femme qui sent un appel s'élever en elle mais **ne sait pas comment y répondre**.

Success Creative Woman, c'est l'**accompagnement qui va aider toute femme à se révéler**, d'abord à elle même, ensuite au monde des femmes et puis au monde entier.

**MANIFESTE DE LA SUCCESS CREATIVE WOMAN**

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN SAIT QU'ELLE EN VAUT LA PEINE. CHAQUE MATIN, ELLE REMERCIER LA VIE POUR CETTE JOURNÉE. ELLE SAIT QUE CHAQUE JOURNÉE EST PLEINE DE VIE, DE BELLES OPPORTUNITÉS. ELLE SAIT QUE DURANT CHAQUE JOURNÉE, ELLE PEUT METTRE À PROFIT SES COMPÉTENCES DE FEMME, DE MÈRE, DE CRÉATRICE DE LA VIE. CHAQUE JOUR, ELLE S'HONORE EN SE REGARDANT DANS LE MIRROR, EN PRENANT SOIN DE SA PEAU, DE SES CHEVEUX. ELLE S'HABILLE AVEC DES VÊTEMENTS PROTECTEURS ET DOUX QUI METTENT EN VALEUR SES COURBES FÉMININES.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN EST UNE FEMME AUTHENTIQUE QUI CONNAÎT SES OMBRES COMME SES LUMIÈRES. ELLE CONNAÎT SES LIMITES CE QUI LUI PERMET DE METTRE SON ÉNERGIE AU PROFIT DES CAUSES QUI SONT À LA HAUTEUR DE SES VALEURS PROPRES.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN N'A PAS BESOIN D'ÉCRASER POUR RÉGNER. ELLE RÉGNE DÉJÀ PAR SA PRÉSENCE. SON REGARD PROFOND SAIT ET VOIT PLUS LOIN QUE LA FACÈDE PHYSIQUE DU MONDE. ELLE S'OUVRE AU MONDE ET AUX RENCONTRES SANS PEUR NI CRAINTE D'ÊTRE BLESSÉE.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN CONNAÎT SES BLESSURES ET LES GUÉRIIT AU TRAVERS DE SA PROPRE CRÉATIVITÉ. ELLE REGARDE EN ELLE SANS DÉPENDRE DE PERSONNE, C'EST CE QUI L'AMÈNE À AVOIR DES RELATIONS ANIMALES ET RELATIONS HUMAINES AUTHENTIQUES, SANS ARRÊTER PENSÉE. NI BESOIN DE PROUVE D'AMOUR OU D'AMITIÉ. ELLE EST ENTÈRE AVEC ELLEMÊME ET AVEC LES AUTRES. GOURMANDE ET AMOUREUSE, ELLE DANSE AVEC LA VIE AU RYTHME DES BATTEMENTS DE LA TERRE, DU SOUFFLE DU VEINT ET DE SON FEU INTÉRIEUR.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN EST CRÉATIVE PAR NATURE. ELLE DONNE LA VIE À SES ENFANTS ET À SES PROJETS. ELLE OSE SANS PEUR, ELLE IMPOSE SANS CRIER. ELLE INSPIRE AVEC ORÂCE. ELLE CHOISIT LA PAIX INTÉRIÈRE POUR LE BIEN DE SON CORPS, DE SON CŒUR ET DE SON ÂME.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN PREND SOIN DE SES PENSÉES, DE SON ESPACE DE VIE, DE SA NOURRITURE SPIRITUELLE ET CORPORELLE. ELLE PREND SOIN DE SES PAIRS ET DES GÉNÉRATIONS QUI ARRIVENT EN LIMITANT SON IMPACT SUR LA TERRE MÈRE. ELLE HONORE SA FAMILLE ET LES GÉNÉRATIONS PRÉCÉDENTES POUR LE SOUFFLE DE VIE REÇU. ELLE HONORE LES PERSONNES AVEC QUI ELLE PARTAGE SA VIE AINSI QUE TOUTES CHOSES VIVANTES QUI PARTAGENT SA JOURNÉE. ELLE HONORE LE MYSTÈRE DE LA VIE.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN SAIT QUE CHAQUE CHOSE À UNE RAISON D'ÊTRE ET ELLE N'INTERFÈRE PAS SUR LA VIE DE TOUTE CHOSE QUI L'ENTOURE. ELLE APORTE SON AIDE, SON SOUVENIR, SES ENCOURAGEMENTS POUR QUE CHAQUE PERSONNE S'ÉPANOUISSE À SON CONTACT MAIS EN AUCUN CAS, NE SAUVE AU RISQUE DE METTRE SA VIE À MAL. ELLE RESPECTE LE CHOIX DE VIE DE TOUTES CHOSES VIVANTES. ELLE SAIT QUE CHAQUE ÊTRE VIVANT EST RESPONSABLE DE SON DESTIN ET PAR TOUT CELA, CETTE HÉROÏNE EST DÉTERMINÉE À CONSTRUIRE SON DESTIN DE FEMMES À TRAVERS CHAQUE DES ACTIONS QU'ELLE POSE.

LA SUCCESS CREATIVE WOMAN NE FORME QU'UN AVEC LA VIE CAR ELLE SAIT QUE CHAQUE CHOSE A ÉTÉ, EST ET SERA À SA PLACE.

MOI, ..... JE SUIS CETTE SUCCESS CREATIVE WOMAN ET AUJOURD'HUI, JE DÉCIDE DE CÉLÉBRER CETTE MERVEILLEUSE FEMME QUE J'ETAIS, JE SUIS ET QUE JE SERAI.

© 2021 - SuccessCreativeWoman

Le logo que j'ai créé met à l'honneur **toute femme comme un arbre élégant, gracieux qui s'ancre afin de déployer ses branches (ses ressources, sa richesse intérieure) vers les étoiles (ses rêves)**. C'est aussi une palette de peintre sur laquelle les étoiles colorées servent de base pour créer **un futur chef d'œuvre**. On y trouve aussi la **lune comme témoin du développement** de cette gracieuse femme, faisant ainsi référence au parcours des 13 lunes que j'ai créé sur base du livre des 13 Mères Originelles de Jamie Sams.

★ Y vois-tu d'autres symboles ?

.....

.....

.....

En plus de son logo, Success Creative Woman a son propre manifeste qui peut être téléchargé [ici](#). Ce document est à signer mettant en valeur l'engagement que vous vous faites à vous. Ce manifeste est à mettre en évidence dans votre espace de vie et est à relire quotidiennement pour un changement de vie progressif.

## En conclusion de mon parcours

Peut être que tout ceci **vous parle, vous appelle vous aussi.**

Peut être que le logo vous inspire une autre histoire, peut être que vous hésitez ou qu'au contraire, vous voulez soutenir mon projet d'aider chaque femme à trouver sa place dans la vie, alors écrivez moi.

Dites moi ce qui vous touche, ce qui vous appelle. Racontez-moi l'histoire de cette femme que vous voyez dans le logo. Et si vous preniez le temps de me raconter votre histoire ?

Venez me rencontrer via mail [info@successcreativewoman.be](mailto:info@successcreativewoman.be) et je me ferai un plaisir de vous recontacter au plus vite !

A très bientôt

Stéphanie Labarre



## Le but de ce E-Book et pourquoi c'est important de mettre de la créativité dans votre vie :

Tout d'abord, savez-vous ce qu'est la créativité ? Beaucoup de personnes se trompent quand elles pensent que ce n'est qu'utiliser des marqueurs, des crayons et de la colle. En réalité, **la créativité est simplement le fait de créer de nouvelles choses, de nouveaux concepts.**

*La **créativité** décrit — de façon générale — la capacité d'un individu ou d'un groupe à imaginer ou construire et mettre en œuvre un concept neuf, un objet nouveau ou à découvrir une solution originale à un problème. (Source Wikipédia)*

Pourquoi mettre plus de créativité dans nos vies ?

- Vous souvenez-vous quand vous étiez petit(e), vous rêviez d'être institutrice, danseuse, vétérinaire, ... vous aviez des visions de ce que vous alliez devenir et cela vous mettait en joie rien que d'y penser.
- Vous souvenez-vous quand vous êtes passé(e)s devant cette agence de voyage, vous rêviez de partir découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture.
- Vous souvenez-vous quand vous avez ouvert ce magazine où vous aviez vu une image d'une famille heureuse et épanouie.

Peut-être qu'un de ces souvenirs vous parle, peut-être pas mais vous et moi, **nous avons toutes des visions, des rêves, des envies, des appels à devenir, à être, à faire...**

Pourquoi je vous parle de ça ? Parce que "**Tout commence par une idée, une vision**" ! Tout commence par un rêve, une envie, un appel...



Mais ce n'est pas tout ! Encore faut-il poser des pas pour atteindre votre objectif. C'est cela que nous appelons le **processus créatif** pour atteindre ce but.

C'est là que la créativité (au sens décrit plus haut) entre en jeu. Cela peut se décrire par poser des actions spécifique, créer un objet, gagner de l'argent,...

En effet, tout projet est créé deux fois : la première fois en l'imaginant, la deuxième fois en la créant en pratique. **Si vous voulez créer votre rêve, vous devrez d'abord en avoir un !**

Mais comment stimuler notre cerveau pour nous aider à avoir ce rêve, cette vision ?

**En pratiquant tout forme d'art tel que la peinture, la photographie, faire des vidéos, écrire de la poésie, la sculpture, la musique... Mais aussi en réalisant une activité physique comme la marche dans la nature ou méditer...**



C'est là tout l'intérêt de ce e-book que vous tenez entre les mains. Grâce à des outils créatifs, vous allez explorer votre monde intérieur et inconsciemment peut être, vous listerez des envies, des besoins auxquels il faudra prendre soin !

Ce e-book offre bien d'autres avantages comme :

- Vous faire du bien
- Diminuer votre stress
- Vous mettre au centre de votre vie
- Vous ressourcer
- Stimuler votre créativité et trouver des réponses à un problème dans votre vie ou évoluer dans votre projet de vie
- Gérer vos émotions
- Mieux vous connaître
- Vous ressourcer
- Prendre des décisions posées et en adéquation avec vos besoins
- Faire le point sur votre vie
- Voir votre évolution, avoir un fil conducteur dans votre Vie

Derniers points non négligeable est qu'il est maintenant prouvé (et reconnu par [l'OMS](#)) **qu'exprimer nos émotions à travers les arts nous permet d'aider le fonctionnement du système immunitaire**. En faisant travailler chaque jour votre créativité, vous prenez soin de vous et vous rayonnez sur votre vie et sur votre entourage !

Alors prête pour reprioriser votre vie grâce à des outils créatifs ?

## Le matériel à utiliser

Pour réaliser les exercices ci après, pas besoin de casser votre tirelire. Je vous conseille de faire avec ce que vous avez sous la main. Si par contre, ces exercices vous plaisent, alors je vous encourage à investir dans les différents médias suivants :

- Les **crayons** (mes préférés les [Prismacolor Premier](#))



- Les [marqueurs](#)
- Les **pastels** (grasses/à l'huile ou sèche)



- Un **crayon d'écriture gris**
- Un **bic**
- Les **stylos gel**
- Les **peintures** (acryliques, aquarelles, gouache, écoline)



- du **papier blanc** ou un cahier spiralé
- de la **colle en baton** style Pritt ou liquide vinylique
- une **banque d'image** que je vous conseille de constituer au fur et à mesure en découpant simplement des images dans les vieux magazines/journaux



Avec tout ça vous êtes déjà bien armées pour faire vos premiers pas :-)

## L'enchaînement d'exercice :

### Un petit réchauffement :

Pour commencer et simplement prendre le temps de vous mettre dans le bain tout doucement, je vous propose de faire un poème ou un texte avec le mot CREATIVITE suivant la méthode de l'acrostiche(\*)

C

R

E

A

T

I

V

I

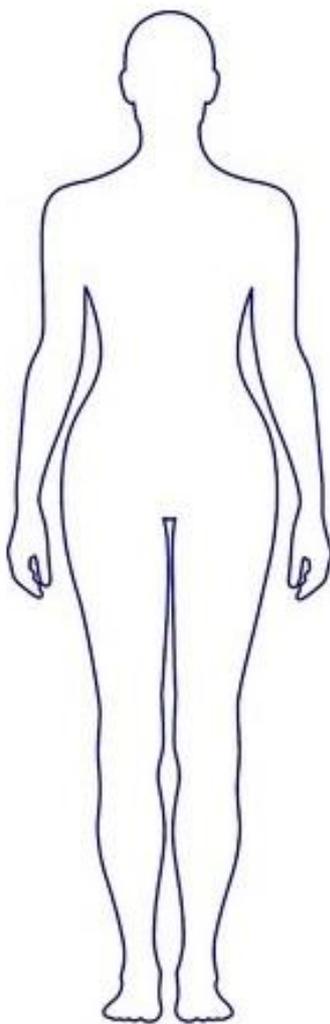
T

E

(\*) Un acrostiche est un outil créatif où un mot est placé verticalement. L'exercice consiste à écrire un mot ou un bout de phrase qui commence par chaque lettre du mot placé verticalement.

## Premier exercice de plongée :

Après ce petit échauffement, je vais vous demander de sonder votre corps, de le scanner... Cet exercice s'appelle le **scan corporel(\*)**. Nous allons utiliser la silhouette en pain d'épice pour aller noter dessus les endroits de tension, de douleur, d'aller exprimer la couleur dont on ressent la douleur, la tension, de noter si cela ressemble à un symbole,...



(\*) Le **scan corporel** est un outil très intéressant pour écouter son corps, apprendre à se connaître, à comprendre ce qui nous touche, ce qui nous fait du bien. Il fait partie de ma pratique journalière, chaque heure, je travaille mon Ecoute du corps comme je le décris dans mon eBook sur l'Ecoute de Soi. Dans le eBook, j'explique comment j'en suis arrivée à créer l'outil et surtout comment le pratiquer. Contactez moi à [info@successcreativewoman.be](mailto:info@successcreativewoman.be) si vous souhaitez acquérir l'ebook, l'outil en pdf et une méditation.

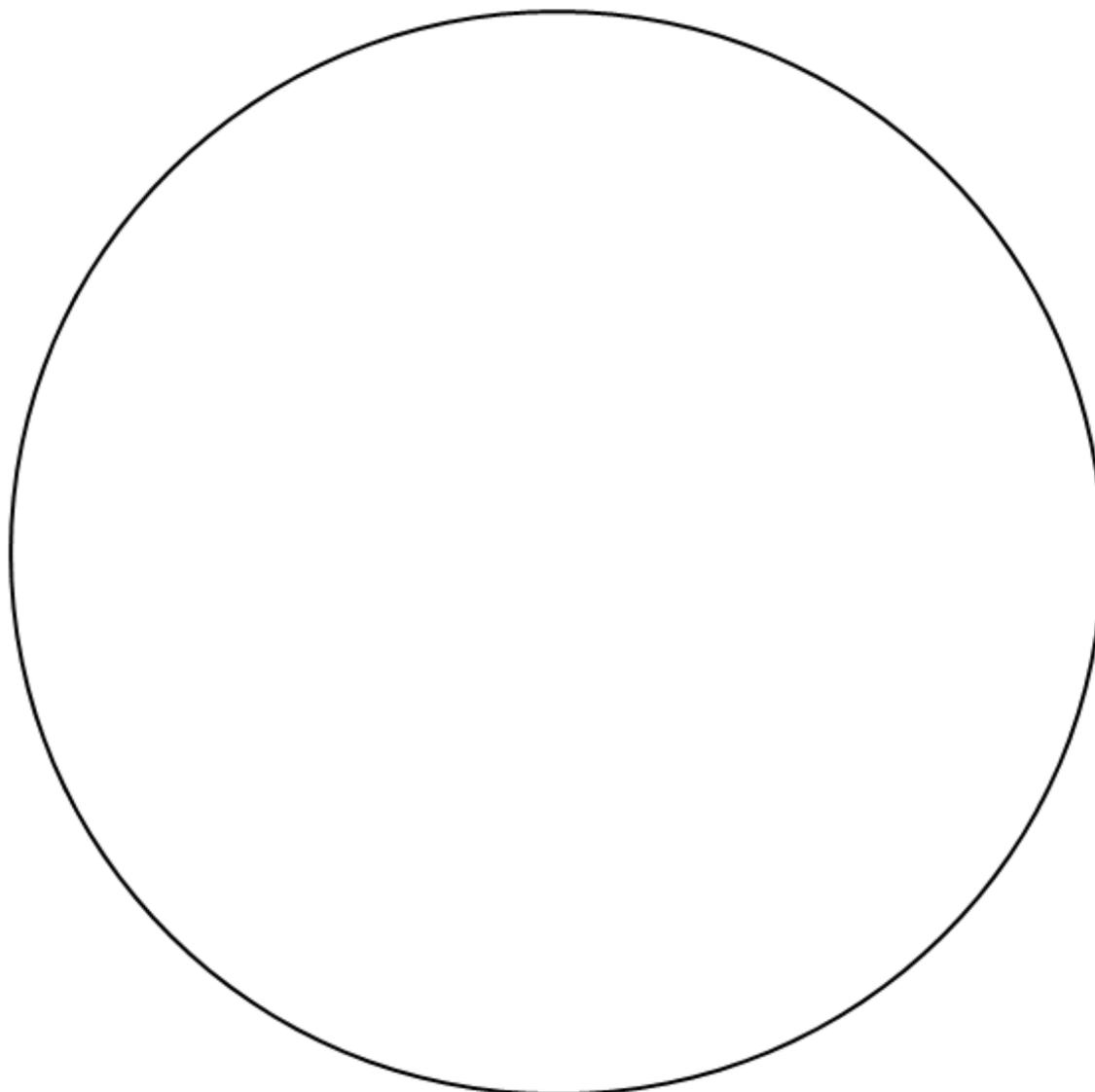
The image shows the cover of an eBook. At the top left is a circular logo with a tree and the text 'L'écoute de soi'. The main title is 'Apprendre à s'écouter pour mieux prendre sa place dans la Vie : Une méthode créative simple'. Below the title is a small text: 'E-book-collibri du blog "http://successcreativewoman.be/" | Stéphanie Labarre'. The central part of the cover features a drawing of a person with colorful, abstract shapes representing internal energy or emotions. At the bottom, there is a small logo for 'Géorgie' and the text 'Kalu par Géorgie et Géorgie des "Maitresses Géorgie Pakti-Pakti"'. The entire cover is set against a light yellow background.



### Troisième exercice de plongée :

Maintenant, je vous propose de travailler avec l'outil créatif du Mandala(\*). Pour cela, je vous encourage à :

- Ecrire dans le cercle ci dessous toutes les choses qui vous font du bien
- Ecrivez à l'extérieur du cercle, toutes les choses qui vous font perdre votre énergie, tout ce qui vous mine pour le moment
- Prenez un pastel à l'huile et repassez plusieurs fois sur le cercle, encore et encore et encore, ressentez que vous mettez une barrière entre ces choses qui vous "tuent" votre énergie et celles qui vous reboostent, celles qui vous enthousiasme. Sentez au fond de vous cet effet libérateur de mettre ce mur protecteur sur les choses qui vous nourrissent...
- Noircissez avec de la peinture noire ou de la pastel foncée ou du crayon foncé, l'extérieur du cercle, jusqu'à ce qu'on ne voit plus rien
- Mettez une couleur douce et harmonieuse à l'intérieur du cercle
- Restez quelque instant sur le résultat de cet exercice, ne ressentez vous pas un apaisement ?

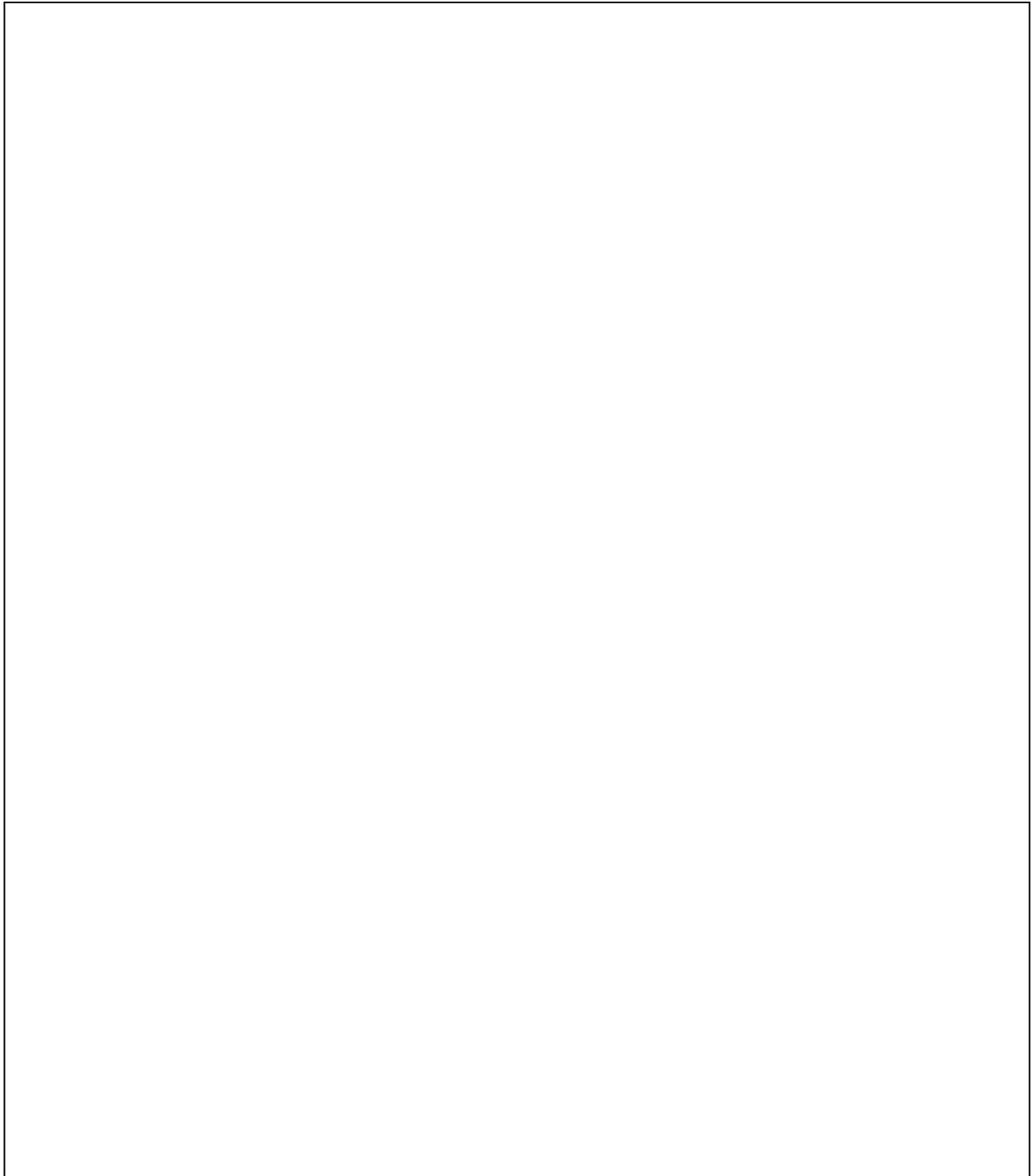


(\* ) Un mandala est simplement un cercle et un point au centre de ce cercle. Rien de plus !



## Cinquième exercice de plongée :

Pour cet exercice, je vous propose de faire un collage d'un de vos souhaits ou de tous vos souhaits. Pour cela, je vous propose de découper dans plusieurs magazines des images qui inspirent chacun de vos souhaits. Pourquoi ne pas mettre un titre à votre création ?

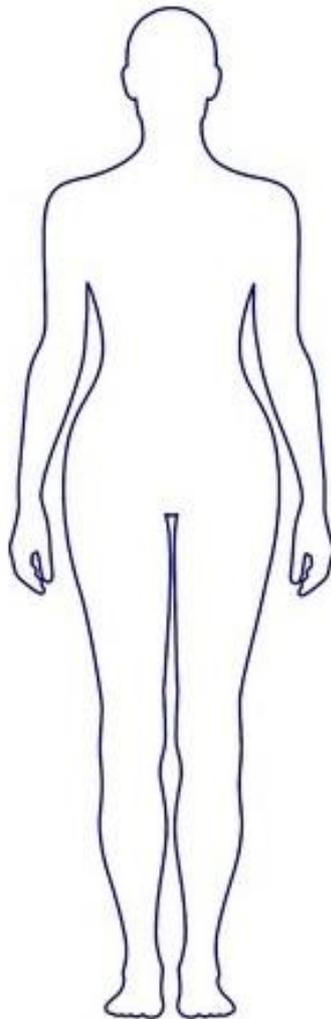


(\*) Le collage est une manière complémentaire au dessin et à l'écriture dans le Journal Créatif. Il est important de d'abord faire le vide en vous avant de sélectionner une image. En effet, pour qu'elle puisse avoir un effet sur vous, il faut que vous laissiez votre intuition vous guider... sans préjugé ni critique.

## Exercice de fermeture :

En regardant l'exercice précédent, je vous demande de re-scanner votre corps.

Que ressentez vous en le regardant ? Sentez-vous de l'apaisement, de la motivation ?  
Si oui où cela ? Quelle est la couleur de cet apaisement ?



(\*) Le **scan corporel** est un outil très intéressant pour écouter son corps, apprendre à se connaître, à comprendre ce qui nous touche, ce qui nous fait du bien. Il fait partie de ma pratique journalière, chaque heure, je travaille mon Ecoute du corps comme je le décris dans mon eBook sur l'Ecoute de Soi. Dans le eBook, j'explique comment j'en suis arrivée à créer l'outil et surtout comment le pratiquer. Contactez moi à [info@successcreativewoman.be](mailto:info@successcreativewoman.be) si vous souhaitez acquérir l'ebook, l'outil en pdf et une méditation.



## Conclusion de ce e book :

En reparcourant l'ensemble des exercices, je vous propose de répondre spontanément aux phrases suivantes :

Avec cet ebook, j'ai pu .....

Chaque exercice m'a permis.....

Un exercice en particulier m'a .....

J'ai ressenti que.....

Mon corps m'a parlé .....

Ecrire spontanément a été.....

Ajouter des couleurs sur les feuilles m'a .....

A la fin de cet enchainement je me sens.....

J'ai envie de .....

Ma pratique créative m'a aidé à .....

Le mandala m'a .....

Lister mes souhaits a été.....

Je vais maintenant.....

Jouer avec plusieurs textures m'a .....

Le eBook m'a permis de mettre en évidence qu.....

Je parlerai de cet ebook à mes ami(e)s ? .....

Envoyez-moi vos réponses à [info@successcreativewoman.be](mailto:info@successcreativewoman.be) et je vous répondrai avec plaisir !

## Et si nous continuons ensemble ?

Vous trouverez sur le site, tous les rendez-vous créatifs par mois que je vous propose :

[https://successcreativewoman.be/calendrier\\_atelier\\_creatif\\_detente/](https://successcreativewoman.be/calendrier_atelier_creatif_detente/)

Il y a aussi [ma boutique](#) où plusieurs ateliers soit pré-enregistrés soit en live sont proposés. Vous y trouverez aussi des parcours créatifs plus longs qui sont animés autour de l'art-coaching.

Voici ma page Facebook <https://www.facebook.com/SuccessCreativeWoman> et son groupe associé où se font des partages créatifs : <https://www.facebook.com/groups/374532299917204>

Je vous souhaite du fond du cœur une belle découverte, que ces explorations vous apportent de l'apaisement, une meilleure gestion de vos émotions et vous permettent de mieux avancer dans votre vie. Je vous souhaite une vie haute en couleurs !

Merci pour votre retour et à très bientôt :-)

Stéphanie ♥