



Au secours, j'ai peur de l'avenir !



Fiche Bien-être pour s'ouvrir à sa propre imagination

Œuvre originale réalisée par Stéphanie Labarre

Auteure du site/blog [SuccessCreativeWoman](https://www.successcreativewoman.com)



INTRODUCTION:

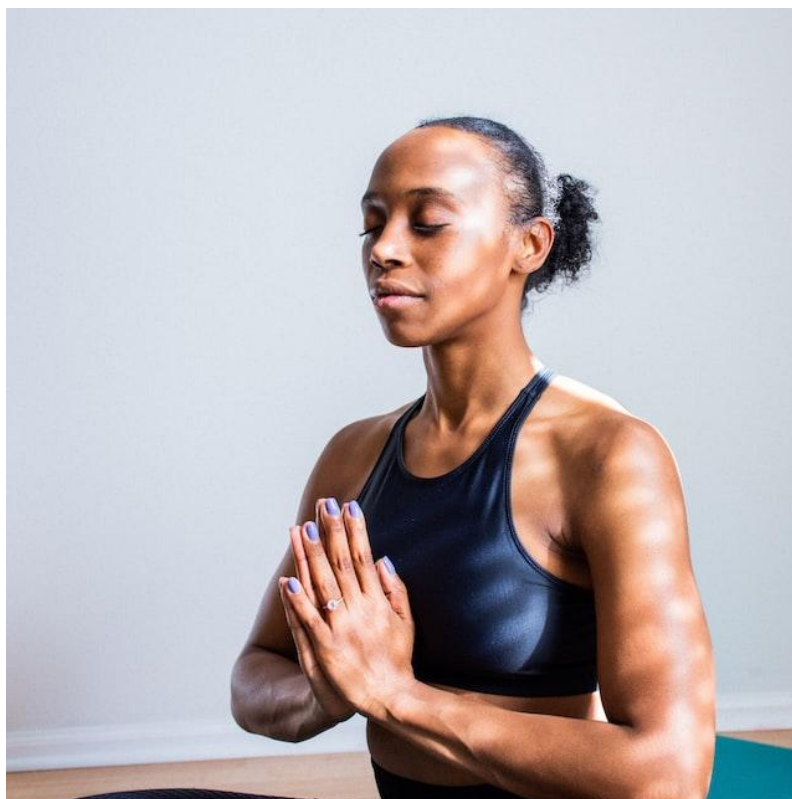
Bonjour Chère SuccessCreativeWoman !

Si tu as cette fiche bien-être dans les mains c'est que tu vis actuellement une détresse qui semble assombrir tes rêves, ta joie de vivre et ton enthousiasme.

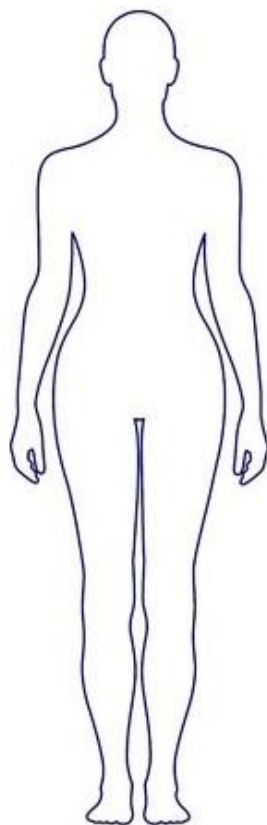
Prends un bic ou un crayon et dessine / écris tout ce qui te vient là maintenant à l'esprit!



Respire à présent en remplissant tes poumons en 4 temps. Puis maintient ta respiration 2 temps, expire en 8 temps et retiens ta respiration en 2 temps. Réalise cet exercice 3 fois.



où va l'air dans ton corps ?



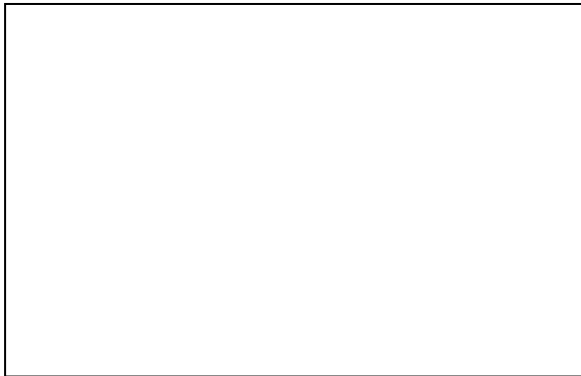
Maintenant, imagine que tu rencontres un réalisateur de série TV. Il te parle qu'il recherche activement un nouveau scénario pour lancer une sitcom à succès et il est tombé sur tes écrits. Il est super emballé !

"ENFIN quelqu'un qui a de l'imagination !" dit-il.



Il est là pour t'apporter son soutien pour scinder et détailler chaque élément de ton histoire.
Il te parle de storyboard, de rôle, de décors somptueux... Tu te mets à rêver !

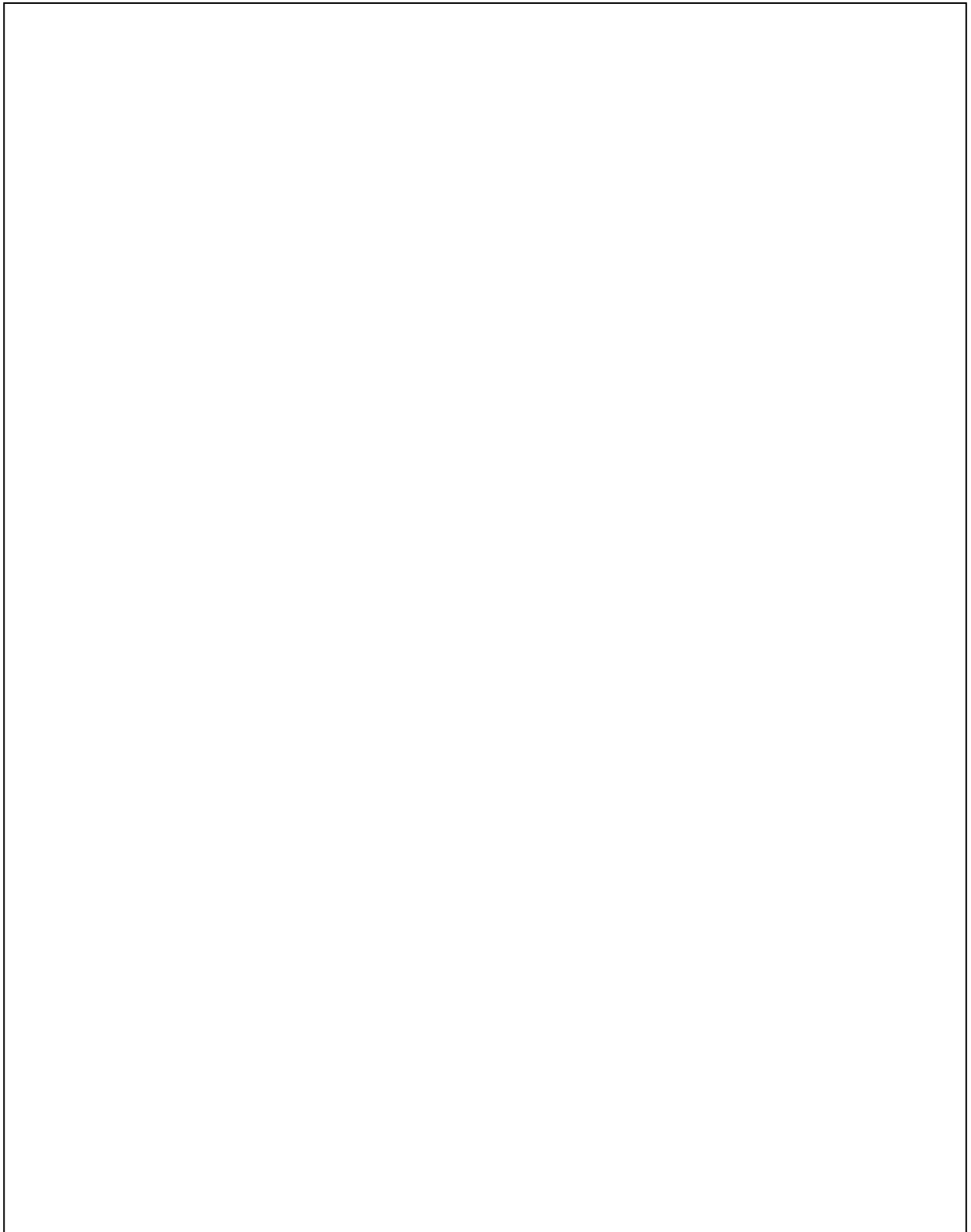
Le voilà qu'il te présente un exemple de StoryBoard et te demande de détailler les étapes de ton récit. Quel est l'élément déclencheur entre chaque scène.



Il est super emballé par ton imagination ! Tu es maintenant propulsée dans cette histoire et tu décides de dessiner les personnages et leur rôle dans ton histoire:



Il te demande maintenant de choisir le titre et une scène clé de ton histoire et de faire une maquette de l'affiche de la série. Que vas-tu choisir ? Que vas-tu décider de prendre comme titre ? Dessine, colorie, découpe et colle des images en lien avec ton histoire.

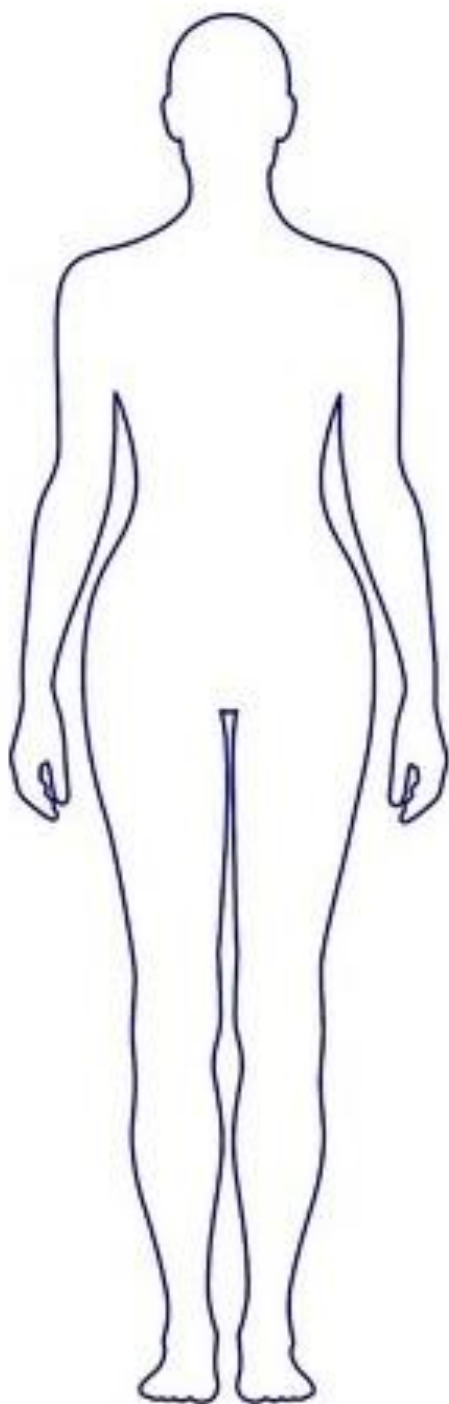


Il te conseille d'écrire un pitch pour donner envie au public de venir voir ton histoire. Quel résumé ferais-tu ? Quels détails croustillants donnerais-tu à tes fans ?

Ta série passe à la TV, tu peux être fière de ton histoire et de ton imagination débordante !



Durant ce processus, as-tu adapté ton histoire de base ? Comment te sens tu après cet enchaînement ?



Comme tu peux le voir, ton imagination est un formidable outil pour créer... et cela, que ce soit pour créer des choses positives comme négatives.

En faisant cet enchainement, qu'est ce qui est venu à toi ? Qu'as tu compris ? Si tu devais réécrire ton futur maintenant, qu'écrirais-tu ?

On en parle ensemble ? Envoie moi un mail à info@successcreativewoman.be

A très bientôt !

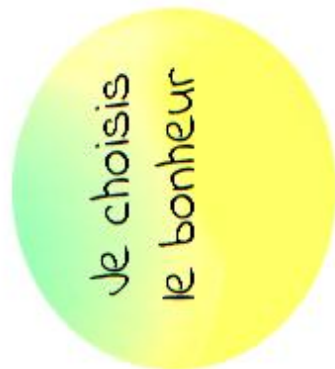


Fiche Bien-être pour s'ouvrir à sa propre imagination
©SuccessCreativeWoman



DES BULLES D'ÉNERGIE :

A découper et à coller à volonté dans votre Journal ou sur vos créations pour y ajouter un petit plus !



@SuccessCreativeWoman



MON PETIT MOT DE LA FIN :

Pour celles qui ne me connaissent pas encore, je suis Stéphanie Labarre, auteure du site SuccessCreativeWoman.be. Sur ce site, je propose différents ateliers, parcours créatifs et accompagnements tant personnel que professionnel.

Ma raison d'être là est qu'il me semble important de vivre une vie heureuse en toute liberté d'être Soi et en paix avec Soi. C'est dans cette optique que j'ai créé bon nombre de mes ateliers et parcours de développement personnel.

Je crois profondément en la citation de SHARON BLACKIE :

*"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.**"*

Vous avez ce potentiel en vous, vous pouvez aider à faire changer le monde, moi j'ai déjà commencé à le faire avec de magnifiques femmes de tout âge et de tout horizon, pourquoi pas vous ?

Comprenez par là que je crois en l'équilibre HOMME - FEMME, masculin - féminin. Je crois à la douceur et à la force, à la vie et à la mort, à la beauté et au brouillon... Je crois que tout a un sens et je vois dans les créations qui me sont partagées lors d'atelier qu'il y a toujours une histoire qui s'y cache, celle d'une Femme blessée, celle d'une Femme créative, celle d'une Femme amoureuse.

Jusqu'à votre dernier souffle, vous avez le potentiel de créer, de partager, de conter, d'ouvrir vos yeux et donner l'exemple aux autres... Alors ne laissez pas ce potentiel s'affaiblir, se briser...

Vous aussi vous pouvez être une SuccessCreativeWoman !

En tout cas, j'espère que ce défi vous a plu (tout autant que moi quand je l'ai réalisé !), qu'il vous a émue, qu'il a su faire pétiller la Puissante et Créative Dame qui se sommeille en vous.

J'espère vous retrouver bientôt dans un autre défi, un autre atelier ou parcours de développement personnel... En tout cas, j'en serai ravie de compter parmi nous une nouvelle SuccessCreativeWoman ! Merci et à très bientôt !

Stéphanie ♥

