



Quelques conseils pour bien commencer un exercice créatif / atelier ?"



Mise à jour : 02/07/2022

Guide gratuit du blog "SuccessCreativeWoman" | Stéphanie Labarre

Sommaire

Introduction :	3
Pourquoi c'est important ?	3
Quand devez vous (re)lire ce carnet ?	3
A comme Amour de soi	4
B comme Bienveillance	5
C comme Curiosité	5
D comme Déconnectée	6
E comme Elan créatif - Enthousiasme	6
F comme Fausses croyances	7
G comme Guides	7
H comme Histoire	8
I comme Intuition	8
J comme Jeu	9
K comme Kesako ??	9
L comme Liberté	9
M comme Médium	10
N comme Nature	10
O comme Organisée	10
P comme Patience	11
Q comme Question	11
R comme Respect de soi	11
S comme Silence	11
T comme Technique	12
U comme Unique et Univers	12
V comme Vie	12
W comme Weblog	13
Xanthène et autres dérivés chimiques	13
Y comme Yogi	13
Z comme Zen	14
Et si nous continuons ensemble ?	15

Introduction :

Bonjour à vous,

Je vous ai écrit ce petit livret de conseils pour bien démarrer un exercice ou un atelier créatif. Ce livret contient des petits trucs et astuces pour vous aider à **vous mettre dans un état d'esprit créatif**.

Pourquoi c'est important ?

Parce qu'en vous préparant avant un exercice créatif, vous indiquez à ton cerveau et ton corps que **les prochaines minutes ne seront rien qu'à vous**, qu'ils vont pouvoir se reposer.

C'est un peu comme pour la méditation, si vous arrivez la tête pleine de pensées, vous risquez de ne pas accueillir complètement les bienfaits de la méditation.

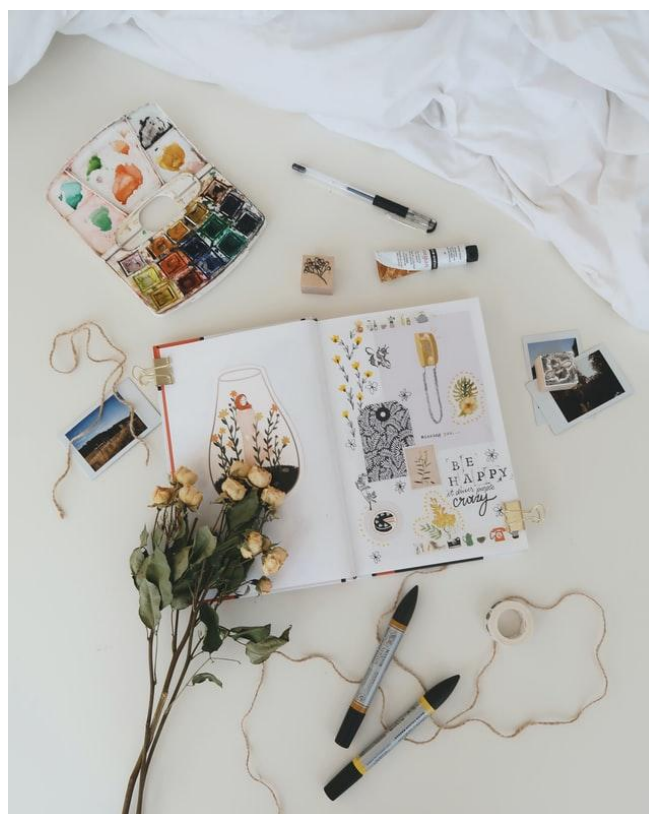
Pour les exercices créatifs, c'est la même chose. Que vous soyez seule ou dans un groupe de partage, il convient, avant de commencer, de laisser votre vie là où elle est, de faire pause sur celle-ci.

Quand devez vous (re)lire ce carnet ?

Idéalement avant chaque atelier ou exercice créatif.

Mais peut être que vous en aurez besoin pour vous créer une routine créative ou pour avoir des conseils qui vous permettront d'arranger votre espace créatif aussi petit qu'il soit. En effet, ce guide recèle de beaucoup de petits conseils simples qui vous aideront à mieux vous organiser pour vous créer une vie créative et pleine de magie !

Vous êtes prête ? Let's GO !



A comme Amour de soi

"S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie"
- Oscar Wilde

L'amour de soi, dans notre société actuelle, est un combat de tous les jours. Pour certaines personnes, il est long, pour d'autres, ce combat n'existe pas car elles baignent dans cet amour depuis toute petite.

Souvent, on pense que l'Amour de Soi vient d'abord parce que les autres nous aiment, donc on doit être quelqu'un de génial mais en fait, je pense que c'est juste **un état d'esprit**.

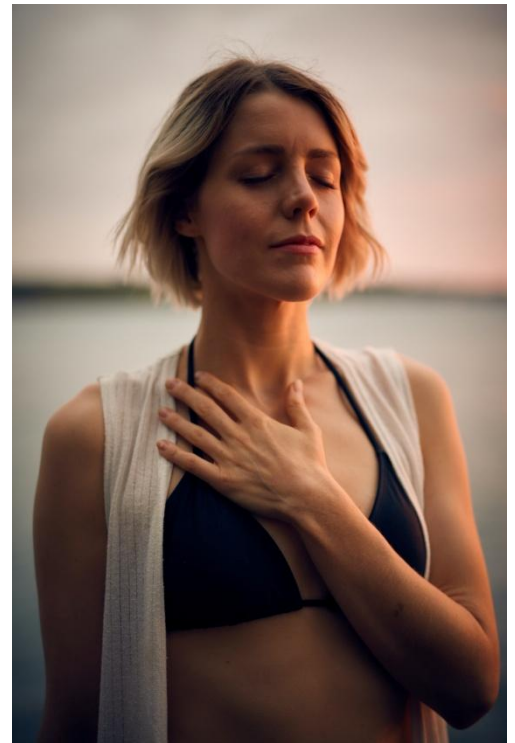
A mon sens, il suffit de se dire souvent "Je t'aime" et d'agir envers Soi comme si on agissait avec notre animal de compagnie, nos enfants... ou toute personne que nous aimons. C'est facile à dire, je m'en doute, néanmoins, c'est une décision à prendre et à tenir pour Soi.

Par les exercices / ateliers créatifs que vous aborderez sur mon site, il est possible que vous connaissiez des difficultés à aborder certains exercices, des pannes de créativité, des envies de jeter votre création...

Ne vous emportez pas contre vous-même ou contre votre création, apprenez à observer votre création (ou votre blocage) avec curiosité. Votre création ou votre blocage, ce n'est pas vous. **C'est juste le reflet de votre monde intérieur, de votre état émotionnel, de votre histoire de vie.** N'y a t'il pas là une chose à aimer ? Ou qui demande à être aimée / acceptée ?

L'amour de soi à mon sens serait d'accepter ce qui littéralement sort de vous. Peut être que ce n'est pas beau, peut être que c'est bloqué, peut être que ce n'est pas du grand art **mais c'est là où vous en êtes aujourd'hui dans votre vie.**

C'est VOTRE point de départ, où allez vous aller ensuite ?



B comme Bienveillance

*"La non violence, sous sa forme active, consiste en une bienveillance envers tout ce qui existe.
C'est l'amour pur "*

- Gandhi



La bienveillance est une des clés maîtresse de la créativité. Il est possible que nous soyons gauche, naïves dans nos créations, que nos traits ne soient pas parfaits, ...

La Bienveillance qui n'est autre que **l'observation sans jugement et avec curiosité**, permet de se positionner **en tant qu'observatrice de notre création**.

En effet, si nous nous jugeons ou si nous jugeons nos créations trop vite, celles-ci ne nous permettra pas de voir notre monde

intérieur. Ce serait pour moi du gâchis car il y a tant de chose à découvrir dans nos créations. Il est de même lorsque nous jugeons trop rapidement une personne alors que cela se trouve, elle pourrait nous apprendre beaucoup de choses sur nous de son point de vue.

La Bienveillance nous permet donc de développer **notre curiosité, notre intelligence émotionnelle et notre intuition**. Elle permet aussi de **laisser mijoter notre création** et y revenir peut être dans 6 mois, 1 an et **découvrir que nous avons déjà en nous une vision**.

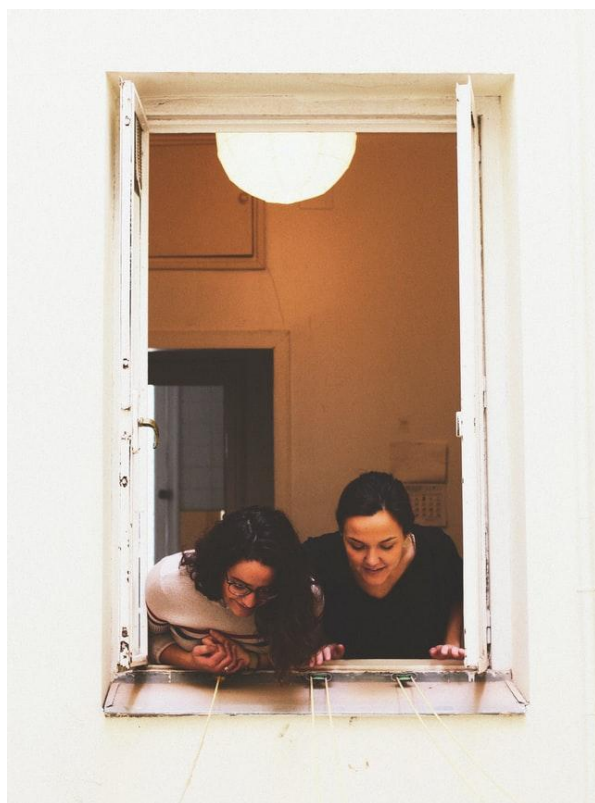
Tout ce que vous allez explorer dans mes ateliers vous permettra de développer votre bienveillance.

C comme Curiosité

"La curiosité ! C'est un vilain défaut !" C'est une phrase que j'ai entendu de nombreuses fois quand j'étais petite.

Ici nous parlons de la curiosité saine, celle qui vous donne envie d'en apprendre plus, d'explorer, de découvrir...

Il convient d'être curieuse dans notre processus créatif. Mais curieuse de quoi ? Et bien je vous dirais, curieuse sur le choix des couleurs de votre création, le choix des média (voir M comme Médium), sur les imperfections de votre création, sur votre ressenti quand vous créez...



Tout peut devenir une piste d'exploration dans votre Journal à la conquête de votre histoire ou de votre personnalité. Car...

"Celui qui se connaît est seul maître de soi."

Pierre de Ronsard

Et quand on devient maître de soi, nous sommes la seule personne qui prend les décisions pour notre plus grand bien être.

D comme Déconnectée

"La créativité, ça ne s'ouvre pas comme un robinet, il faut l'humeur adéquate."

Bill Watterson



Pour bien commencer un atelier, je vous conseille de vous déconnecter du monde. Isolez vous, coupez votre gsm, téléphone, TV, internet... **Il est important de vous isoler pour vous permettre une écoute intérieure profonde...**

Si vous êtes malgré tout dérangé (cela m'arrive souvent avec mes enfants et l'impossibilité de m'isoler dans la maison), ce n'est pas grave. Au début, je croyais que c'était grave, que j'avais gâché ma création, que je n'avais donc pas été assez en profondeur, puis je me suis rendue compte **que si un message n'avait été entendu, il revenait souvent lorsque je passais à une autre activité plus tard dans la journée.**

Donc pas d'inquiétude si cela vous arrive. Gardez toujours près de vous, un carnet pour écrire vos idées, vos pensées... **Sachez que même si vous n'êtes plus dans votre Journal, le subconscient continue à travailler et vous fait signe souvent durant vos rêves ou vos autres activités journalières.**

E comme Elan créatif - Enthousiasme

Dans les ateliers proposés, vous aurez des consignes pour réaliser l'atelier. Ces consignes sont là comme base et mes conseils vous guideront... Néanmoins, je vous conseille fortement de laisser votre Enthousiasme prendre le dessus. **Laissez-vous guider par ce qui vous plaît.** Osez explorer, osez toucher et utiliser des matières et des couleurs que vous ne porteriez pas sur vous. Voyez ce que cela vous fait.

Avec le temps, l'entraînement et les différents exercices, vous apprendrez à augmenter votre sensibilité, votre écoute du corps.

F comme Fausses croyances

"Non mais moi je ne suis pas créative !"

FAUSSE CROYANCE !

"Dessiner c'est que pour les enfants"

FAUSSE CROYANCE !

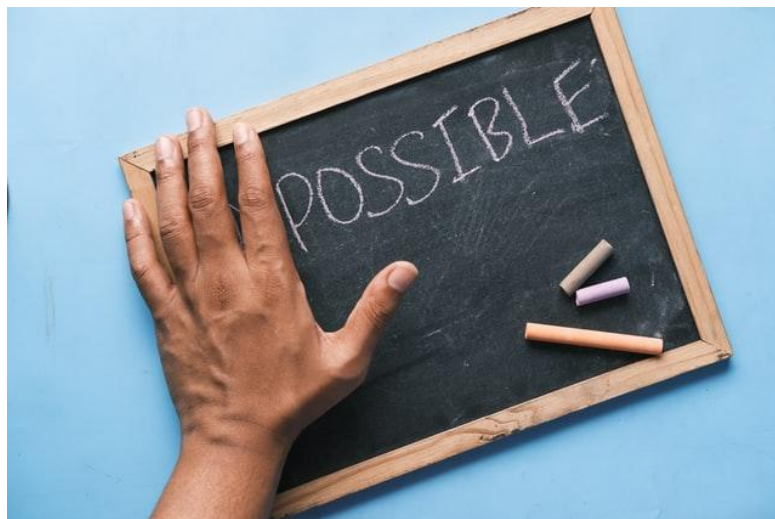
"Je dois être une artiste pour créer"

FAUSSE CROYANCE !

"Je dois acheter du matériel coûteux pour faire de belles créations" **FAUSSE CROYANCE !**

"Cela va me prendre beaucoup de temps de travailler ma créativité"

FAUSSE CROYANCE !



Je pourrais ajouter encore beaucoup de **fausses croyances sur la créativité** mais sur notre **propre perception du monde**. C'est un des objectifs des ateliers et exercices que je vous propose à savoir **débusquer, traquer et remplacer les fausses croyances par des croyances positives, de nouvelles habitudes et ainsi débloquent l'énergie bloquée en vous**. Vous en ressentirez rapidement les bienfaits.

Les croyances prennent le relais là où s'arrête la connaissance.
Anonyme

G comme Guides

Cela fait maintenant plusieurs années que je travaille ma créativité. J'y trouve la paix nécessaire et la nourriture spirituelle qui met nécessaire dans ma vie. Mais tout n'a pas toujours été aussi clair pour moi.

Si vous avez lu mon article sur comment je suis devenue [Animatrice de la méthode du Journal Créatif®](#), vous avez pu lire qu'avant même d'intégrer la formation, je ne me sentais pas à ma place. Je venais d'un milieu tellement éloigné de la créativité que je n'ais vraiment pas eu de facilité à m'intégrer. Cela était bien évidemment une Fausse Croyance (voir F).

Mon premier guide a été Anne-Marie Jobin qui m'a aidé à me sentir à ma place. Ensuite de fil en aiguille, j'ai fait des rencontres qui m'ont apporté leur soutien... **J'ai aussi appris à m'écouter et à écouter la Nature (au travers du parcours des 13 Lunes) et j'y ai trouvé des messages.**



Tout pouvait / peut devenir un Guide, pour peu que nous ouvrons les yeux et écoutons. C'est pour cette raison que s'il arrive que vous vous sentiez bloquée, angoissée par un exercice ou par la page blanche, je vous conseille d'écouter en vous. Avez-vous envie d'écrire ? De dessiner ?

Allez vous balader et notez sur votre trajet tous les animaux que vous rencontrez sur votre chemin. Allez voir leur signification spirituelle. Vous regardez votre montre et vous tombez sur une heure miroir ? Filez chercher la signification... Une personne parle à la TV et une phrase vous décroche de ce que vous étiez en train de faire. Peut être une phrase à travailler dans votre Journal ?



Tout cela n'est **qu'une partie des nombreux guides que vous pourriez trouver sur votre chemin**. Gardez l'œil ouvert !

H comme Histoire

Les ateliers proposés sont d'autant de pistes pour partir vers l'introspection. Néanmoins, ils peuvent aussi vous amener à stimuler votre créativité en racontant des histoires de science fiction par exemple...

Ici tout ne doit pas être développement personnel à tout pris, créez des petits grenouilles couleur arc en ciel qui chantent et jouent du saxophone, c'est aussi une création et peut être **le début d'une carrière d'actrice, de romancière pour vous !** 😊

I comme Intuition

L'intuition comme la curiosité, la bienveillance et l'enthousiasme sont autant de clés pour "réussir" votre atelier. Toutes ces vertus sont autant d'états d'esprit et de corps qui vous permettent d'aborder la vie de manière plus créative et ouverte aux opportunités.

Si vous pensez manquer de l'une de ces clés, pas d'inquiétude. Je vous conseille de bien comprendre chacune d'elle et leur action. Ensuite, en réalisant un exercice créatif, mettez l'intention de travailler avec ces clés. Appliquez vous : **plus vous vous entraînez, plus elles deviendront innées et plus vous y trouverez les bénéfices dans votre vie.**





J comme Jeu

Dans les exercices des ateliers, il y a toujours un thème ou un contexte. Il y a donc un but à la démarche. Néanmoins, n'oubliez jamais de vous amuser durant les exercices. **Mettez de la joie, de la pétillance en jouant avec les couleurs, les formes et les textures.**

K comme Kesako ??

Il est possible que vous soyez interpellés par un exercice, une technique... vous demandant où cela pourrait vous amener. On se pose des questions, on doute...

Gardez l'esprit ouvert surtout ! Oui, vous n'êtes pas à l'aise avec l'écriture en spirale, et bien faites en deux fois plus que les autres ; vous n'aimez pas une image, et bien collez là et parlez à cette image...

Cherchez à vous mettre en zone hors confort vous permettra de travailler cet inconfort. Cela fera travailler votre muscle de l'inconfort et dans la vie, par similitude, si vous connaissez une zone d'inconfort, vous arriverez à gérer cela plus facilement. Croyez-moi, **s'entraîner à être en zone hors confort dans son Journal a des répercussions positives dans notre propre Vie.**

L comme Liberté

Dans les ateliers et exercices, je décris un cadre afin de vous mettre en sécurité.

Toutefois, il est important que vous preniez votre liberté petit à petit. Si un exercice demande de travailler en ligne droite et que vous souhaitez travailler en courbe ou avec d'autres couleurs, pas de souci ! Justement, **si c'est votre envie d'explorer ou votre intuition qui vous le dicte, faites-le. Accordez vous de la liberté d'expression et comme pour le muscle de l'inconfort, vous prendrez plus facilement votre liberté dans votre vie.** 😊





M comme Médium

Un médium, des média... en fait c'est la définition utilisée pour décrire l'ensemble du matériel qui nous **permet d'exprimer notre créativité. Sont compris dedans le type de papier, les crayons de couleur, la peinture, les marqueurs, ...** Tout cela représente les média dans ce cadre-ci.

N comme Nature

Que ce soit par les ateliers ou de manière générale dans votre vie, je vous conseille de vous promener dans la Nature. Vous pouvez, si le temps le permet, faire votre atelier dans la Nature aussi. **L'écoute et l'observation de la Nature environnante vous permettront de trouver des pistes de création qui serviront à vos ateliers ou à vos projets.**



O comme Organisée

Pour bien commencer, je vous conseille d'avoir un espace à vous ou de créer des espaces de création ponctuels (dans la Nature, dans une chambre, dans le salon...). **Ces espaces ponctuels permettent de changer de position et d'angle de vue.** Cela permet aussi de ressentir l'empreinte de la pièce et ainsi donner d'autres notes créatives à votre création.

Par exemple, si je crée dans ma chambre, mon état d'esprit sera plus dans la douceur, les plumes et les rêves. Si je suis dans mon salon, je serai parmi les jeux de mes enfants qui donneront une toute autre étincelle à ma création. Une fois l'endroit choisi, débarrassez l'espace pour mettre votre cahier spiralé de feuilles blanches ainsi qu'une panoplie de média.



Avant de commencer, vérifiez que tous les crayons sont taillés, que vos marqueurs sont toujours fonctionnels, que vous avez suffisamment d'espace pour bouger votre cahier dans tous les sens.

Voilà vous êtes prêt(e) ! (et si vous le voulez, servez vous une tasse de thé / café et quelques biscuits, cela rendra ce rendez vous encore plus gourmand 😊)

P comme Patience

Il arrive qu'une question nous tirelle et que nous n'arrivions pas à trouver de solution à notre problème. Patience... continuez à travailler dans votre journal, la réponse viendra... Promis !

Il arrive qu'on ne soit plus venu dans notre Journal depuis plusieurs jours... Ce n'est pas grave, une nouvelle habitude ne s'inscrit que rarement du premier coup dans notre vie.

Patience et bienveillance envers vous... Vous verrez, à un moment, des synchronicités vous amèneront à venir dans votre journal plus souvent... Magie magie...



Q comme Question

Si vous avez des questions, ne restez pas avec, et venez en parler sur la page [Facebook du blog](#) ou contactez moi [par mail](#). Je vous propose les deux car sur la page Facebook vous aurez un retour de la communauté, ce qui peut être très enrichissant vu la diversité des personnes qui sont inscrites.

Néanmoins, je reste toujours connectée avec 1 jour de retard en général.

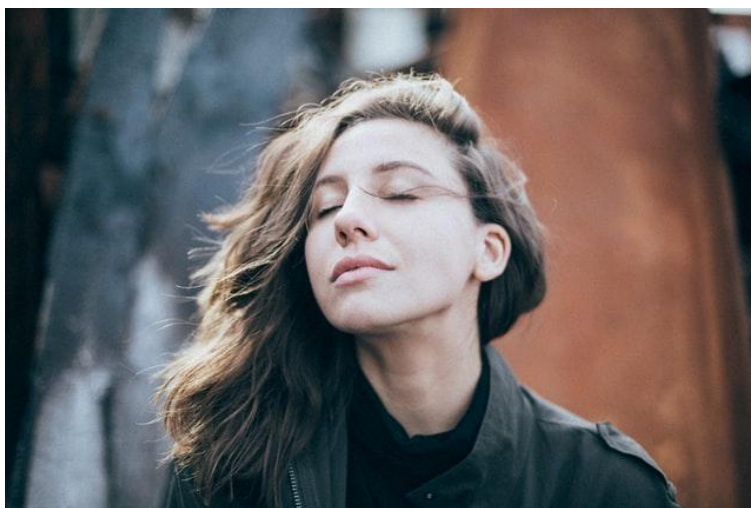
R comme Respect de soi

Se respecter... tout simplement.

Se dire que les ateliers sont là pour jouer, pour se découvrir, travailler notre bienveillance... Le respect de soi, c'est tout cela aussi...

S comme Silence

Le silence est d'or ! Surtout dans ce cas précis. Le silence nourrit. Il permet de tendre l'oreille au plus profond de nous. **Le silence guérit, le tout est d'avoir envie d'écouter** ce qui se dit dans ce silence.

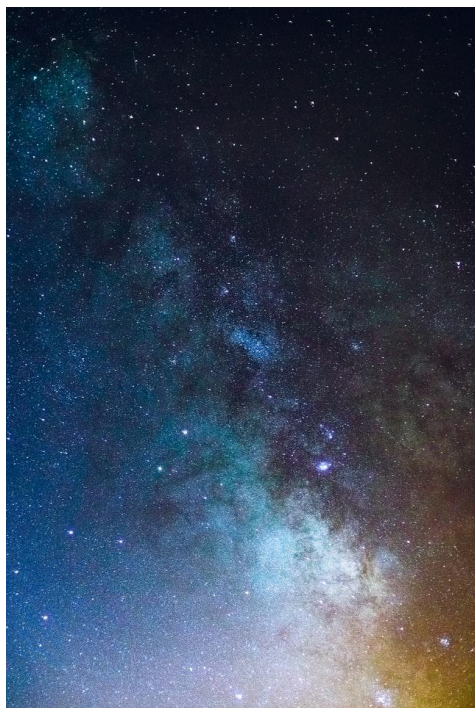


T comme Technique

Au delà des ateliers et des exercices proposés durant ces ateliers, il y a des techniques que je vous livre dans la section <https://successcreativewoman.be/cat/outils-creatifs/>

Ces techniques et outils sont d'autant d'exercices pour partir à l'exploration de votre créativité ou de vous même. Utilisez et Abusez-en !

U comme Unique et Univers



Ces deux mots pour moi sont magiques. Je tenais à en parler ici, côte à côte, car ensemble, il forme une Formule Magique !

"Unique" pour décrire le caractère unique d'une création. Car de part notre éducation, nos choix, notre chemin, nous sommes toutes une personne unique. **Notre façon de voir la réalité et de la traduire dans notre Journal est donc unique.**

"Univers" car bien que nous soyons uniques, nous sommes tous reliés entre nous. C'est ce qu'on appelle l'Inconscient Collectif. Sans rentrer dans une théorie scientifique, il est important de savoir que si vous travaillez sur votre créativité, il y a plusieurs bienfaits (comme cités ci dessus) dont celui de vous faire du bien mais aussi **d'inspirer les autres personnes autour de vous**. Si en inspirant les autres, nous sommes capables de mettre plus de joie dans leur vie, alors l'inconscient collectif en sera petit à petit transformé... Je m'arrête là pour la théorie, mais sachez que ce que vous faites de bien pour vous, vous créez quelque part du bien à d'autres... Souvenez-vous-en !

V comme Vie

Les ateliers et les exercices sont d'autant de pistes pour donner Vie à des rêves enfouis, pour débusquer les fausses croyances, pour donner la voix à des peurs trop peu écoutées...

Travailler sur sa créativité, c'est retrouver la Vie qu'il y a en Soi et se libérer en faisant circuler à nouveau l'énergie dans son corps.



W comme Weblog

Le blog [SuccessCreativeWoman](https://SuccessCreativeWoman.com) est aujourd'hui constitué de plus de centaines d'articles. Il y a une foule de théories, d'exercices et de réflexions vers le succès. Il est important de comprendre que j'aime comme tout le monde que mon travail soit reconnu et non bafoué ou corrompu.

Je délivre librement du contenu sur ce site pour votre plus grand plaisir. Si **vous deviez le reprendre, reprenez-le dans le contexte dans lequel il a été émis et avec la référence du blog. Je tiens à garder ainsi mon intégrité. De plus, j'utilise l'extension "Duplicate Content" de Wordpress pour m'assurer qu'il n'y a pas de plagiat de mon site.** Merci d'avance pour votre compréhension.

Xanthène et autres dérivés chimiques...

Les médias que vous utiliserez pour réaliser vos créations sont composés de produits chimiques, de pigments, de solvant... Pour garantir une bonne sécurité lors de l'utilisation de ces produits, je vous conseille de **toujours travailler dans une pièce aérée**. S'il s'avère que la création que vous souhaitez faire demande à être faite à la main, **prenez le temps de tester la compatibilité entre votre peau et le médium**.

Y comme Yogi



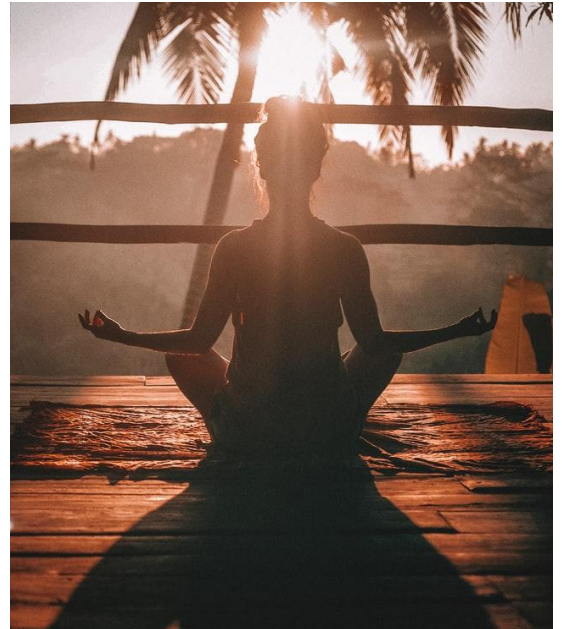
Les yogis disent que la vie est un combat permanent entre la sagesse et la folie... D'autres parlent d'avoir deux loups à l'intérieur de soi, l'un est bon et sage, l'autre plein de colère... Lequel choisissez-vous de nourrir aujourd'hui ?

Les ateliers permettent de mettre de la distance sur un thème. Au fur et à mesure, il se peut que des émotions surviennent... Le thème vous prendra à la gorge peut être ou vous sentirez de la colère en vous... **Le déroulement des exercices vous permet d'avoir un effet exutoire et de libérer "la folie" ou "la colère" qui est en vous et de retrouver plus de sagesse et de paix intérieure.**

Z comme Zen

Etre zen... tout simplement, laissez vous guider. Faites et refaites les exercices calmement autant de fois que vous le voulez, comme vous le voulez, où vous le voulez,... C'est tout simple...

Bon amusement ! 😊



Envoyez-moi vos réponses à 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/

Il y a aussi [ma boutique](#) où plusieurs ateliers soit pré-enregistrés soit en live sont proposés (ou parfois les deux). 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 ♥