

Libère ta créativité 2024

SEMAINE 1

Principes de base



1. La créativité est l'ordre naturel de la vie. La vie est énergie : une pure énergie créatrice.
2. Au cœur même de chaque vie, y compris la mienne, il y a une force créatrice.
3. M'ouvrir à ma créativité, c'est m'ouvrir à la vie qui est en moi.
4. Étant un être vivant, je suis conçu.e pour participer à la créativité de la vie.
5. Utiliser ma créativité, c'est contribuer à la vie.
6. Le refus d'exercer ma créativité provient de parts de moi qui cherchent à me protéger et ne correspond pas à mon véritable potentiel.
7. Quand j'accepte d'explorer ma créativité, je m'ouvre à un univers de nouvelles possibilités.
8. Ouvrir le canal de ma créativité entraînera beaucoup de changements, subtils et puissants.
9. Je peux m'ouvrir en toute sécurité à une créativité de plus en plus vaste.
10. Mes rêves créatifs et mes désirs les plus profonds proviennent d'une dimension de potentialité infinie. Me diriger vers mes rêves, c'est dire oui à un sain pouvoir sur ma vie et à une conscience élargie des possibilités.

Affirmations pour nourrir la créativité

1. Je suis un canal pour la créativité et mon travail créatif se porte de mieux en mieux.
2. Mes rêves proviennent de l'énergie de vie, et celle-ci a le pouvoir de les réaliser.
3. Je crée, j'écoute, je suis guidé.e.
4. La Vie veut que je crée !
5. Ma créativité a un pouvoir de guérison pour moi-même et pour les autres.
6. J'ai la permission de chouchouter l'artiste en moi.
7. Si j'utilise quelques outils simples, ma ma créativité fleurira.
8. Ma créativité est au service de la Vie.
9. Ma créativité me guide toujours vers la vérité et l'amour.
10. Ma créativité me guide vers le pardon des autres et de moi-même.
11. L'univers est bienveillant envers moi.
12. L'univers est bienveillant envers mon travail créatif.
13. J'écoute la créativité en moi et je suis guidé.e.
14. La créativité me guide vers le sacré en moi.
15. Je suis d'accord pour créer !
16. Je suis prêt.e à apprendre à me laisser créer.
17. Je suis disposé.e à laisser la Vie créer à travers moi.
18. Je suis d'accord de contribuer au monde grâce à ma créativité.
19. Je suis prêt.e à vivre l'expérience de mon énergie créative.
20. Je suis d'accord pour mettre en pratique mes talents créatifs.

EXERCICE : Les affirmations transformatrices

A. Notez une affirmation extraordinaire à propos de vous-mêmes et de votre rêve créatif.

Moi, Jacinthe Laforte, je suis une écrivaine reconnue et prolifique.

B. Recopiez-la jusqu'à ce que le Censeur se manifeste avec des objections.

C. Notez toutes ces objections en les numérotant.

1. *Reconnue? Tu n'as même pas trouvé d'éditeur!*
2. *Prolifique? Ça te prend 5 ans pour écrire un livre!*
3. *Tu t'illusionnes sur ton talent.*
4. *Personne n'aime ce que tu fais.*
5. *Tu serais mieux de laisser tomber.*
6. *Tu as tellement peur d'écrire que tu te contentes du minimum.*
7. *On dirait de la littérature pour adolescents.*
8. *Tu n'es même pas capable de faire mieux.*

D. Étudiez les affirmations du Censeur.

- a. Quelqu'un vous a-t-il déjà dit ça?
- b. Un événement précis (de votre enfance, de votre jeunesse ou de votre vie adulte) vous a-t-il porté à croire ça?
- c. Demandez à votre Censeur ce qu'il craint de voir arriver si votre affirmation extraordinaire devient vraie. Demandez-lui de quoi il a besoin et notez ses réponses.

E. Sur une nouvelle feuille de papier, reprenez chacune des affirmations du Censeur et transformez-les (au présent, affirmatives et concises).

IMPORTANT : Il ne s'agit pas de contredire le Censeur ou de lui dire de se taire. Le Censeur est un porte-parole de besoins importants. Au fond, il veut notre bien. Il s'agit plutôt d'offrir doucement à notre enfant intérieur une autre perspective, nourrissante.

Affirmations du Censeur	Affirmations transformatrices
1. Reconnue? Tu n'as même pas trouvé d'éditeur! 2. Prolifique? Ça te prend 5 ans pour écrire un livre! 3. Tu t'illusionnes sur ton talent. 4. Personne n'aime ce que tu fais. 5. Tu serais mieux de laisser tomber. 6. Tu as tellement peur d'écrire que tu te contentes du minimum. 7. On dirait de la littérature pour adolescents. 8. Tu n'es même pas capable de faire mieux.	1. Je suis guidée vers l'éditeur qui se réjouit de publier ce que j'écris. 2. Ma persévérance est le gage de mon succès. 3. Mon talent grandit chaque jour. 4. Mes textes touchent le cœur de mes lecteurs. 5. Je persévère sur mon chemin, qui est ma raison d'être. 6. J'avance avec courage et je célèbre chaque geste accompli. 7. Les gens ont besoin de livres rafraîchissants comme le mien. 8. Mes habiletés se renforcent à mesure que je crée.

F. Il y a plusieurs façons d'utiliser vos affirmations transformatrices :

- a. Affichez la feuille des affirmations transformatrices dans un endroit visible et relisez-les chaque jour
- b. Recopiez plusieurs fois les affirmations qui vous font le plus de bien ou celles qui vous semblent le plus invraisemblables (par exemple, en choisir une et la recopier plusieurs fois à la première, à la deuxième et à la troisième personne).

Moi, Jacinthe Laforte, j'avance avec courage et je célèbre chaque geste accompli.

Toi, Jacinthe Laforte, tu avances avec courage et tu célèbres chaque geste accompli.

Jacinthe Laforte, elle, elle avance avec courage et elle célèbre chaque geste accompli.

- c. Écrivez une de vos affirmations en grosses lettres, sur un beau carton; décorez-le avec de la couleur, des brillants, des dessins, et affichez-le à un endroit où vous le verrez souvent.

EXERCICE : À l'écoute des besoins sous les paroles du Censeur

Affirmation extraordinaire:	
Le Censeur dit :	
Croyance sous-jacente	
D'où vient cette croyance?	
Censeur, qu'as-tu peur qu'il arrive si [mon projet, mon affirmation extraordinaire]	
Sentiments présents quand je lis la phrase du Censeur	
Besoins qui crient en dessous	
Qu'est-ce que ça goûte, dans mon corps, quand je me relie à ce besoin?	
Affirmation transformatrice	
Stratégies pour nourrir ce besoin	

Deux exemples

Affirmation extraordinaire	« Je suis une écrivaine reconnue et prolifique »	
Le Censeur dit :	<i>Reconnue? Tu n'as même pas trouvé d'éditeur!</i>	<i>Prolifique? Ça te prend 5 ans pour écrire un livre!</i>
Croyance sous-jacente	Si je n'ai pas trouvé d'éditeur pour mon premier livre, je n'en trouverai jamais. Donc : il faut réussir du premier coup.	Il faut produire beaucoup pour avoir de la valeur. Il faut travailler sans arrêt. « Ce n'est jamais assez. »
D'où vient cette croyance?	Mon père m'a dit : « Je te lirai quand tu seras publiée. » Il est mort avant que j'aie publié chez un éditeur reconnu.	Mon père qui travaillait tout le temps. Mon directeur de maîtrise qui disait que c'était à l'ensemble d'une oeuvre (plusieurs livres) qu'on pouvait déterminer si quelqu'un était vraiment un écrivain.
Censeur, qu'as-tu peur qu'il arrive si [affirmation extraordinaire]	Ma famille va me lire et elle va me déshonorer.	On ne pourra plus jamais se reposer! Si je finis mon livre, qu'est-ce que je vais faire d'autre, après?
Sentiments présents quand je lis la phrase du Censeur	Honte. Colère.	Colère, désarroi, fatigue
Besoins qui crient en dessous	Contribution, appartenance, amour (Ce « besoin d'être vue », part d'un besoin d'amour dans la plénitude, en ce sens que j'ai beaucoup à donner et que, pour que ça ait du sens, il faut quelqu'un pour le recevoir.)	Amour, célébration (du travail accompli), ressourcement
Qu'est-ce que ça goûte, dans mon corps, quand je me relie à ces besoins (les nommer lentement, un par un)?	Ça goûte la plénitude, comme si mon corps était bien rempli d'une chaude lumière.	Amour : quelque chose s'ouvre dans mon ventre. Je soupire. Les mots « acceptation de moi telle que je suis » montent. « Je suis assez. » Sens de ma valeur.
Affirmation transformatrice	Par mon écriture, je contribue pleinement à la collectivité et je transmets une force d'amour.*	Le travail que j'ai accompli me remplit de joie. OU : Remplie de joie, je célèbre le travail que j'ai accompli.
Stratégie pour nourrir ces besoins	Célébrer l'accomplissement de mon premier roman en faisant une liste des lecteurs qui m'ont fait de bons commentaires. Envoyer une carte de remerciement à certains.	

* La question de l'éditeur a disparu lors de la transformation. Être publiée par un éditeur reconnu, c'est une stratégie parmi d'autres pour répondre à ce besoin de contribution et d'appartenance. Si je suis ancrée dans l'énergie puissante de ces besoins, les moyens vont venir à mon esprit ou à moi tout naturellement.

EXERCICES proposés à la fin du chapitre de la semaine 1

1. **Pages du matin** (*au besoin, voir la vidéo Les pages du matin et le Censeur dans la liste de lecture « Libérez votre créativité » de la chaîne YouTube de Jacinthe Laforte* ou le chapitre « Les outils de base » du livre de Julia Cameron), puis lecture des affirmations pour nourrir la créativité (*semaine 1, p. 2*).
2. **Sortie d'artiste ou rendez-vous avec l'artiste en vous** (*voir la vidéo La sortie d'artiste* ou le chapitre « Les outils de base »).
3. La galerie de monstres : Citez, parmi les plus anciens, trois ennemis qui portent atteinte à votre amour-propre créatif.
4. Sélectionnez dans votre galerie de monstres une histoire d'horreur qui s'est déroulée et écrivez-la en détail (ce qui s'est passé, ce que vous avez senti, l'impact par la suite, etc.). Au besoin, dessinez le monstre!
5. Écrivez une lettre dans laquelle vous dites à votre monstre tout ce que vous avez sur le cœur. Écrivez ensuite la réponse qu'il vous ferait du bien de recevoir de sa part (reconnaissance de l'impact de ses actes et de ses limites à être là pour vous, encouragements, mots d'amour) et postez-la-vous. (exercice tiré de *Le Charisme démythifié* d'Olivia Fox Cabane)
6. Citez trois personnes qui soutenaient votre amour-propre créatif. Vous pouvez aussi faire un dessin de la situation ou du compliment et l'afficher.
7. Écrivez une lettre d'encouragement ou de remerciement. Postez-la à vous-même ou à une personne qui vous a soutenu.
8. Faites une liste de ce que vous feriez si vous aviez cinq autres vies à mener. Choisissez une de ces activités et faites-la cette semaine.
9. Tout au long de la semaine, notez par écrit toute objection du Censeur et transformez-la en affirmation positive.
10. Faites une promenade (idéalement de 20 minutes, mais toute promenade compte!).

Contrat de créativité

Moi, _____, je suis conscientE que je m'achemine vers une rencontre intensive et guidée avec ma propre créativité. En toute liberté, je m'engage envers moi-même pour les douze semaines que dure cette méthode.

Par amour pour ma créativité, je m'engage à faire de mon mieux pour participer aux rencontres de groupe, écrire trois pages chaque matin, faire un rendez-vous hebdomadaire avec l'artiste en moi (sortie d'artiste) et faire chaque semaine les exercices qui m'interpelleront!

Je m'ouvre à vivre cette expérience avec souplesse et bienveillance, en visant le mouvement et non la perfection.

Moi, _____, je comprends par ailleurs que cette méthode soulèvera des émotions et révélera certains nœuds en moi. Pendant la durée du cours, je m'engage à faire de mon mieux pour prendre grand soin de moi sur le plan du sommeil, de l'alimentation et de l'exercice, et à m'accorder tout le chouchoutage et le soutien nécessaire.

Date _____

Signature _____

Des idées pour vos pages du matin

1. Suivre le flot de vos pensées
2. Noter les affirmations du Censeur
3. Les virer de bord en affirmations transformatrices
4. Raconter vos rêves de la nuit précédente
5. Noter les choses que vous avez à faire et qui vous trottent dans la tête (liste d'épicerie, etc.)
6. Débroussailler des situations relationnelles délicates
7. Vous défouler sans censure
8. Explorer des situations lors desquelles, récemment ou il y a longtemps, vous avez ressenti de la honte.
9. Faire une liste de choses pour lesquelles vous ressentez de la gratitude
10. Recopier des affirmations positives, surtout celles qui vous semblent improbables.
11. Décrire le décor de la pièce où vous vous trouvez
12. Raconter votre sortie avec l'artiste
13. Dialoguer avec votre enfant intérieur
14. Écrire une lettre à quelqu'un (sans aucune obligation de l'envoyer) à qui vous aimeriez exprimer une rancœur ou de la gratitude, faire des excuses, etc.
15. Exprimer votre colère ou votre peine par rapport à des deuils qui n'ont pas été complètement vécus.
16. Imaginer, visualiser votre vie idéale, une situation merveilleuse ou un rêve réalisé.
17. Si rien de tout cela ne vous inspire : écrire « je ne suis pas inspiré, je n'ai rien à écrire, ces pages m'ennuient... » pendant trois pages, et voir ce qui émergera!

Des idées pour vos sorties avec l'artiste

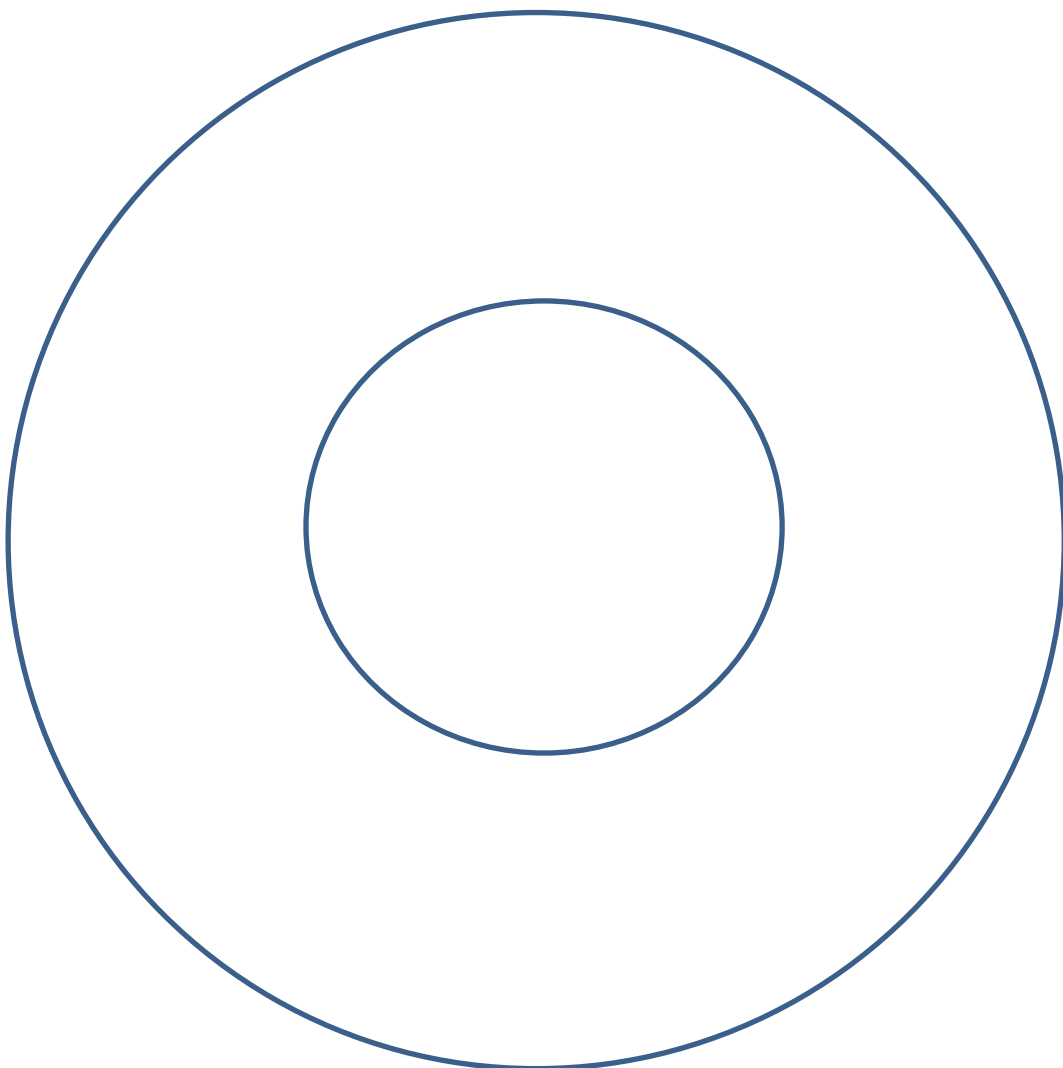
1. Consultez des sites sur les attractions touristiques
 - a. tapez « quoi faire à [votre ville ou village] » dans un moteur de recherche!
 - b. Informez-vous aux services municipaux de votre village
2. Visitez un commerce qui vous intrigue.
3. Visitez un parc que vous ne connaissez pas.
4. Prenez un bus qui fait « la run de lait » ou qui va dans un village que vous ne connaissez pas.
5. Consultez les petites annonces de votre journal local
6. Cherchez les groupes Facebook de votre région (ex : Spotted, babillard, petites annonces, événements, spectacles [votre région] et abonnez-vous pour recevoir les notifications.
7. Faites une recherche sur les événements locaux sur Facebook.
8. Quand votre regard s'attarde sur une affiche dans un lieu public, regardez-la de plus près et allez-y!
9. MONTRÉAL (désolée, j'y ai vécu presque toute ma vie alors j'ai les infos!):
 - a. Consultez le site <http://www.accesculture.com/>: activités culturelles offertes par la Ville de Montréal, la plupart du temps gratuitement. On peut faire une recherche par date, par arrondissement ou par discipline artistique.
 - b. Tapez « Parcs et jardins ville de Montréal » dans un moteur de recherche pour atteindre le portail de la Ville où on peut chercher par arrondissement)
 - c. Descendez à une station de métro où vous n'êtes jamais alléE et explorez les environs.

SEMAINE 2 – RETROUVER SON IDENTITÉ



EXERCICE : La carte de sécurité

1. Dans le cercle du milieu : ce qui a besoin de protection (projet, rêve, etc.)
2. Dans le deuxième cercle : le nom des personnes qui sont en mesure de vous donner du soutien si vous leur parlez de ce projet, de ce rêve, etc.
3. À l'extérieur : le nom des personnes qui ne sont pas en mesure de vous donner ce soutien.
4. Choisissez consciemment à qui vous parlez de ce qui vous tient à cœur!

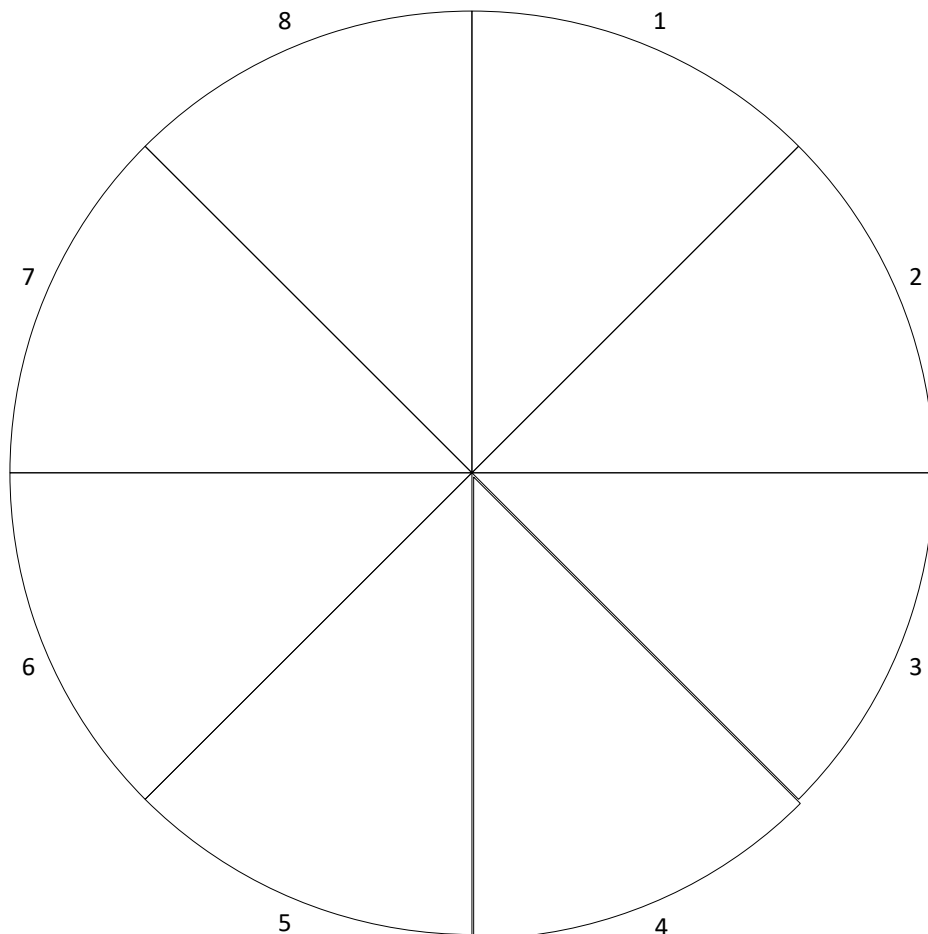


EXERCICE : La tarte de l'équilibre de vie

Quel est votre degré de satisfaction dans chacun des domaines de votre vie? Mettez un point dans chaque pointe de tarte (plus le point est éloigné du centre, plus votre degré de satisfaction est élevé).

Catégories suggérées :

1. Corps-santé (exercice, détente, alimentation, soins, etc.)
2. Jeu (plaisirs, loisirs)
3. Travail et finances
4. Amis
5. Famille
6. Couple-intimité
7. Spiritualité
8. Communauté-société



Code de la route pour l'artiste

1. Faire mes pages du matin. Les utiliser pour me reposer, rêver, essayer des trucs.
2. Remplir mon puits en prenant soin de mon artiste (ou partie créative de moi).
3. Me fixer de petits objectifs faciles à atteindre, et les atteindre.
4. Utiliser le pouvoir de l'intention, aligner mes pensées et demander de la sagesse, du courage et de l'humilité.
5. Me souvenir qu'il est beaucoup plus difficile d'être bloqué que de faire le travail.
6. Rester sensible à la présence d'un principe de vie qui guide et aide la partie créative de moi.
7. Choisir des compagnons qui m'encouragent à faire le travail, et non ceux qui ne font que parler de faire le travail ou des raisons pour lesquelles ils ne le font pas.
8. Me souvenir que le principe de vie en moi aime la créativité.
9. Me souvenir que mon travail, c'est de faire le travail, pas de le juger.
10. Placer cette affirmation sur mon lieu de travail :

« Je m'occupe de la quantité
et je laisse la Créativité
s'occuper de la qualité. »



*Suis-je la cavalière ou le cheval?
Ou le paysage d'infinies possibilités
où nous galopons avec joie?
Particules assemblées
en une danse multicolore et puissante
Dans l'instant
Je suis la Vie qui nous traverse.*

Jacinthe Laforce

* * *

Qui es-tu?

L'identité que tu t'attribues soutient-elle ta créativité?

Et si tu étais tout autre ?

Et si tu avais plein de capacités que tu ignores?

EXERCICES proposés à la fin du chapitre de la semaine 2 (adaptation)

- A. Chaque matin, lisez les principes de base (remis à la première semaine) et observez s'il y a des changements dans votre attitude.
- B. Dressez une liste des cinq activités principales de votre semaine et notez combien de temps vous consacrez à chacune.

1.....	(	)
2.....	(	)
3.....	(	)
4.....	(	)
5.....	(	)

Questions de réflexion :

- a) Activités choisies ou par obligation?
- b) Pour vous ou pour les autres?
- c) Au cours de ces activités, des personnes ont-elles semé des doutes en vous?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B en version extrême : Notez à mesure le temps que vous consacrez à vos activités en l'inscrivant dans la colonne de sa catégorie (*voir page suivante*). Où va votre temps? Comment vous sentez-vous en voyant cela?

Date :

Catégories

1. Corps-santé
2. Jeu (plaisirs, loisirs)
3. Travail
4. Amis
5. Famille
6. Couple-intimité
7. Communauté-société
8. Spiritualité
9. Fuite (sans jugement, juste de la clarté!)

[illegible]

C. Liste de 20 choses que vous aimez faire, et la date à laquelle vous l'avez fait la dernière fois. (des idées pour vos rendez-vous avec l'artiste en vous)

- 1..... ()
- 2..... ()
- 3..... ()
- 4..... ()
- 5..... ()
- 6..... ()
- 7..... ()
- 8..... ()
- 9..... ()
- 10..... ()
- 11..... ()
- 12..... ()
- 13..... ()
- 14..... ()
- 15..... ()
- 16..... ()
- 17..... ()
- 18..... ()
- 19..... ()
- 20..... ()

D. Choisissez deux choses de la liste précédente et faites-les cette semaine, même brièvement.

E. Relisez les affirmations positives du premier atelier. Notez celles qui vous font le plus réagir. Choisissez-en trois, et recopiez-les cinq fois dans vos pages du matin, chaque jour.

F. Ajoutez 5 vies supplémentaires à la liste de vies imaginaires établie la semaine dernière. Voyez si vous pouvez vivre de petits morceaux de ces vies pendant la semaine.

G. Répertoriez 10 changements que vous souhaiteriez faire pour vous-mêmes (même petits).

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

H. Choisissez-en un. Faites-le!

SEMAINE 3 – RETROUVER UN SENTIMENT DE PUISSANCE

Utiliser la colère comme une ressource

Rappel : La colère est un indicateur utile. Elle signale une perception de danger, une limite ou un besoin non comblé dans une situation. On peut la reconnaître par des sensations corporelles (*sensations de contraction et de chaleur dans les poings, le torse, la mâchoire, la gorge*).

IMPORTANT : Dans l’instant où elle se manifeste, cette émotion puissante a souvent besoin d’EXPRESSION, d’ACCUEIL, d’ÉCOUTE, d’ESPACE. Il peut être nécessaire de commencer par nourrir ces besoins, qui vont nous permettre d’avoir assez de recul et de présence pouvoir comprendre le message de la colère stimulé par la situation.

Exemples de stratégies pour répondre à ces besoins immédiats : recevoir de l’écoute empathique; aller marcher; passer un moment dans la nature; écrire ses pensées, dessiner.

Quoi faire avec la colère? (Voir vidéo de démonstration dans l’espace membre, semaine 3)

Tout au long du processus : RESSENTIR CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS.

1. Reconnaître les pensées qui signalent la colère (et possiblement la nourrissent).

Ex. : Cette amie est tellement pointilleuse! Elle fait exprès de ne voir que mes points faibles et les pique à la première occasion!

2. Clarifier les observations qui déclenchent la colère (qu’avez-vous vu ou entendu?).

Cette étape permet de prendre conscience que les événements objectifs sont des déclencheurs et non des causes; l’intensité de notre réaction parle en fait de nos besoins insatisfaits.

Ex : Mon amie m’a dit : « Il manque une virgule dans la deuxième ligne de ton texte. »

3. Revenir à nous : quels besoins ne sont pas satisfaits? Ex. : Besoins de confiance, de soutien, de célébration (du travail accompli) de bienveillance, etc.

4. Quels moyens puis-je prendre pour y répondre (moi-même ou en relation avec une ou plusieurs autres personnes)?

Ex. : CONFIANCE, SOUTIEN: Demander à mon amie de me dire quels éléments concrets elle a apprécié dans mon texte; demander du feedback à une autre personne, en lui demandant de commencer par me dire ce qu’elle a aimé; me faire accompagner pour redonner de la sécurité à la part de moi qui est terrorisée quand elle montre son travail.

BIENVEILLANCE: M’écrire une lettre pour souligner les pas accomplis et me rappeler que je suis en processus, en évolution, en apprentissage.

CÉLÉBRATION : mettre de la musique et danser avec mon enfant intérieur pour célébrer le travail accompli.

La honte

1. Si vous ressentez de la honte, prenez un moment de calme avec vous-même dans une intention de présence bienveillante.
2. Respirez profondément.
3. Ressentez les sensations dans votre corps.
4. Si c'est bon pour vous, mettez vos mains sur les endroits où se manifeste la douleur. Respirez dans la douleur.
5. Observez ce qui se passe quand vous offrez votre présence bienveillante à la partie de vous qui ressent la douleur de la honte.

Vos observations :

Suggestions relatives aux critiques

1. Soyez au clair avec ce que vous voulez recevoir : de l'amour inconditionnel, des encouragements ou des critiques constructives ?
2. Écoutez votre intuition quand vient le temps de demander une critique à quelqu'un : y a-t-il de bonnes chances que cette personne soit en mesure de vous donner ce dont vous avez besoin (ou êtes-vous en train de reproduire un schéma consistant à demander de l'amour à quelqu'un qui ne peut pas vous en donner) ?
3. Faites une demande précise. Par exemple :
« J'aimerais te présenter mon travail et en ce moment, j'aimerais juste recevoir des encouragements à continuer. Est-ce que tu te sens en mesure de m'offrir ça ? » Ou :
« Serais-tu d'accord, après avoir regardé mon travail, de commencer par me dire deux ou trois choses qui ont fonctionné pour toi, que tu as aimées, et ensuite de me dire ce qui est à améliorer ? »
4. À moins que ce soit clairement destructeur, **écoutez** la critique au complet (pour en finir) sans opposer d'objections (éviter les « oui, mais... »).
5. Prenez des notes :
 - a. sur les éléments ou les paroles qui vous ennuiant.
 - b. sur les éléments ou les paroles qui vous semblent utiles.
6. Posez des questions pour préciser ce que l'autre veut dire en le reliant à des éléments concrets de votre travail. Par exemple :
« Quand tu me dis que c'est trop vague, peux-tu me dire un endroit dans mon texte où tu aurais voulu avoir plus de détails ? » ou
« Quand tu me dis que c'est enfantin, c'est à cause du choix des couleurs ou du thème ? C'est une qualité ou un défaut, pour toi ? »
7. Ne vous fiez pas à un seul avis ! L'appréciation de l'art (et de la vie) est HAUTEMENT SUBJECTIVE !
8. Trouvez-vous des fans inconditionnels et faites aussi appel à eux !
9. Chouchoutez-vous ! (faites un cartable d'appréciations favorables et feuillotez-le, prenez un bon bain chaud avec des bulles, achetez-vous des fleurs ou un toutou, allez à votre restaurant préféré, etc.). Félicitez-vous pour votre courage d'avoir passé à l'action.
10. Acceptez d'apprendre. Gardez à l'esprit que même si vous avez créé une œuvre vraiment mauvaise, il peut s'agir d'un tremplin nécessaire pour votre prochain travail.
11. Regardez de nouveau la critique : est-ce qu'elle vous rappelle une critique particulière de votre passé, notamment des critiques humiliantes de votre enfance ? Admettez que la critique actuelle réveille la souffrance d'une blessure déjà ancienne et accordez-vous des soins en conséquence.
12. Prenez votre parti — faites clairement savoir à votre artiste que vous êtes de son côté ! Écrivez au critique une lettre (qu'il est probablement mieux de ne pas envoyer) dans laquelle vous défendez votre travail, tout en reconnaissant ce qui était utile dans la critique reçue. Évitez que la douleur ou la colère se retournent contre vous.
13. Remontez à cheval : engagez-vous immédiatement dans la réalisation de quelque chose d'artistique, même un tout petit quelque chose.
14. Faites-le pour vrai : la créativité est le seul remède contre les critiques.

EXERCICE : Retrouver qui j'étais, enfant :

Mon jouet favori quand j'étais enfant, c'était.....

.....

Mon jeu favori quand j'étais enfant, c'était.....

Le meilleur film que j'aie vu quand j'étais enfant, c'est.....

Je ne le fais pas beaucoup, mais j'aime.....

Si je pouvais me décontracter un peu, je me permettrais bien.....

Mon instrument de musique favori est.....

S'il n'était pas trop tard, je.....

Chaque mois, je dépense _____ \$ pour me divertir

Si je n'étais pas si avare avec mon artiste, je lui achèterais.....

Prendre du temps pour moi-même, c'est.....

J'ai bien peur que si je commence à rêver.....

En secret, j'adore lire.....

Si j'avais eu une enfance parfaite, je serais devenuE.....

Si cela n'avait pas paru si fou, j'aurais écrit ou fait.....

Mes parents pensent que les artistes sont.....

Le principe créateur pense que les artistes sont.....

Ce qui me semble étrange, dans cette démarche, c'est.....

Apprendre à avoir confiance en moi, c'est probablement.....

La musique qui me remonte le plus le moral, c'est.....

Ma façon favorite de m'habiller, c'est.....

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 3 dans *Libérez votre créativité*

1. Examinez vos habitudes. Quelles habitudes autodestructrices avez-vous?
Que retirez-vous de cette méthode de sabotage?

2. Appelez un ami qui vous considère comme brillant et capable d’accomplir de belles choses. Il est important de nourrir son réseau de soutien!

3. Faites une activité qui fait appel au cerveau droit (cerveau artiste) : marcher, courir, nager, cuisiner, colorier, conduire, broder, frotter... pour entrer en contact avec votre boussole interne.

4. Décrivez 5 caractéristiques que vous aimiez en vous-même, quand vous étiez enfant.

6. Notez les 5 plats qui étaient vos favoris quand vous étiez enfant :
-

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
5. Faites une liste de 5 réalisations de votre vie d’enfant
-

.....

.....

.....

.....
- Mangez-en un cette semaine!
7. Faites une liste des amis qui vous nourrissent.
-

.....

.....

.....

.....
- Semaine 3 - PUISSANCE

Libère ta créativité

www.jacinthelaforte.com

Adapté de Julia Cameron, *Libérez votre créativité. La bible des artistes*. Éditions Dangles, 1994.

5

SEMAINE 4 – RETOUCHE UN SENTIMENT D'INTÉGRITÉ



Que m'apportent les pages du matin ?

Que m'apportent les sorties avec mon enfant/artiste intérieur ?

Quels changements se dessinent dans ma vie ?

La synchronicité

(thème importé de la semaine 3- Puissance)

- A) Tout est interrelié.
- B) La matière, tout comme les émotions et les pensées, est de l'énergie en mouvement.
- C) Mes pensées et mes émotions, tout comme mes actions, ont impact sur le monde matériel.
- D) Mon intention et mon attention ont un grand pouvoir, que je peux activer par la visualisation.
- E) Quand j'ai clairement un objectif ou un rêve en tête, j'ai plus de chances de remarquer dans l'environnement tout ce qui lui ressemble. J'ai plus de chances de capter tout ce qui pourra m'être utile pour avancer dans cette direction.
- F) En nourrissant une conception de moi-même comme faisant partie de tout ce qui existe, je peux accéder à des ressources au-delà de mon « moi » immédiat.
- G) Me connecter à l'énergie des besoins (en dessous des stratégies), c'est puiser dans la pure potentialité qui entraîne la création fluide d'une infinité de formes. Ex : Si je suis connectée à mon besoin de liberté ou de soutien, je peux avoir des idées de multiples manières de le nourrir : rouler à vélo, dessiner sans contrainte, danser dans mon salon peuvent nourrir la liberté ; appeler une amie, aller chercher une ressource d'aide ou faire une méditation où je ressens le sol sous mes pieds peuvent nourrir le besoin de soutien, etc.
- H) Quand je suis en mouvement et à l'écoute du mouvement de la vie, les ressources se présentent pour répondre aux besoins.
- I) La détente, la confiance et la gratitude favorisent la manifestation des synchronicités, car elles m'ouvrent et me rendent plus apte à recevoir et à percevoir.
- J) Mes élans créatifs, c'est la force de vie en moi ; la même force de vie est à l'œuvre dans le reste de l'univers, toute disposée à soutenir la réalisation de ces élans.

Pour faire un collage

- 1) Trouvez des vieilles revues
 - a) demandez à vos proches
 - b) demandez à des cliniques, dentistes, opticiens, etc. qui ont des salles d'attente
 - c) demandez sur FB, notamment dans des groupes de petites annonces locales (Spotted, ATCT-VTCT)
 - d) Allez voir dans les magasins de livres usagés, bazars, marchés aux puces
- 2) Prévoyez une demi-heure pour l'activité (le temps de vous installer et de ramasser + 20 minutes pour le collage)
- 3) Matériel requis :
 - a) colle
 - b) ciseaux (optionnels, vous pouvez aussi déchirer les images)
 - c) un carton de la taille de votre choix (ça peut être format « lettre » ou un grand carton, choisissez selon ce que vous avez ou votre envie d'espace)
 - allez voir dans votre boîte de recyclage : un panneau de boîte de céréales ou autres fera l'affaire
 - achetez un carton au magasin du dollar
- 4) Mettez une minuterie pour une durée de 20 minutes (ça peut être rassurant de mettre un cadre temporel, ça crée un contenant).
- 5) Tournez les pages et découpez ou déchirez les images qui vous interpellent. Sans lire ni réfléchir, sans chercher quelque chose de particulier.
- 6) Quand vous avez un certain nombre d'images (disons 10 à 20), disposez-les sur votre carton de la manière qui vous tente, puis collez-les en place.
- 7) Contemplez le carton et voyez ce que vous disent les images qui vous ont interpellées. Laissez émerger les messages que votre inconscient vous transmet à travers votre collage.
- 8) Placez ce carton dans un endroit où vous allez le voir, ces prochains jours (collé sur un mur, acoté sur votre table de cuisine, etc.) afin de continuer la contemplation.

Ne cherchez pas à faire quelque chose de beau ni de soigné. Faites de ce moment un espace d'expression libre pour votre inconscient.

EXERCICE : rêves enfouis

Cinq hobbies qui ont l'air amusants

1.

2.

3.

4.

5.

Cinq cours qui ont l'air amusants

1.

2.

3.

4.

5.

Cinq choses *que je ne ferais jamais*, mais qui ont l'air amusantes

1.

2.

3.

4.

5.

Cinq habiletés qu'il serait intéressant d'avoir

1.

2.

3.

4.

5.

Cinq choses que vous aimiez faire, à une certaine époque

Cinq choses débiles, absurdes, nounounes que vous aimeriez essayer au moins une fois

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

Libérez votre créativité!

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 4 dans *Libérez votre créativité*

1. A) Décrivez votre environnement idéal. Dessinez-le ou découpez des images qui l'évoquent et accrochez ce dessin chez vous.
B) Quelle est votre saison favorite? Pourquoi?
2. A) Décrivez-vous à 80 ans.
B) Qu'avez-vous aimé faire après 50 ans?
C) Dans la peau de vous à 80 ans, écrivez une lettre au vous d'aujourd'hui. Que vous diriez-vous? Que vous encourageriez-vous à faire?
3. A) Vous à 8 ans. Qu'aimiez-vous faire?
B) Dans la peau de qui vous étiez à 8 ans, écrivez une lettre au vous d'aujourd'hui. Que vous diriez-vous?
4. Regardez votre habitation. Y a-t-il un lieu que vous pourriez transformer en un espace juste pour vous?
5. A) Examinez la tarte qui représente les différents domaines de votre vie (semaine 2). Y a-t-il eu des changements? (ATTENTION : regard bienveillant requis! On avance tranquillement!)
- B) Faites la liste des jouets qui pourraient vous nourrir et que vous pourriez acheter à l'artiste en vous.
6. Cette semaine, une journée à la fois, choisissez de vous abstenir de lire ou d'aller sur les médias sociaux. (Voir suggestions à la page suivante) Note : Dans *Libérez votre créativité*, Julia Cameron propose un sevrage de lecture – les réseaux sociaux n'existaient pas en 1992 (édition originale anglaise)! Si vous la lecture occupe plus de votre temps que les réseaux sociaux, il pourrait être intéressant d'essayer plutôt une semaine sans lire.

Sevrage des réseaux sociaux

Suggestions:

- 1) Avertissez votre réseau que vous vous débranchez pour une semaine et donnez aux personnes importantes une autre manière de vous rejoindre (courriel, téléphone)
- 2) Désinstallez l'application sur le téléphone et désactivez les notifications sur l'ordinateur
- 3) Préparez des options de rechange concrète pour occuper vos mains quand l'impulsion vous prend d'aller sur les réseaux (canaliser cette énergie vers une autre route):
 - a) un carnet de note pour écrire ce qui se passe dans l'instant en vous et autour de vous
 - b) des crayons de couleur à portée de main pour gribouiller
 - c) un toutou pour se donner de la douceur et du réconfort
 - d) boire un verre d'eau
 - e) sortir respirer dehors et se concentrer à contempler la nature (même un brin d'herbe) : l'attention soutenue aux objets crée une stimulation dans le cerveau qui peut remplacer celle procurée par les médias sociaux)
- 4) Affichez ou laissez à la vue une liste d'activités à faire, par exemple:

◦ Écouter de la musique	◦ Coudre des bords de pantalon
◦ Aller se promener dans le quartier	◦ Transplanter une plante
◦ Faire un collage	◦ Faire des germinations
◦ Tricoter	◦ Faire le ménage de la boîte à bijoux
◦ Méditer	◦ Aller porter les choses à donner
◦ Inviter des amis à manger à la maison	◦ Laver les vitres
◦ Danser ou aller danser	◦ Offrir des biscuits aux voisins
◦ Réparer des vêtements	◦ Appeler une membre du groupe Un été pour libérer ta créativité
◦ Réaménager la cuisiner	◦
◦ Ranger les étagères	◦
◦ Épousseter un meuble	◦
◦ Repeindre une pièce	◦
◦ Régler les factures	◦
◦ Laver le chien	◦
◦ Cuisiner	◦
◦ Réparer la bicyclette	◦
◦ Écrire une lettre papier à un.e ami.e	◦
◦ Trier les placards	◦

Note : les activités artistiques ou artisanales comme telles ne sont pas dans la liste pour ne pas mettre de pression, mais elles sont bien sûr des possibilités intéressantes (dessiner, écrire, jouer de la musique, etc.)!

SEMAINE 5 – RETOUFFER UN SENTIMENT DE POSSIBILITÉ



A) Quelle est votre conception de la force de vie qui s'exprime en vous à travers vos élans créatifs (la Créativité, la Vie, Dieu, le principe créateur, l'Être suprême, la Puissance supérieure... appelez-la comme vous voulez !). Quels sont ses super pouvoirs ?

(Si vous ne croyez en aucune force plus grande que vous, pouvez-vous imaginer ce que ça vous apporterait d'y croire ? Si vous pouviez en inventer une à votre guise, que serait-elle et quels seraient ses super pouvoirs ?)

B) Êtes-vous disposéE à recevoir son aide, notamment à travers les synchronicités ?

C) Écrivez-lui une prière ou une lettre dans laquelle vous lui demandez son aide pour votre démarche de libération de la créativité.

EXERCICE : Jusqu'à la planète mars!

Explication	Exemple
a) La première personne, appelons-la Julie, énonce un de ses projets. b) La deuxième personne, disons Paul, devient la porteuse de ce projet et l'annonce à Julie (comme si c'était le sien) :	JULIE : Mon projet, ce serait de faire une tournée avec mon spectacle d'humour. PAUL (<i>parle du projet de Julie comme si c'était le sien</i>): Moi, je veux faire une tournée avec mon spectacle d'humour
<u>Première partie :</u> a) Julie lui répond en « Non, mais ». b) Paul lui répond brièvement ce qui lui vient, par exemple : c) Et Julie recommence avec un autre « non, mais », etc., pendant le reste de la première partie.	JULIE : Non, mais, tu ne connais personne dans le milieu ! PAUL : Je sais, mais je peux quand même faire des démarches... JULIE : Non, mais, tu sais, c'est difficile d'entrer là... PAUL : ... JULIE : Non, mais tu n'as pas étudié dans le domaine...
<u>Deuxième partie :</u> Julie réagit à l'annonce du projet par Paul (qui porte toujours le projet de Julie) par « oui, mais ».	PAUL : Moi, je veux faire une tournée avec mon spectacle d'humour JULIE : Oui, mais ça peut prendre du temps à organiser tout ça. T'as pas peur de te décourager ? PAUL : ... JULIE : Oui, mais...
<u>Troisième partie :</u> Julie réagit à l'annonce du projet par Paul (qui porte toujours le projet de Julie) par « oui, et » : on dit oui à ce qui est amené comme idée et on construit à partir de là en AJOUTANT d'autres idées. Et maintenant, le dialogue se fait en « oui, et » pour le reste de l'exercice, jusqu'à la planète mars !	PAUL : Moi, je veux faire une tournée avec mon spectacle d'humour JULIE : Oui, et en plus, ça tombe bien, tu as de la famille dans plusieurs régions. PAUL : Oui, et je pourrais leur demander de m'aider. JULIE : Oui, et ils pourraient inviter leurs amis. PAUL : Oui, et... JULIE : Oui, et...

EXERCICE : Questionnaire du piège de la vertu

1. Le plus grand manque dans ma vie, c'est.....
2. La plus grande joie dans ma vie, c'est.....
3. Ce qui me prend le plus de temps, c'est.....
4. Depuis que je joue davantage, je travaille.....
5. Je me sens coupable de.....
6. Je m'inquiète du fait que.....
7. Si mes rêves se réalisent, ma famille va.....
8. Je me sabote, donc les gens vont.....
9. Si je me permets de le ressentir, je suis en colère contre.....
.....
10. Une des raisons pour lesquelles je me sens triste, parfois, c'est.....
.....

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 5 dans *Libérez votre créativité*

Dix choses que j'aime et que

j'aimerais faire, mais que

« je n'ai pas le droit de

faire » :

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

Liste de vœux

1 Je voudrais.....

2. Je voudrais.....

3. Je voudrais.....

4. Je voudrais.....

5. Je voudrais.....

6. Je voudrais.....

7. Je voudrais.....

8. Je voudrais.....

9. Je voudrais.....

10. Je voudrais.....

11. Je voudrais.....

12. Je voudrais.....

13. Je voudrais.....

14. Je voudrais.....

15. Je voudrais.....

16. Je voudrais.....

17. Je voudrais.....

18. Je voudrais.....

19. Je voudrais.....

20. Et je voudrais surtout.....

1. Je ne peux pas vraiment croire que la Vie peut venir à mon aide parce que :

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Commencez un dossier d'images.

Si j'avais soit la foi, soit l'argent, j'essaierais :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Soyez attentif aux images évoquant ces désirs. Découpez-les, photographiez-les, dessinez-les.

Pendant les prochaines semaines, ajoutez des images à votre dossier.

3. Ajoutez 5 vies imaginaires à la liste de la première semaine. Y a-t-il des changements? Réalisez-vous davantage des parties de ces vies? Vous pouvez ajouter des images liées à ces vies à votre dossier.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

4. Si j'avais 20 ans et de l'argent, je ferais :

- a)
- b).....
- c).....
- d).....
- e).....

5. Si j'avais 65 ans et de l'argent, je ferais :

- a)
- b).....
- c).....
- d).....
- e).....

Ajoutez des images à votre dossier!

6. Dix façons que j'ai d'être mesquin envers moi-même :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

- 5.....
 - 6.....
 - 7.....
 - 8.....
 - 9.....
 - 10.....
- 7. Dix objets que j'aimerais avoir :**
- 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
 - 6.....
 - 7.....
 - 8.....
 - 9.....
 - 10.....

8. **Honnêtement, mon blocage créatif favori, c'est**
.....

Faites une bande dessinée de vous en train de pratiquer votre blocage préféré :

9. **Le bénéfice que je retire à rester bloqué, c'est.....**

10. **La personne que je rends responsable de mon blocage, c'est.....**
.....

SEMAINE 6 – RETOUFFER UN SENTIMENT D'ABONDANCE

Phrases à compléter pour révéler nos croyances sur l'argent

1. Les gens qui ont de l'argent sont
2. L'argent rend les gens
3. J'aurais plus d'argent si
4. Mon père pensait que l'argent est
5. Ma mère a toujours pensé que l'argent.....
6. Dans ma famille, l'argent provoquait
7. Si j'avais de l'argent, je.....
8. Argent =
9. Si j'avais les moyens, je.....
10. Si j'avais un peu d'argent, je.....
11. Je crains que si j'avais de l'argent, je.....
12. L'argent, c'est.....
13. L'argent engendre.....
14. Avoir de l'argent, ce n'est pas.....
15. Pour avoir plus d'argent, j'aurais besoin de.....
16. D'habitude, quand j'ai de l'argent, je.....
17. Je pense que l'argent.....
18. Si je n'étais pas si chiche (*cheap*), je.....
19. Les gens pensent que l'argent.....
20. Être fauché m'indique que.....

Questions d'exploration des croyances sur l'argent et l'abondance

1. Dis-moi trois mots qui te viennent spontanément quand tu entends le mot « argent ».

2. Raconte-moi une expérience agréable que tu as eue avec l'argent. Quels besoins étaient comblés?

3. Raconte-moi une expérience désagréable que tu eue avec l'argent. Quels besoins n'étaient pas comblés?

4. Qu'est-ce que tes parents disent au sujet de l'argent et des possessions matérielles? Qu'est-ce qu'ils font avec?

5. Qu'est-ce que c'est pour toi, vivre dans l'abondance?

6. Crois-tu qu'il est possible pour toi de vivre dans l'abondance, y compris sur le plan financier?

7. Quels besoins sont comblés en ne vivant pas dans l'abondance? Qu'est-ce que ça te permet de vivre, de ne pas avoir beaucoup d'argent?

8. Quels besoins sont comblés quand tu vis dans l'abondance y compris financière ou quels besoins seraient comblés si tu vivais dans l'abondance y compris financière?

9. Quelles croyances limitent l'expansion de ta créativité?

10. Quelles nouvelles croyances pourraient soutenir ta créativité?

11. Un moyen concret de renforcer et nourrir cette croyance :

**100 sources
d'abondance dans
ma vie**

1.	32.	67.
2.	33.	68.
3.	34.	69.
4.	35.	70.
5.	36.	71.
6.	37.	72.
7.	38.	73.
8.	39.	74.
9.	40.	75.
10.	41.	76.
11.	42.	77.
12.	43.	78.
13.	44.	79.
14.	45.	80.
15.	46.	81.
16.	47.	82.
17.	48.	83.
18.	49.	84.
19.	50.	85.
20.	51.	86.
21.	52.	87.
22.	53.	88.
23.	54.	89.
24.	55.	90.
25.	56.	91.
26.	57.	92.
27.	58.	93.
28.	59.	94.
29.	60.	95.
30.	61.	96.
31.	62.	97.
	63.	98.
	64.	99.
	65.	100.
	66.	

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 6 dans *Libérez votre créativité*

1. Achetez un petit carnet et notez sans jugement tout ce que vous dépensez (date, item, montant). Que valorisez-vous par vos dépenses? Cela est-il aligné avec vos valeurs, avec ce que vous voulez vraiment?
2. ABONDANCE NATURELLE : Trouvez cinq cailloux jolis ou intéressants. Peuvent servir de rappel de votre conscience créative.
3. ABONDANCE NATURELLE : Cueillez cinq fleurs ou feuilles différentes. Peut-être voudrez-vous les faire sécher comme dans un herbier?
4. NETTOYAGE : jetez ou donnez cinq vêtements qui ne vous servent plus (ou que vous n'aimez plus).
5. Cuisinez quelque chose (un gâteau, une salade de fruits, un soufflé, etc.).
6. COMMUNICATION : Envoyez des cartes postales à cinq amis (pour vrai) dont vous aimeriez avoir des nouvelles.
7. Relisez les principes de base chaque jour. Relisez aussi votre prière d'artiste (semaine 5) chaque jour.
8. NETTOYAGE : Faites de nouveaux changements dans votre logement (changez un cadre de place, nettoyez le dessus d'un meuble, mettez une nappe sur la table, etc.).
9. ACCEPTATION : Faites-vous l'expérience d'un flux nouveau dans votre vie? Dites oui aux cadeaux qui vous arrivent!
10. PROSPÉRITÉ : Des changements dans votre situation financière? Un nouveau point de vue sur la prospérité? Recherchez des images sur ce thème et ajoutez-les à votre dossier d'images.

Adapté de Julia Cameron, *Libérez votre créativité. La bible des artistes*. Éditions Dangles, 1994.

Banque de la Vie

Date : _____

Payez à l'ordre de _____

Le montant de _____ /100 dollars

Pour _____ À livrer d'ici _____

Signature _____

SEMAINE 7 – RETOUVER UN SENTIMENT DE CONNEXION

Carte de l'envie

Personnes que j'envie	Pourquoi?	Antidotes (risques créatifs que je peux prendre pour avancer)

Archéologie sur soi : voir ce dont on a manqué pour pouvoir se l'offrir aujourd'hui.

1. Enfant, je n'ai pas eu la chance de
2. Enfant, j'ai manqué de
3. Enfant, il ne m'aurait pas fait de tort d'avoir
4. Enfant, je rêvais d'être
5. Enfant, à la maison, il n'y avait jamais assez de.....
6. Enfant, j'avais besoin de plus de.....
7. Pendant des années, ce qui m'a manqué et à quoi je pensais souvent, c'est
8. Je m'en veux d'avoir perdu.....

Inventaire de nos points forts :

9. J'ai un ami fidèle :
10. Une chose que j'aime dans ma ville, c'est.....
11. Je pense que j'ai de jolis.....
12. Écrire mes pages du matin m'a fait constater que je peux.....
13. Je prends plus d'intérêt qu'avant à
14. Je crois que je m'améliore dans.....
15. La partie créative de moi a commencé à prêter plus d'attention à.....
16. Prendre soin de moi, c'est.....
17. Je me sens davantage.....
18. Ma créativité est probablement en train de.....

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 7 dans Libérez votre créativité

1. Mantra à adopter : « Me chérir comme un trésor précieux me rendra plus fort. »
Écrivez cette phrase en couleurs. Placez-la à un endroit où vous la verrez tous les jours.
2. Écoutez de la musique pendant une vingtaine de minutes, pour le simple plaisir. Peut-être voudrez-vous gribouiller tout en écoutant, vous laisser aller à dessiner les formes, les émotions, les pensées évoquées par la musique. Pause rafraîchissante, une espèce de mini-rendez-vous avec l'artiste à intégrer régulièrement dans votre vie pour casser le stress et avoir accès à vos insights.
3. Allez dans un espace sacré (église, temple, librairie, boisé, ou tout autre lieu qui vous donne un sentiment de transcendance) pour savourer le silence et une solitude favorisant la guérison.
4. Créez une odeur merveilleuse dans votre maison (soupe, encens, branches de sapin, etc.)
5. Portez vos vêtements préférés, sans qu'il y ait une occasion spéciale.
6. Achetez-vous quelque chose de merveilleusement réconfortant et aimant pour vous-même : des chaussettes confortables, des gants très doux, un coussin en peluche (et pourquoi pas un toutou?)
7. Collage — autobiographie en images : déchirez dans des magazines une vingtaine d'images, des images qui évoquent votre passé, votre présent, votre futur. Déchirez des images que vous aimez. Collez-les sur un carton.
8. Cinq de mes films préférés :
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.

Y a-t-il des dénominateurs communs entre eux (comédies, horreur, drames politiques, épopées familiales, fantastique, etc.)? Voyez-vous des traces de vos thèmes dans votre collage?

9. Vos cinq sujets de lecture préférés :

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

Ces sujets sont-ils représentés dans votre collage?

10. Donnez à votre collage une place d'honneur (ça peut être une place d'honneur secrète, par exemple dans les portes d'une armoire).

11. Je vous encourage à communiquer avec une autre personne du groupe pour échanger même brièvement pendant la semaine de congé de séance!

Par exemple :

- Salut! Veux-tu qu'on partage 5 minutes chacune sur les exercices de cette semaine?

OU

- Coucou! As-tu envie qu'on fasse les exercices pour libérer la créativité en parallèle (en vidéo, chacune fait ses exercices)?

Nourrir son réseau de soutien créatif est une clé pour la persévérance!

SEMAINE 8 – RETROUVER UN SENTIMENT DE FORCE

Exercice : Notre conditionnement

Quand j'étais enfant, mon père pensait que ce que je créais était.....

Cela provoquait en moi un sentiment de.....

Je me souviens la fois où il.....

Je me suis senti très..... et.....

Je ne l'ai jamais oublié.

Quand j'étais enfant, ma mère m'a enseigné que les rêveries étaient.....

Elle me disait de revenir sur terre en me disant.....

Je me souviens d'une personne qui croyait en moi, c'était.....

Je me souviens, une fois.....

Je me suis senti et.....

Je ne l'ai jamais oublié.

La chose ou l'événement qui m'a empêché d'être un artiste, c'est.....

La leçon négative que j'en ai tirée, qui n'était pas logique mais à laquelle je crois toujours, c'est que
..... et

que je ne peux pas être un artiste.

Quand j'étais enfant, j'ai appris que et

.....

étaient de gros péchés que je devais absolument éviter.

J'ai grandi en pensant que les artistes étaient.....

Le professeur qui a détruit ma confiance était.....

Cette personne m'a dit que.....

Je l'ai cru parce que.....

J'ai eu un mentor qui était un bon modèle pour moi, c'était.....

Quand les gens disent que j'ai du talent, je pense qu'ils veulent.....

En fait, je me doute qu'ils.....

Je ne peux tout simplement pas croire que.....

Si j'ai vraiment du talent, alors je suis vraiment furieux contre

et..... et

et..... et

Exercice : Affirmations

Choisissez-en 5 parmi les suivantes et utilisez-les cette semaine (en les recopiant, les affichant, les répétant, etc.)

Je suis une personne pleine de talents.

J'ai le droit d'être unE artiste.

Je suis quelqu'un de bien et unE bonNE artiste.

Ma créativité est une bénédiction que j'accepte.

Ma créativité est une bénédiction pour les autres.

Ma créativité est appréciée.

J'agis maintenant avec plus de douceur envers moi-même et ma créativité.

J'agis maintenant avec plus de générosité envers moi-même et ma créativité.

Je partage maintenant ma créativité de façon plus ouverte.

J'accepte maintenant l'espoir.

J'agis maintenant de façon positive.

J'accepte maintenant de me rétablir sur le plan de ma créativité.

Je laisse maintenant la guérison opérer en moi.

J'accepte maintenant que la Vie m'aide à m'épanouir.

Je crois maintenant que la Vie aime les artistes.

Exercices à la fin du chapitre de la semaine 8 dans *Libérez votre créativité*

1. Nommez votre rêve.

a. « Dans un monde idéal, secrètement, je voudrais être.....
..... »

b. Nommez un but concret qui indiquerait que ce rêve est réalisé (par exemple : un article sur votre travail dans tel magazine ou recevoir tel prix, performer dans tel contexte). Ceci vous indiquera le vrai nord sur votre boussole émotionnelle (le genre d'écrivain, artiste, danseur, etc. que vous voulez être).

Soyez précis :

.....

.....

c. Dans un monde parfait, où aimeriez-vous être dans cinq ans par rapport à ce but?

d. Dans le monde tel qu'il est, quelle action pourriez-vous entreprendre cette année pour vous rapprocher de ce but?

e. Quelle action pouvez-vous entreprendre ce mois-ci?

Cette semaine?..... Aujourd'hui?.....

f. À partir de votre rêve et de son « vrai nord », choisissez un modèle.

Mon modèle :

g. Faites un plan d'action :

Dans cinq ans :

Dans trois ans :

Dans un an :

Dans un mois :

Dans une semaine :

Maintenant :

2. Écrivez quelle aurait été l'enfance idéale pour vous. Que recevez-vous? Que seriez-vous devenu si vous aviez eu une enfance idéale? Pourriez-vous vous mater de cette manière, aujourd'hui?
3. Choisissez une couleur et écrivez quelques lignes à son sujet, en parlant à la première personne (« Je suis le rouge, je suis la couleur de... ») Quelle est votre couleur préférée? Avez-vous des choses de cette couleur? Où pourriez-vous en ajouter?
4. Notez cinq choses qu'il ne vous est pas permis de faire (tuer votre patron, marcher tout nu sur la rue, etc.). Maintenant, faites-le sur le papier (dessin, collage, etc.). Mettez de la musique et dansez cette action!

5. Précisez le style de choses que vous aimez afin de mieux vous connaître.

20 choses que vous aimez faire.	Coûte de l'argent	Chère	Pas chère	Faire seul (S) avec quelqu'un (O)	A rapport avec le travail	Présente des risques physiques	Vive allure (V) ou lentement (L)	Intellectuelle	Physique	Spirituelle
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										

6. Planifiez une journée idéale dans votre vie telle qu'elle est aujourd'hui, à partir de l'information glanée dans la liste précédente.
7. Imaginez une journée vraiment idéale dans votre vie telle que vous souhaiteriez qu'elle soit. Sans limite. Vos rêves les plus fous, sur tous les plans!
8. Choisissez un aspect festif de votre journée vraiment idéale et permettez-vous de le vivre.

Libérez votre créativité!

EXERCICES SEMAINE 9 – RETROUVER LA COMPASSION

Volte-face créatives

Notez une de vos volte-face créatives.

.....

Notez-en trois autres.

.....

.....

.....

Notez-en une dernière, celle qui vous torture encore.

.....

Adapté de Julia Cameron, Libérez votre créativité. Éditions Dangles, 1994

La honte

Notez une ou plusieurs situations par rapport auxquelles vous ressentez de la honte quand vous y pensez aujourd’hui.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'avez-vous envie de faire maintenant?

Doucement, voyez si un de vos projets avortés a encore envie de vivre.

Choisissez-en un.

.....

.....

.....

Comment pourriez-vous lui redonner vie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles résistances observez-vous en vous? Que dit votre Censeur?

.....

.....

.....

.....

Ne faites pas volte-face maintenant. Observez plutôt vos résistances (continuez vos pages du matin !).

Quels sont vos rêves créatifs qui semblent réalisables ?

.....

.....

.....

.....

.....

Au début de tout nouveau projet (maintenant?)

1. Faites la liste de tous les ressentiments (colère, frustration) que vous avez par rapport à ce projet.
2. Demandez à votre artiste de faire la liste de toutes les peurs reliées à ce projet.
3. Avez-vous tout bien noté? Reste-t-il une petite peur ou un petit ressentiment caché?
4. Demandez-vous ce que vous pensez gagner en ne réalisant pas cette œuvre, ce projet.
5. Occupez-vous de la quantité, et laissez la Créativité s'occuper de la qualité.

Exercices suggérés pour la semaine 9

1. Si vous en avez l'élan, écrivez un mot d'amour et d'encouragement aux parts de vous qui ont vécu de la peur et de la honte.

2. Faites une liste d'affirmations qui vous aideront dans le futur.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Lisez vos pages du matin ! Avec deux crayons de couleur différente, surlignez vos prises de conscience et les actions à entreprendre. Sans jugement ! Voyez les informations qu'elles contiennent pour vous indiquer la route à prendre. Célébrez tout ce que ces pages vous ont apporté et vous apportent aujourd'hui.

4. Choisissez un objet de pouvoir d'artiste (un objet pour lequel vous ressentez spontanément de la tendresse et un élan de protection). Placez-le à une place d'honneur et honorez-le en ne tapant pas sur la tête de votre enfant artiste.

Libérez votre créativité!

Semaine 10 – PROTECTION

Suis-je workaholique?	Rarement	Parfois	Souvent	Jamais
1. Je travaille en dehors des heures de bureau				
2. J'annule des rendez-vous avec des êtres chers pour travailler davantage				
3. Je remets les sorties à plus tard (après que l'échéance du travail est passée)				
4. J'emporte du travail le week-end				
5. Je prends des vacances				
6. Mes proches se plaignent que je travaille trop				
7. J'essaie de faire deux choses à la fois				
8. Je m'accorde du temps libre entre deux projets				
9. Je me permets de décider qu'une tâche est terminée				
10. Je fais remets à plus tard de finaliser les détails d'une tâche, d'un projet				
11. Je m'apprête à faire une tâche et j'en commence trois autres en même temps				
12. Je travaille le soir pendant le temps réservé à la famille				
13. Je laisse les appels téléphoniques interrompre et allonger ma journée de travail				
14. Je m'assure qu'il y ait dans ma journée une heure consacrée à la créativité ou au jeu				
15. Je place mes rêves créatifs avant mon travail				
16. Je passe mon temps libre à travailler aux projets des autres				
17. Je m'accorde du temps pour ne rien faire				
18. J'utilise le mot <i>deadline</i> pour expliquer et justifier ma charge de travail				
19. J'apporte mon travail et je regarde mes courriels professionnels lors de sorties, même au restaurant.				
20. Je me sens mal ou déprimé.e quand je ne travaille pas				

Pour plus d'information sur le workaholisme: <https://workaholics-anonymous.org/10-literature/59-caracteristiques-des-travailleurs-compulsifs>

Exercice : Là où ça fesse!

Plusieurs personnes investissent leur énergie créative dans une relation obsessionnelle et compulsive avec un ou plusieurs des éléments suivants.

Alcool	Travail	Famille et amis
Drogues	Argent	Technologie (téléphone, Facebook, ordi, jeux vidéos)
Sexe et relations amoureuses	Nourriture	

1. Découpez-les ou écrivez-les sur de petits papiers à piger. Mettez-les dans un bol ou un sac.

2. Vous allez procéder à 7 piges. Lors de chaque pige, notez cinq circonstances où votre relation à l'élément pigé a nui à votre vie.

Note : remettez le papier dans le sac à piger après chaque pige. Oui, il est possible que vous pigiez plusieurs fois le même papier!

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

Élément pigé :

1.
2.
3.
4.
5.

A- Si je suis 100 % honnête, les habitudes qui entravent ma créativité sont.....

-
-
-
-
-
- B- Si je suis 100 % honnête, ce qui est peut-être un problème, c'est.....**
-
-
-
- C- Quel(s) bénéfice(s) retirez-vous de rester accroché à ce blocage? Quels besoins tentez-vous de nourrir par ce comportement?**
- D- Quelles autres stratégies pourraient nourrir ces besoins ET soutenir votre créativité?**
Si vous ne parvenez pas à le cerner, demandez à un ami de confiance de vous aider.
- E- Que prévoyez-vous de faire par rapport à cette habitude?.....**
- F- Si je suis 100 % honnête, les amis suivants me font douter de moi :.....**
- G- Si je suis 100 % honnête, les amis suivants croient en moi et en mon talent :.....**
- H- Quel est le bénéfice de conserver les amis destructeurs? (Si vous répondez « Je les aime », dites pourquoi.)**
- I- Quelles habitudes destructives vos amis destructeurs ont-ils en commun avec la partie destructrice de vous-même?**
- J- Quelles habitudes constructives vos amis constructifs ont-ils en commun avec votre Moi constructif?**

K- Fixez une limite. À partir des réponses précédentes, déterminez une limite que vous ne voulez plus franchir par rapport aux cinq comportements les plus douloureux pour vous. (ex. : j'arrête de travailler à 18 h max; je ne prends plus les appels de ma mère après 20 h, le dimanche après-midi, je ne regarde plus Facebook après 20 h 30, etc.)

Comportement douloureux	Limite
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

- 1. Faites une liste rapide des petites choses que vous aimez** (ex. : du velours bleu, des chatons de saule, des coquillages, du vrai pain italien, l'odeur du gazon fraîchement tondu, etc.). Accrochez cette liste à un endroit où elle pourra vous consoler. Voyez si vous pouvez acquérir ou entrer en relation avec un de ces éléments.

.....

.....

.....

- 2. Cinq petites victoires :**

a)

b).....

c).....

d).....

e).....

- 3. Trois actions que j'ai faites pour prendre soin de mon artiste :**

a)

b).....

c).....

- 4. Trois actions que je pourrais faire pour réconforter mon artiste :**

a).....

b).....

c)

- 5. Faites-vous trois promesses. Tenez-les!**

a).....

b).....

c).....

- 6. Faites quelque chose d'aimable pour vous-même *chaque jour* cette semaine.**

Libère ta créativité

Exercices semaine 11 – AUTONOMIE

Votre rêve réalisé !

1. **RETOUR** sur l'activité où nous jouions à être dans 5 ans, alors que votre rêve créatif était réalisé au-delà de vos espérances.

A) Votre rêve réalisé :

- B) Notez ici les bonnes idées ressorties lorsque vous nous avez raconté vos succès (comment vous avez fait, les avenues imprévues que vous avez empruntées, les ressources que vous avez utilisées, les synchronicités qui se sont produites, etc.).

C) Notez et ressentez les émotions et sensations qui vous habitent en racontant ces succès.
(Si c'est votre Censeur qui se manifeste, écrivez ses pensées sur une autre feuille et transformez-les!)

D) Si les sensations sont agréables, NOURRISSEZ-LES. Par exemple :

- a. Relisez la scène à voix haute.
- b. Enregistrez-vous en train de raconter ces succès et écoutez l'enregistrement.
- c. Dessinez la scène de votre succès et affichez-la près de votre lieu de travail créatif.
- d. Rassemblez ou imprimez des photos de vous actuelles et mélangez-les à des images de magazines pour en faire un collage de cette scène idéale.

E) À la lumière de cet exercice, faites la liste de vos buts créatifs :

a. pour l'année qui vient

.....

.....

.....

.....

b. pour le mois qui vient

.....

.....

.....

c. pour cette semaine

.....

.....

.....

.....

d. aujourd'hui (une toute petite action dans le sens de votre rêve!)

.....

10 souhaits pour moi dans chacune de ces catégories

Santé	Loisirs
I.....	I.....
II.....	II.....
III.....	III.....
IV.....	IV.....
V.....	V.....
VI	VI
VII.....	VII.....
VIII.....	VIII.....
IX.....	IX.....
X.....	X.....
Possessions	Relations
I.....	I.....
II.....	II.....
III.....	III.....
IV.....	IV.....
V.....	V.....
VI	VI
VII.....	VII.....
VIII.....	VIII.....
IX.....	IX.....
X.....	X.....

Créativité

I.....

II.....

III.....

IV.....

V.....

VI

VII.....

VIII.....

IX.....

X.....

Carrière

I.....

II.....

III.....

IV.....

V.....

VI

VII.....

VIII.....

IX.....

X.....

Spiritualité

I.....

II.....

III.....

IV.....

V.....

VI

VII.....

VIII.....

IX.....

X.....

Exercices proposés à la fin du chapitre de la semaine 11 de *Libérez votre créativité*

1. Enregistrez votre propre voix en train de lire les Principes de base (distribués au début du cours). Choisissez un passage de *Libérez votre créativité* et enregistrez-le aussi. Réécoutez ces enregistrements dans un esprit méditatif.
2. Recopiez à la main votre prière d'artiste de la semaine 4 et gardez-la dans votre portefeuille.
3. Notez cinq actions que vous planifiez de faire pour prendre soin de vous au cours des six prochains mois (cours, matériel, rendez-vous d'artiste, vacances, etc.)

a)

b).....

c).....

d).....

e).....

4. Planifiez une semaine d'actions qui prennent soin de vous (au moins une par jour!) :

Jour 1.....

Jour 2.....

Jour 3.....

Jour 4.....

Jour 5.....

Jour 6.....

Jour 7.....

5. Encore une fois, réexaminez votre système de croyances (ou votre conception d'une force plus grande que vous et votre Censeur) : est-ce qu'il soutient votre expansion créative ou la limite-t-il plutôt?
6. Faites une liste de dix synchronicités qui semblent indiquer qu'il existe une force créative soutenance et nourrissante.

I.....

II.....

III.....

IV.....

V.....

VI

VII.....

VIII.....

IX.....

X.....

Libère ta créativité!

Exercices semaine 12 – CONFIANCE

En cas de blocage, il peut être aidant de vous demander :

1. Quelle action est-ce que je remets à plus tard?
2. Quels bénéfices je retire de la situation ou quels besoins sont comblés par le fait de ne pas aller de l'avant?
3. Quelles sont les peurs ou les croyances sous-jacentes?
4. Quel serait un antidote efficace (mini-action, demande de soutien, affirmation transformatrice, etc.)?

1. Ce que je remets à plus tard :	2. Qu'est-ce que ça me donne de ne pas faire cette action? (bénéfice ou besoin comblé?)
3. Peurs ou croyances sous-jacentes	4. Antidote (action, demande de soutien ou affirmation transformatrice)

Exercices proposés à la fin du chapitre de la semaine 12 de *Libérez votre créativité*

1. Mettez par écrit toutes les résistances, colères, doutes ou peurs que vous ressentez par rapport à la suite des choses.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Jetez un coup d'œil aux affirmations négatives de votre Censeur notées à la semaine 1 (voix qui sont possiblement toujours là). Relisez les affirmations pour nourrir la créativité. Écrivez quelques affirmations sur votre persévérance à créer pour la suite des choses.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Faites du raccommodage.
3. Rempotez des plantes.
4. Faites-vous une « boîte à Dieu » ou une « boîte à soucis ».
5. Utilisez-la. Mettez-y la liste de vos peurs du numéro 1.
6. HOW (honesty, Open-mindedness, Willingness) :
 - a. **Honnêtement**, qu'auriez-vous le plus envie de créer maintenant?
 - b. Gardez l'esprit ouvert : quels sentiers excentriques avez-vous envie d'essayer?
 - c. Quelles circonstances de votre vie êtes-vous prêts à laisser aller pour marcher dans la direction de vos rêves?
7. Lisez ou relisez *Libérez votre créativité*. Parlez-en à une autre personne. La magie se produit quand un artiste partage la créativité avec un autre artiste. Faites confiance !