



GUIDE FAIT PAR ENCRE &
PACOTILLES

RETROUVE TON POUVOIR CRÉATIF



HELLO & BIENVENUE

Je suis ravie de pouvoir t'aider dans la recherche de ton pouvoir créatif.

La créativité est un objet de désir, de fantasme... qui se transforme souvent en perpétuelle quête.

On a souvent l'impression qu'elle est un don pour certain.
Sache que la créativité n'est pas un don mais une compétence !
Tout le monde est capable de faire preuve de créativité.
Mais cela nécessite de l'entraînement et de la persévérance.

Dans ce guide, je te fais part de mes astuces pour booster ta créativité et t'aider dans les périodes plus difficiles.

Pas facile de laisser place à sa créativité quand on se sent solliciter visuellement au quotidien et influencé par toutes ces nouvelles tendances.

Mais c'est le moment de se dépasser et de te révéler.

Alors tu es prête ?

ASTUCE 1 : PRENDRE LE TEMPS

Le premier obstacle à la créativité est souvent le temps...

Par expérience, j'ai remarqué que plus je pratiquais et plus je me sentais créative.

Mais comment trouver du temps dans un planning déjà bien chargé ?

Je pense qu'installer une routine créative est primordiale à son développement. Celle-ci n'a pas besoin de durer des heures, 5 min suffisent.

Pour réussir à faire ces 5 min / jour, je te propose d'identifier dans votre journée les moments de calme ou de transition, par exemple : avant/après le petit déjeuner, à la pause de midi, dans les transports, le soir avant de se coucher...

Pour rendre la tâche plus simple et ne pas procrastiner par "Je n'ai pas mon matériel ou j'ai pas l'espace suffisant..."



Je te propose 2 solutions pour réaliser tes 5 min/j :

- un carnet (ou feuille volante) avec un crayon type BiC pour dessiner à tout moment sur le coin d'une table, bureau ou même genou... (On bannit le crayon à papier et la gomme)
- un pinceau à réserve d'eau dans une petite trousse avec 2 à 3 godets ou crayons aquarellables et un carnet.

On lâche prise, on gribouille, on peint...mais surtout on s'amuse et on se laisse guider !

On ne s'attache pas au résultat, on reconnait ici avec son geste spontanée.

J'aime beaucoup cet exercice car il permet d'entraîner le cerveau à une pratique créative, aide la main à assouplir son geste et libère l'imagination.

Je t'assure que tu seras surprise rapidement par tes progrès 😊

ASTUCE 2 : SE CONTRAINDRE

La contrainte est bon un exercice car elle permet de casser ses habitudes, d'explorer des nouveautés et de dépasser ses croyances limitantes...

Changez les règles, un jeu d'enfant !

Voici les contraintes que j'aime utiliser :

- Peindre en monochrome permet de travailler sur les dilutions, les contrastes...
- Travailler avec une gamme de couleur de " godets permet d'utiliser des couleurs que l'on n'utilise pas habituellement. Mais aussi permet de mieux connaître sa palette.
- Varier les supports permet de découvrir de nouveaux papiers et de s'adapter à leurs caractéristiques (grain, diffusion, format...)
- Peindre sans contour permet de bien observer les jeux de lumière (mon préféré)



ASTUCE 3 : SE CHALLENGER

Quand on dessine ou peint régulièrement, on a plus de difficultés à sortir de notre univers.

Pour t'aider à trouver de nouvelles sources d'inspiration, je t'invite à participer au moins à 2-3 challenges annuels organisés sur les réseaux sociaux (ex : Instagram).

L'avantage de participer à un challenge c'est que l'on te guide sur l'inspiration, et/ou la technique. Tu as juste à lâcher prise et te connecter à tes envies, ressentis...

Le plaisir est aussi de le faire au sein d'une communauté avec qui tu peux échanger et qui va t'aider à dépasser tes craintes et voir autrement tes réalisations. La sensibilité de chacun varie d'une personne à l'autre et elle viendra t'alimenter dans cette exploration créative.

Au fur et à mesure du challenge et des partages, tu vas prendre confiance dans ta créativité.

N'hésites plus ! A quel challenge vas-tu participer ?

ASTUCE 4 : LÂCHER PRISE SUR LES DÉTAILS

Ah la la comme on dit si bien « le diable se cache dans les détails » !

Quand on débute on est souvent dans la copie et/ou la reproduction à l'identique de quelque chose qui nous plaît.

Alors on se concentre sur les éléments techniques de la composition et on en oublie de se demander surtout ce qu'il nous plaît !

A la fin, on est déçue car le rendu ne correspond pas à ce que l'on souhaitait.

Si on ne regarde que le détail, on est dans le contrôle, on oublie le lâcher prise, on ne laisse aucune part à l'imprévu et à l'imaginaire.

Si tu n'arrives pas, je te propose de refaire la même réalisation en un minimum de temps: par exemple en 30 secondes, 1 minute ou max 2 minutes.

Tu verras il s'en dégagera l'essentiel !

Bien sûr on peut réaliser de jolies créations avec beaucoup de détails. L'essentiel est de ne pas oublier de prendre du plaisir !

ASTUCES : OBSERVER

La meilleure façon de nourrir son pouvoir créatif c'est d'affiner son sens de l'observation !

Prends le temps de flâner, rêvasser et d'observer ce qui t'entoure.

Dans ces moments de tranquillité, connecte toi à ton monde imaginaire et identifie ce qui te fait vibrer.

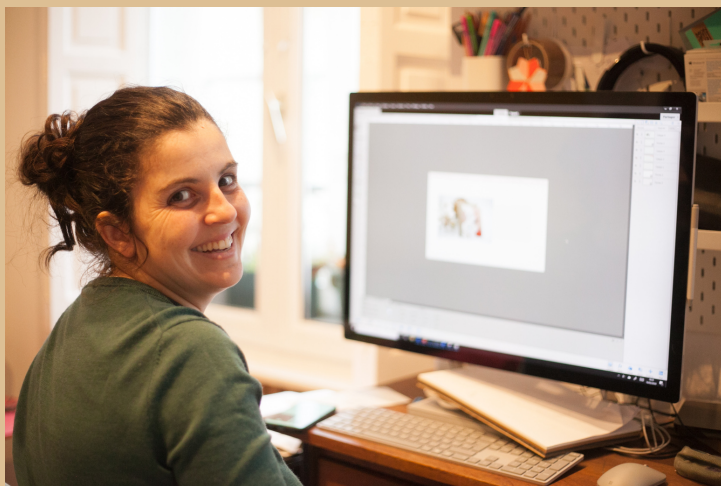
N'hésites pas à capturer ses moments.

Pour cela tu peux:

- Noter toutes tes pensées dans un carnet
- Prendre des photos avec ton téléphone
- Collecter des végétaux ou matériaux pour créer un herbier ou matérieuthèque.
- Réaliser des croquis dans un carnet

Cela te permettra à alimenter ton inspiration et tu n'auras plus qu'à laisser ton instinct te guider.





J'espère que ces 5 astuces t'auront donné envie d'essayer
et t'aideront dans la recherche de ton pouvoir créatif.

Une dernière chose ne te laisse pas enfermer par la
notion de « beau », c'est une notion totalement abstraite.

Dessine surtout pour toi et ce que tu veux transmettre, n'essaie pas de
satisfaire à une certaine directive esthétique basée sur des codes sociaux.

*Émerveille toi du quotidien, laisse toi
surprendre, fais toi enporter par ta créativité!*