

Stimulez votre créativité

avec 5 activités





La créativité...

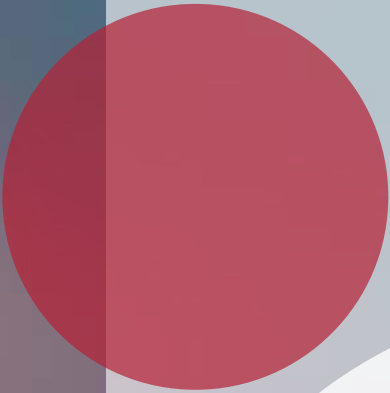
On la voit partout. On l'entend partout.

La créativité est complexe avec ses multiples zones grises. Néanmoins, elle reste plus qu'accessible pour ceux qui osent l'explorer.

Ça fait maintenant plus de 10 ans que je l'explore et la questionne sur sa définition et sa manière d'être. Je l'ai vu sous un jour plus spirituel à l'occasion. Elle a revêtu un aspect plus pratique par moment. Aujourd'hui, je la vois comme une manière d'être et de penser qui m'est propre dans mon quotidien. Car oui, je crois encore et toujours que la créativité est unique à chacun.

Cela dit, il reste important de la nourrir régulièrement. Je vous propose, cinq activités à pratiquer tous les jours. Des exercices simples et amusants qui pourront vous faire découvrir la perle qui se cache dans la coquille.

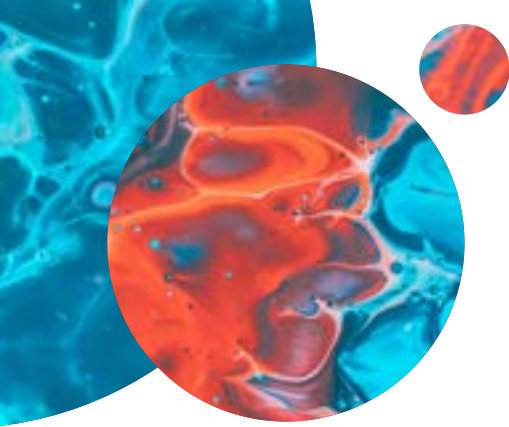
J'espère que vous saurez apprécier ses activités et découvrirez les bijoux qui vous habitent.



*Croire et accepter que
ce qui vient de moi est beau
et essentiel et mérite
d'être exprimé.*

Tami Lynn Kent
La créativité sauvage





Vos forces créatives

Nous avons tous nos forces et nos faiblesses. Ce n'est pas tant différent en créativité. Inspiré du cercle de la vie, voici un questionnaire afin de mieux connaître vos capacités créatives. Ce cercle est appelé à évoluer. L'idée est de vous situer dans votre créativité afin de l'exploiter à son plein potentiel.

Plaisir

1. Dans le contexte du travail, vous amusez-vous ?

2. Riez-vous au moins une fois par jour ? Si oui, à quel moment ?

Note que vous attribuez au plaisir :

/10

Célébration

3. Célébrez-vous vos victoires (petites comme grandes) ? Nommez votre dernière célébration

4. Soulignez-vous les succès des autres ?

Note que vous attribuez à la célébration :

/10

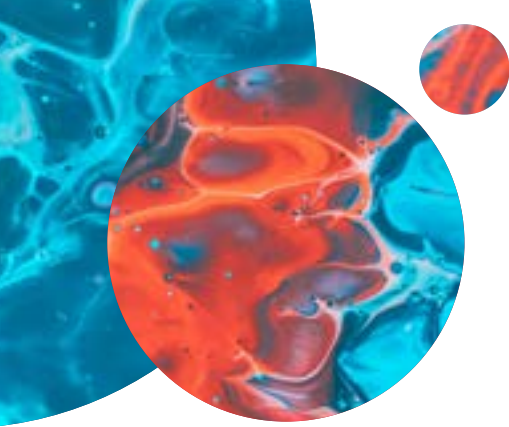
Observation

5. Seriez-vous capable de nommer trois items sur votre bureau sans regarder ?

6. Remarquez-vous les changements facilement ?

Note que vous attribuez à l'observation :

/10



Collaboration

7. Aimez-vous partager vos idées avec les autres?

8. Aimez-vous participer à des ateliers de cocréation (brainstorm, codéveloppement)?

Note que vous attribuez à la collaboration :

/10

Rythme

9. Prenez-vous des décisions rapidement ou aimez-vous plutôt prendre le temps d'évaluer les options?

10. Êtes-vous de type action ou cocooning?

Note que vous attribuez au rythme :

/10

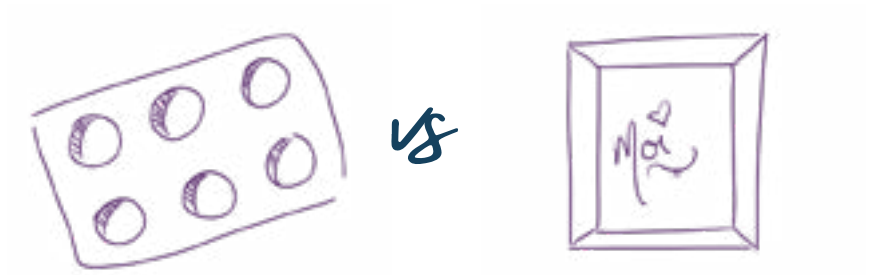
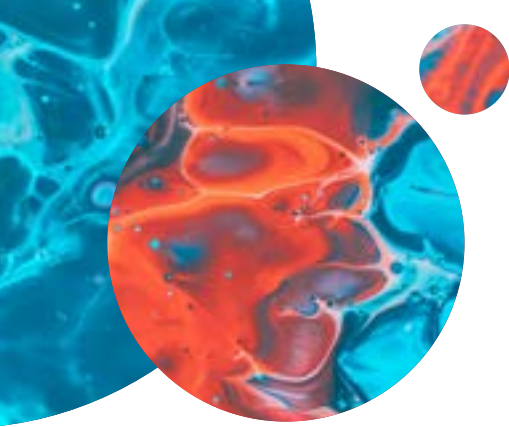
Exploration

11. Vous permettez-vous de vous tromper?

12. Avez-vous besoin que tout soit parfait pour agir?

Note que vous attribuez à l'exploration :

/10



Ouverture d'esprit

12. Lisez-vous parfois des livres sur un sujet que vous ne connaissez pas ? Citez un exemple

13. Prenez-vous toujours le même chemin ou vous aimez changer ?

Note que vous attribuez à l'ouverture d'esprit :

/10

Sortir du moule

14. Questionnez-vous les manières de faire ?

15. Aimez-vous être comme tout le monde ?

Note que vous attribuez à sortir du moule :

/10

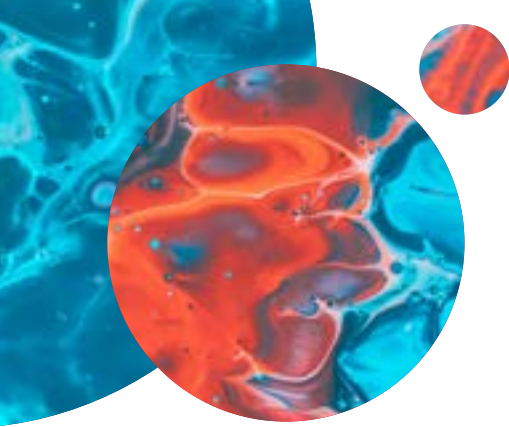
Accomplissement

16. Rêvez-vous de faire une différence pour quelqu'un tous les jours ?

17. Vous considérez-vous comme une leader ?

Note que vous attribuez à l'accomplissement :

/10



Écoute

18. Lors d'une conversation, êtes-vous capable de vous souvenir des émotions de l'interlocuteur?

19. Préparez-vous vos réponses dans votre tête quand pendant que l'autre parle?

Note que vous attribuez à l'écoute :

/10

Intuition

20. À quel moment avez-vous tendance à écouter votre petite voix?

21. Vous arrive-t-il de ne pas l'écouter par peur des conséquences?

Note que vous attribuez à l'intuition :

/10

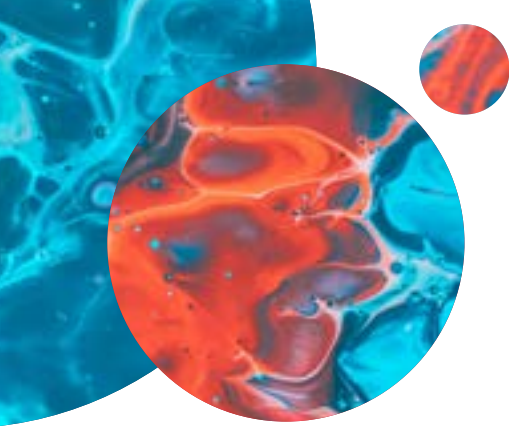
La foi

22. Croyez-vous à la synchronicité des événements?

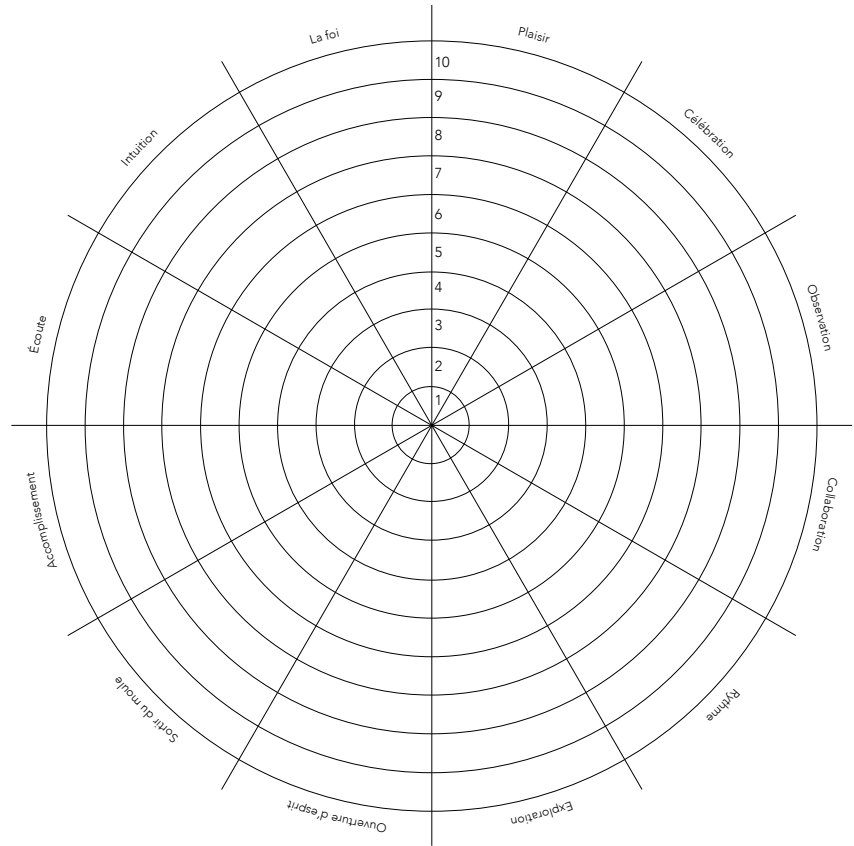
23. Osez-vous avancer, même si vous ne voyez pas le chemin?

Note que vous attribuez à la foi :

/10



Le cercle vous permet d'avoir une vue d'ensemble sur votre créativité. Coloriez le cercle en fonction des notes que vous avez attribuées.



Quelles sont les trois sphères où vous avez la plus haute note ?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Qu'est-ce que ces trois sphères vous inspirent ?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Quels sont vos constats face aux résultats ?



Jeu d'observation

L'observation est une base importante en créativité. Nous avons cinq sens que nous pouvons grandement exploiter pour voir ce qui se passe autour de nous, soutenue par notre imaginaire et notre intuition pour créer des liens. Je vous propose un petit jeu simple et qui est possible de faire en tout temps. Pour ce faire je vous invite à vous connecter au moment présent en prenant trois grandes inspirations. Mettez tous les tracas et les pensées de côté et laissez-vous guider par vos cinq sens.

1. Notez le lieu où vous vous situez : _____

2. **Écoutez**

Fermez les yeux et écoutez. Quel est premier bruit que vous percevez ? Ce peut être des bruits avoisinants, un cillement ou carrément le silence. Notez le premier mot qui monte.

3. **Sentez**

Toujours les yeux fermés, portez attention aux odeurs ? Est-ce un parfum, une odeur réconfortante ou repoussante ? Quoi qu'il en soit, notez le premier mot qui vous vient en tête.

4. **Goûtez**

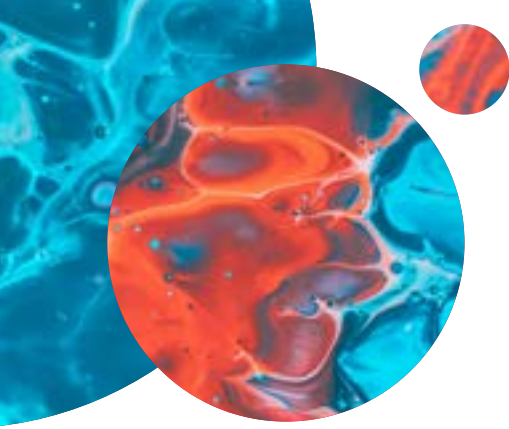
Est-ce que cette odeur fait remonter un goût ? Ou peut-être goûter vous encore la saveur de votre dernière gorgée de café ou de votre met. Notez le premier mot qui vous vient à ce moment.

5. **Touchez**

Gardez encore les yeux fermés et portez votre attention à votre main qui n'écrit pas. Est-ce qu'elle tient quelque chose ? Est-ce que le bout des doigts est froid, engourdie ou y ressentez-vous un picotement ? Notez le premier mot qui monte

6. **Regardez**

Enfin, ouvrez les yeux. Quelle est la première chose sur quoi votre attention s'est posée ? Un objet, une personne, la nature, etc. Notez le premier mot auquel vous pensez.



7. **Ressentez**

Si vous portez maintenant votre attention à vous, comment vous vous sentez ? Neutre, joyeuse, triste, en colère, amusée ? Les mots ne manquent pas. Notez le premier qui a surgit.

8. **Imaginez**

Maintenant que vous avez une banque de mots, il est maintenant temps de vous amuser. Imaginez trois phrases farfelues. Il n'y a pas de limite.

Pour vous aider, voici un exemple :

Bureau, percussion, fleur, lavande, froide, arbre, surprise

C'est sur mon bureau dans l'arbre en fleurs que je découvris avec surprise la lavande danser sur la froide percussion.

La fleur de lavande s'adressa à l'arbre pour lui partager sa surprise du froid soudain. L'arbre lui proposa de s'installer sur le bureau où elle pourrait se réchauffer à la vibration de la percussion.

L'arbre jouait de la percussion pour faire danser les fleurs afin de briser le froid et émaner leur arôme de lavande qu'il aimait tant. Mais à sa grande surprise l'arbre ouvrit les yeux et se découvrit assis derrière un bureau gelé (alternatif à froid).

Le bocal d'activités

Il s'agit d'une activité qui peut servir votre créativité dans votre quotidien. Elle peut se faire de différentes manières. Ici, je vous présente une façon amusante qui vous invite à faire confiance à la vie.

Il vous faut :

- 🕯 Du papier de trois couleurs différentes coupé en petit (assez gros pour écrire une phrase ou un mot)
- 🕯 Des crayons (de couleur pour le plaisir)
- 🕯 Un contenant (jarre au biscuit, boîte colorée ou pot mason à votre guise)

Sur la page suivante, vous allez remplir une liste d'activités que vous pratiquez dans votre quotidien selon les catégories suivantes :

Les activités No brainer : Il s'agit des activités qui ne vous demande pas de concentration. Ce sont les activités idéales quand on a trop de chose dans la tête (ou dans le cœur) et qu'on a besoin de se vider la tête.

Exemple : Faire la vaisselle, marcher, activités répétitive, écouter des vidéos.

Les activités Doudou : Il nous arrive des moments où on à juste besoin d'une dose de réconfort. Des moments douillets juste pour nous.

Exemple : Boire une boisson chaude, prendre un bain, lire, colorier un mandala, regarder un film.

Les activités Boost créatif : Ce sont les activités qui nous stimulent créativement parlant. Souvent les activités physiques et les jeux vont entrer dans ce type.

Exemple : Jouer à des jeux (vidéo ou de société), écouter des audios, danser.

Une fois terminé, prenez vos papiers de couleur. Attribuer une couleur à chaque type d'activités et notez-y les activités de la liste. Pliez le tout, déposez-le dans votre contenant et gardez-le toujours à porter de main.

Lorsque vous sentez que vous devez changer d'air ou que vous sentez que rien ne va plus, pigez dans votre contenant en faisant confiance à la vie de vous offrir la bonne activité. Cela dit, rien ne vous empêche de changer si ça ne vous plait pas ou même d'en choisir une consciemment. Toutefois, l'effet surprise est un bon moyen de retrouver son cœur d'enfant et de s'émerveiller du cadeau que vous offre la vie... du temps pour vous!





Écoutez pour voir

Avec le temps, j'ai vraiment compris à quel point nous étions tous connecté les uns aux autres. Il n'est pas rare que j'aie entendu parler d'une situation qu'une personne vivait et de m'y reconnaître pleinement. C'est fou comme on peut trouver des ressources chez l'autre. Mais encore faut-il savoir pleinement écouter. Voici un petit exercice à faire pour le plaisir inspiré de mon expérience avec le Jeu du Tao.

Vous aurez compris que si vous faites cet exercice, il est important de ne pas avoir de distraction telle le cellulaire. Comme au cinéma, je vous invite à le mettre le son sur vibration et le ranger le temps de la conversation.


Avec une amie ou une collègue, je vous invite à vous asseoir une en face de l'autre. Si vous désirez pousser l'expérience plus loin, essayez de n'avoir aucune table ou interférence entre vous. Et si vous vous posez la question, oui cette activité peut fonctionner en ligne.

Aussi, tout au long de l'activité, il est très important de parler au **JE**.

1. Déterminez la personne qui commence le jeu.
2. Connectez-vous au moment présent. Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations. Laissez vos pensées et vos tracas de côté.
3. Ouvrez les yeux et souriez-vous avec bienveillance.
4. La première personne s'exprime ouvertement sur une situation (bonne ou mauvaise) ou une inspiration qu'elle a eue. Pendant ce temps, celle qui écoute ne parle pas. Elle ne fait qu'écouter.
5. Lorsque l'interlocutrice a terminé de s'exprimer, elle dit : **« Voilà, c'est dit ! »** C'est le signe qu'elle a dit tout ce qu'elle avait à dire.
6. À ce moment, la personne qui écoutait résume en ses mots en commençant par : **« J'ai entendu »**. Ensuite, elle partage son ressenti du moment et termine en remerciant l'interlocutrice.
7. Je vous invite à faire une pause avant de changer les rôles afin de changer l'énergie et vous permettre de bien intégrer vos nouveaux rôles.
8. Reprenez depuis le point 2.
9. À la fin de l'activité, je vous invite à noter par écrit une chose que vous avez retenue et qui pourrait vous servir dans une sphère de votre vie. Ainsi, vous serez plus apte à vous en souvenir.

Cette activité peut très bien se faire dans n'importe quel contexte. Toutefois, par expérience, je vous invite à vous pratiquer souvent et à être patiente envers vous-même. Il arrive que nos pensées s'égarer sur un sujet. Faites juste les ramener dans le moment présent et tout ira bien. Ayez confiance en vous.





La créativité est présente dans toutes les sphères de la vie et nous sert en toute chose. Le défi est de trouver sa voie dans ce vaste océan de possibilités. Explorez, soyez curieux, essayez, trompez-vous et puis recommencez.

Après toutes ces années d'exploration de ma propre créativité, j'apprends encore et je souhaite apprendre encore demain. C'est en assumant pleinement cette magie que nous portons que nous pourrons influencer les générations demain et changer le monde.

Maude

© **Abondance Creative, 2024**

Photos : Unsplash

Illustrations : Maude Leblanc Côté

Pour plus créativité, rendez-vous sur abondancecreative.ca