

Réveil de votre créativité
en toute sérénité
en 4 temps

En Vie de Couleurs

Table des matières

- 01 Introduction
- 02 Retrouver son espace créatif
- 03 Eveiller ses sens
- 04 La musique comme muse
- 05 La nature comme source d'inspiration
- 06 Conclusion



Introduction

Je vous propose de plonger dans cette lecture pour y trouver des sources d'inspiration pour mettre en avant cette part de vous endormie. Je dis bien simplement endormie, **car nous sommes toutes et tous créateurs**. La créativité est en nous. Il suffit de lui accorder la place qu'elle mérite **pour notre propre équilibre et harmonie**.

A votre créativité !

02 Retrouver son espace créatif

Aménager un coin créatif chez soi et réaliser un rituel d'ouverture à la créativité zen.

Bienvenue dans cette première étape nécessaire pour vous accorder un espace pour que vous puissiez laisser libre cours à votre créativité.

Aménager un coin créatif

Identifiez un coin chez vous où vous vous sentez bien, que ce soit un petit bureau, une table d'angle, ou même un coin de votre chambre.

L'important est que cet espace soit dédié à votre pratique créative.

Rassemblez votre matériel

Apportez dans cet espace tout ce dont vous avez besoin pour créer. **N'investissez pas dans trop de matériel** ; une palette d'aquarelle et/ou de gouache, des pastels secs et/ou gras, du papier avec un grammage supérieur à 200 (format A4), des ciseaux, colle, quelques magazines pour des images.

Personnalisez votre espace

Décorez votre coin créatif avec des objets qui vous inspirent. Cela peut être des photos, des citations, des œuvres d'art, ou des plantes. Là encore, si vous disposez d'un espace réduit, visez des objets minimalistes. L'important est l'intention que vous y mettez.

Réaliser un rituel d'ouverture à la créativité

Une fois votre espace aménagé, prenez un moment pour inaugurer ce lieu de création **avec un petit rituel** :

- Installez-vous confortablement dans votre espace créatif.
- Fermez les yeux et respirez profondément. Prenez quelques instants **pour vous centrer et vous détendre**.
- Visualisez votre créativité comme une lumière
- **Commencez par une petite action créative**. Cela peut être aussi simple que de gribouiller sur une feuille, d'écrire quelques lignes, ou de jouer quelques notes de musique. L'important est de marquer le début de votre voyage créatif dans cet espace.

Félicitations, vous avez franchi le premier pas vers votre « réveil » créatif.





Eveiller ses sens

Méditation guidée pour aiguïser ses sens et se reconnecter à l'instant présent.

Préparation à la méditation

- Trouvez un **espace calme** où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous confortablement, en veillant à ce que votre dos reste droit mais détendu.
- Fermez les yeux et prenez quelques instants pour **observer votre respiration**. Ne cherchez pas à la modifier, contentez-vous de la remarquer, de sentir l'air entrer et sortir de vos narines.

Aiguïser les sens

- **L'ouïe** : Concentrez-vous sur les sons qui vous entourent. Peut-être le murmure du vent, le lointain ronronnement d'une voiture. Accueillez chaque son sans jugement, en observant.
- **Le toucher** : Prenez conscience de la douceur de l'air, le poids de vos vêtements
- **L'odorat** : Dirigez votre attention sur les odeurs présentes dans votre environnement. Peut-être une odeur de café, de terre humide ou simplement l'air frais. Laissez ces odeurs vous remplir, remarquez les souvenirs ou les sensations qu'elles évoquent.

- 
- **La vue** (avec les yeux toujours fermés) :
Imaginez les couleurs et les formes qui vous entourent.
 - **Le goût** : Enfin, concentrez-vous sur votre bouche, peut-être reste-t-il le goût de votre dernier repas ou boisson. Explorez ce goût sans jugement, simplement en l'observant.

Reconnexion à l'instant présent

Pour conclure cette méditation, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

Prenez trois grandes inspirations, en vous remplissant de l'énergie et de la présence que vous avez cultivées. À l'expiration, imaginez libérer tout ce qui vous empêche de vous exprimer pleinement.

Ouvrez les yeux lentement, prenez un moment pour vous acclimater à votre environnement.

Remarquez comment vos sens sont plus aiguisés, comment vous vous sentez plus présent. Cette méditation peut être pratiquée régulièrement pour maintenir et approfondir votre connexion avec l'instant présent, **un**

élément essentiel pour nourrir votre créativité.

Exercice : Collage sensoriel en utilisant des matériaux variés.

.Cette activité créative vous invite **à explorer et à exprimer vos émotions à travers la texture et la couleur**, en utilisant une variété de matériaux.

Matériaux nécessaires :

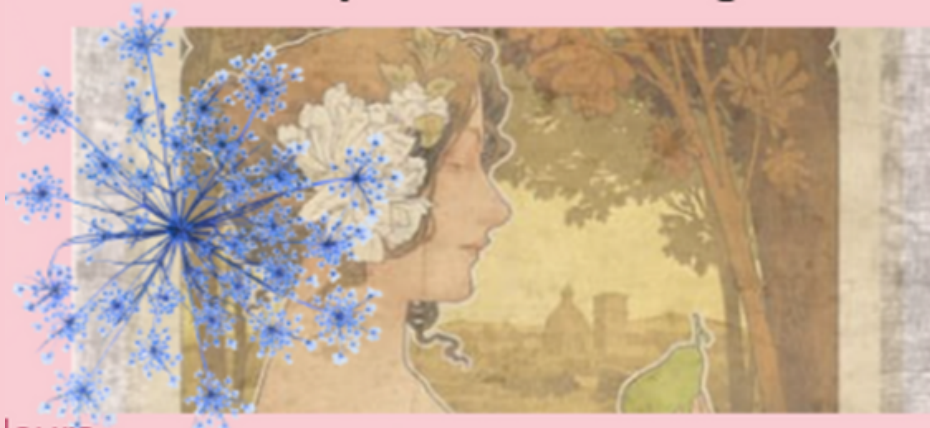
- Carton (format A5 ou A4 si vous disposez de peu de temps).
- Papiers de différentes textures, tissus, feuilles, pétales séchés, etc.
- Colle et Ciseaux



Étapes de création :

- **Choisissez votre thème ou laissez-vous guider par votre intuition.** Votre collage peut raconter une histoire, exprimer une émotion ou être une exploration libre des textures et des couleurs.
- **Sélectionnez vos matériaux** en fonction des textures et des couleurs qui résonnent avec votre thème ou votre état d'esprit actuel.
- **Commencez par placer les éléments les plus grands** . Ne collez rien pour le moment ; cette étape vous permet de jouer avec la composition et de voir ce qui fonctionne le mieux.
- **Ajoutez progressivement des éléments plus petits**, en expérimentant avec les superpositions et les textures.
- Une fois satisfait de votre composition, commencez à **coller les éléments**, en commençant par les couches inférieures. **Travaillez lentement et avec soin** pour préserver la disposition que vous avez choisie.
- Laissez votre collage sécher complètement. Si vous avez utilisé des éléments épais ou lourds, vous voudrez peut-être ajouter un poids léger par-dessus pour assurer une bonne adhésion pendant le séchage.

Votre collage sensoriel est maintenant terminé ! **Accrochez-le dans un endroit où vous pourrez le voir régulièrement.**



04

La musique comme muse

Découverte de l'influence de la musique sur la créativité.

La musique, dans sa diversité et sa richesse, a le pouvoir unique de toucher notre âme **et d'éveiller notre créativité**. Elle nous transporte, nous inspire et nous transforme, agissant comme un catalyseur pour notre imagination. Mais comment la musique influence-t-elle exactement notre processus créatif ?

La musique comme source d'inspiration

La musique peut évoquer des émotions, des souvenirs et des images, **ouvrant ainsi les portes de notre imagination**. Elle crée un fond sonore propice à la rêverie et à la réflexion, nous permettant de nous **déconnecter du monde extérieur pour mieux nous connecter à notre monde intérieur**. Que ce soit la mélodie apaisante d'une pièce de musique classique ou les rythmes entraînants de la musique celtique, chaque note joue sur nos cordes émotionnelles, stimulant notre créativité.



Intégrer la musique dans votre pratique créative

- **Créez des playlists thématiques** : Selon le projet sur lequel vous travaillez, choisissez des musiques qui correspondent à l'ambiance que vous souhaitez créer. La musique peut devenir un outil pour vous plonger dans un univers particulier.
- Utilisez **la musique comme rituel de démarrage** : Avant de commencer une session créative, prenez un moment pour écouter une musique qui vous inspire. Cela peut vous aider à faire la transition vers un état d'esprit créatif.

Exercice : Peindre ou dessiner en écoutant différents genres musicaux, observer les effets sur l'œuvre produite.

Alors, pourquoi ne pas commencer. Il est important de ne pas ajouter une pression quelconque ou attente de résultat.

Laissez-vous imprégner par la musique que vous aimez et laissez vous guider tout d'abord par le choix d'une technique : collage ? aquarelle ? et commencez.... Un premier collage en entraîne un autre... Une couleur répond à une autre...

Accordez-vous ce moment le temps d'une musique dans un premier temps.





05

La nature comme source d'inspiration

La nature, avec sa diversité, sa beauté et son cycle perpétuel de transformation, a toujours été une muse pour les créateurs de tous horizons.

Comment la nature stimule-t-elle notre imagination et notre capacité à créer ?

La nature comme catalyseur de créativité

La nature nous offre un espace de calme et de beauté, propice à la **réflexion et à l'évasion mentale**. Se promener dans un jardin, ou simplement observer les nuances de couleur d'un coucher de soleil peuvent éveiller en nous un sentiment de paix. Cette connexion **stimule notre imagination**, nous invitant à voir le monde sous un angle différent et à puiser dans notre réservoir d'idées nouvelles.

S'inspirer des formes, des couleurs et des textures

La nature est un maître d'œuvre sans égal, **offrant une infinité de formes, de couleurs et de textures** qui peuvent inspirer nos créations artistiques. L'observation attentive d'un paysage, d'une plante ou d'un animal peut déclencher une idée, un concept ou une émotion **que nous pouvons ensuite traduire en collage, pastels...**

Enfin, la nature nous rappelle **que la créativité est un processus naturel inhérent à la vie elle-même**. Tout comme la nature ne cesse de créer et de se renouveler, **nous possédons en nous cette capacité innée à créer, à innover et à transformer notre environnement**. En nous reconnectant à la nature, nous nous reconnectons à notre essence créative, nous rappelant que nous sommes, nous aussi, des créateurs capables de beauté et de renouveau.

Promenade Créative en Nature : L'Art de Collecter et de Créer

Cet exercice, à la fois simple et profond, vous invite à explorer l'environnement naturel avec un œil artistique, à collecter des éléments naturels, et à les transformer en une œuvre unique.

Préparation à la promenade créative

1. Choisissez un lieu : Sélectionnez un espace naturel qui vous attire, que ce soit un parc, une forêt, ou même votre jardin.
2. Et ramassez ce qui vous inspire selon la saison : feuilles, fleurs, brindilles...
3. Laissez vos distractions derrière pour vous immerger pleinement dans l'expérience.

La collecte créative

1. Marchez lentement, en prêtant attention à votre environnement.
2. Collectez intuitivement les éléments qui vous attirent *(en veillant à préserver la nature et à ramasser ce qui est au sol)*.

Création de votre œuvre

1. Explorez les possibilités : Une fois de retour dans votre espace créatif, expérimentez avec les éléments collectés. Disposez-les sur une surface plane, jouez avec les compositions, et réfléchissez à la manière dont vous pouvez les assembler.
2. Créez votre œuvre : Utilisez de la colle pour assembler votre composition. Laissez libre cours à votre imagination et créez une œuvre qui reflète votre expérience et votre connexion avec la nature.



06

Conclusion

Voici pour moi quelques étapes qui peuvent “éveiller” votre créativité et vous redonner confiance. Cela commence par une étape importante que est de cultiver l’observation. **C’est pour moi une étape essentielle pour se reconnecter à sa créativité.**

Je l’observe notamment quand j’anime des ateliers de carnet de voyages en extérieur. C’est d’autant plus spectaculaire quand ces ateliers se déroulent dans la ville même des participants. En effet, nos rythmes de vie sont ainsi faits que l’on peut passer 2 fois par jour devant un arbre ou une porte... remarquables sans les voir vraiment. On peut les voir, les apercevoir.

Mais c’est uniquement quand on les observe pour les dessiner, non comme un botaniste ou un architecte, mais comme un artiste admiratif qu’ils prennent une autre dimension. On devient un explorateur qui souhaite saisir par les traits, la couleur... ce qu’il ressent, ce qui est important pour lui. Il y mettra nécessairement sa touche. Cela n’est pas non plus une photographie ; c’est un instantané qui reflète également nos émotions empreintes de notre propre écriture. **Et nous reprenons confiance en notre créativité, sans jugement.**

Belles créations !
Véronique

Découvrez d’autres idées et inspirations
en vous inscrivant à ma newsletter sur :
www.enviedecouleurs.fr

