

Valérie Bogaert  
Carole Cesareo

MY

HAPPY

JOB

# Libérer SA CRÉATIVITÉ

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING  
POUR TROUVER DES IDÉES  
ET RÉVÉLER SON POTENTIEL

Préface d'Isabelle Pailleau

Vuibert



Valérie Bogaert  
Carole Cesareo

# Libérer SA CRÉATIVITÉ

**10 SÉANCES D'AUTOCOACHING**  
POUR TROUVER DES IDÉES  
ET RÉVÉLER SON POTENTIEL

Vuibert



Lancé en 2016 par Fabienne Broucuret, le webzine My Happy Job ([www.myhappyjob.fr](http://www.myhappyjob.fr)), qui réunit plusieurs dizaines de milliers d'abonnés, est devenu le média de référence sur la qualité de vie au travail. Il s'adresse autant aux salariés qu'aux managers, responsables RH, chefs d'entreprise et indépendants souhaitant concilier bien-être et performance.

Pratique et ludique, la collection de livres My Happy Job, éditions Vuibert, s'inscrit dans le même état d'esprit : vous transmettre les clés de professionnels pour vous sentir bien dans votre job. Un nouvel outil pour mieux travailler, en solo ou en équipe !

### À vous de jouer en rejoignant la tribu des Happy Workers !

Dans la même collection



Collection dirigée par Fabienne Broucuret

Maquette de couverture : Marthe Oréal

Maquette intérieure : Marthe Oréal

ISBN : 978-2-311-62521-9

© Magnard-Vuibert – octobre 2021 – 5, allée de la 2<sup>e</sup> DB, 75015 Paris

Site Internet : [www.vuibert.fr](http://www.vuibert.fr)

La loi du 11 mars 1957 n'autorisant aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs. Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération. En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite. Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au Centre français d'exploitation du droit de copie : 20, rue des Grands-Augustins, F-75006 Paris. Tél. : 01 44 07 47 30

# Préface

Les idées reçues sur la créativité ont la dent dure. Et lorsque l'on parle de créativité, il y a toujours quelqu'un pour déclarer « Moi de toute façon, j'ai toujours été nul en dessin ! ». Or la créativité est bien plus qu'une simple activité artistique. Elle est là, présente tous les jours sans que nous ne nous en rendiez compte. Dans chaque domaine de notre vie personnelle et professionnelle, nous faisons preuve de créativité sans que nous soyons obligés d'y mettre l'étiquette « Attention Génie créatif à l'œuvre ! » ; sans non plus affirmer que nous n'y sommes pour rien. En effet, nous pensons souvent que nous avons eu « de la chance » d'avoir trouvé une solution, une « illumination soudaine » nous est tombée sur le coin du nez et nous a permis de créer « un truc », « le hasard » a fait s'aligner les planètes, nous avons eu un « coup d'bol » merveilleux.... Que nenni ! C'est en fait notre créativité qui fonctionne à plein tube sans même que nous le réalisons. Car personne ne nous a appris à l'identifier comme telle.

Ken Robinson<sup>1</sup> disait que « la créativité, c'est l'art de créer des idées nouvelles qui ont de la valeur ». Mais il n'existe pas de cours de créativité à l'école et peu de personnes sur notre route pour nous encourager à être créatif.

Lorsque Fabienne Broucuret m'a demandé de préfacer le livre de Valérie et Carole, c'est avec grande joie que j'ai accepté. La créativité est un moteur quotidien qui me donne de l'énergie. Pas une journée sans que je n'expérimente la joie de faire pétiller mes neurones. En 2018, quand Philippe Boukobza et moi avons imaginé le concept de Positive Sketching<sup>2</sup>, nous avons à cœur d'aider chacun à reconnecter avec sa confiance créative<sup>3</sup>. Le premier moteur de cette confiance créative réside dans sa capacité à s'autoriser à créer. Facile à dire, un peu moins à mettre en oeuvre. Car s'autoriser à créer suppose d'avancer malgré la peur et même avec ses peurs. La créativité est donc une action qui nous

---

1. Auteur et conférencier britannique, spécialiste de l'éducation et de la créativité.

2. *Positive Sketching*, Philippe Boukobza et Isabelle Pailleau, Éditions Eyrolles, 2019.

3. Concept modélisé par David Kelley.

demande d'aller faire de nos émotions des alliées. Et au pays de Descartes et de sa célèbre raison, les émotions passent encore trop souvent au second plan

Libérer sa créativité va vous permettre de tordre le cou à vos freins internes et vous aider à sauter en douceur dans le monde merveilleux de la créativité. Chaque étape est pensée pour vous accompagner à déverrouiller en douceur la créativité qui sommeille en vous. Et une fois votre curiosité débridée, je suis persuadée que votre créativité va faire des étincelles.

Je vous souhaite donc d'aller de surprise en surprise avec votre propre créativité et de la mettre en action pour en faire un bonheur de chaque jour.

Excellent voyage créatif !

*Isabelle Pailleau*

Dirigeante de la Fabrique à Bonheurs

# Sommaire

INTRODUCTION .....	6
TESTEZ-VOUS! .....	8
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 1:</b> <b>Se faire confiance pour accéder à sa créativité</b> .....	11
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 2:</b> <b>Mieux cerner ses préférences créatives</b> .....	29
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 3:</b> <b>Accéder à son intuition</b> .....	47
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 4:</b> <b>Cultiver sa curiosité et s'ouvrir à de nouvelles idées</b> .....	65
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 5:</b> <b>Élargir le champ des possibles au quotidien</b> .....	85
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 6:</b> <b>Faire de son cerveau un allié pour gagner en efficacité</b> .....	101
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 7:</b> <b>Faire ensemble et susciter l'engagement</b> .....	119
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 8:</b> <b>Mettre ses idées en action</b> .....	137
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 9:</b> <b>Communiquer autrement grâce à la pensée visuelle</b> .....	153
<b>SÉANCE D'AUTOCOACHING 10:</b> <b>Plus de créativité pour plus de bien-être</b> .....	171
<b>BIBLIOTHÈQUE</b> .....	189
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	190
<b>LES AUTEURES</b> .....	191

# Introduction

**C**omment faire pour  
**R**éactiver votre pouvoir  
**E**ndormi au fil des  
**A**ns alors qu'enfant vous aviez ce  
**T**alent magique et  
**I**nné d'inventer des solutions, de  
**V**ivre en suivant gaiement votre  
**I**ntuition ?  
**T**ournez vite les pages pour  
**E**ntrez de nouveau sur ce terrain de jeu qu'est votre **CRÉATIVITÉ** !

Le créatif n'est pas seulement cette personne qui fourmille d'idées et fait toujours des liens inhabituels entre les choses. C'est aussi une personne capable de clarifier un problème ou une situation, quelqu'un qui peut passer d'une idée à sa concrétisation, qui agit et teste en permanence.

Tout le monde est créatif, mais la créativité est malgré tout une compétence qui peut se développer. Les neurosciences l'ont prouvé : en changeant ses habitudes, on crée de nouveaux sillons dans le cerveau.

Pourquoi développer sa créativité ?

Pour pouvoir s'adapter, collaborer avec les autres, aller vers plus de bien-être. C'était déjà vrai avant la situation exceptionnelle liée au Covid. Autant dire que la crise sanitaire n'a fait que renforcer ce sentiment qu'il est utile d'avoir en soi les ressources pour s'adapter, voire se réinventer.

Avec de la méthode, des exercices et même des défis, nous vous guiderons dans votre exploration pour que peu à peu vous puissiez distiller de la créativité dans tous vos domaines de vie, professionnels comme personnels. Vous verrez, être conscient de son potentiel créatif aide à mieux se connaître et à s'épanouir, alors forcément, on y prend goût !

Ceux qui se sentent prêts à faire preuve d'audace pourront même donner à voir leurs créations en partageant leurs photos sur Instagram en taggant **#déficréatifdujour**.  
Nous avons hâte de les découvrir !

En attendant, bonne lecture à tous !

# Testez-vous!

## Vous pensez tout savoir sur la créativité ? Faites le test !

- 1 Nous sommes tous créatifs.  
 Vrai  Faux
- 2 La créativité est une faculté que l'on peut développer toute sa vie.  
 Vrai  Faux
- 3 Être davantage créatif contribue à mieux gérer son stress.  
 Vrai  Faux
- 4 Pour faire éclore son imagination, il faut impérativement sortir du cadre.  
 Vrai  Faux
- 5 Il est possible de mémoriser un sujet et de trouver des solutions inédites grâce à la carte mentale.  
 Vrai  Faux
- 6 Il existe de multiples moyens de susciter l'engagement d'un groupe et de favoriser l'intelligence collective.  
 Vrai  Faux
- 7 Écouter son intuition conduit à prendre de mauvaises décisions.  
 Vrai  Faux
- 8 Il faut émettre beaucoup d'idées pour en trouver une bonne.  
 Vrai  Faux
- 9 Le brainstorming est la méthode la plus efficace pour trouver de nouvelles réponses à une problématique.  
 Vrai  Faux
- 10 Être créatif vous aide à améliorer vos relations avec les autres.  
 Vrai  Faux
- 11 Sans quelques bases en art, en dessin notamment, il est impossible d'exprimer sa créativité.  
 Vrai  Faux
- 12 Mieux vaut attendre qu'une l'idée soit aboutie avant de la tester.  
 Vrai  Faux

- 13 Croire en soi est le plus important dans le processus créatif.  
 Vrai  Faux
- 14 La créativité est comme un muscle, elle s'entraîne.  
 Vrai  Faux
- 15 Copier, imiter, s'inspirer des autres, c'est faire preuve de créativité.  
 Vrai  Faux
- 16 Il n'existe pas de lien entre créativité et bien-être.  
 Vrai  Faux
- 17 Les réunions d'équipe font rarement émerger des idées originales.  
 Vrai  Faux
- 18 Avec le télétravail et les réunions à distance, trouver des solutions innovantes à plusieurs relève du défi.  
 Vrai  Faux
- 19 Il ne faut pas avoir peur de l'échec.  
 Vrai  Faux
- 20 Les créatifs sont des rêveurs, avec mille idées à la minute, mais ils concrétisent rarement leurs idées.  
 Vrai  Faux

## RÉPONSES

Il existe de nombreuses idées reçues sur la créativité. Vous allez le constater par vous-même en parcourant les réponses ci-dessous...

- 1 **Vrai** - La créativité peut s'exprimer différemment d'une personne à l'autre mais OUI, nous sommes tous créatifs.
- 2 **Vrai** - Si les enfants sont naturellement enclins à faire preuve d'imagination, vous pouvez renforcer votre créativité à tout âge.
- 3 **Vrai** - Savoir que l'on est capable de trouver de nouvelles solutions aide clairement à être plus zen !
- 4 **Faux** - Il est souvent nécessaire de sortir du cadre pour trouver des idées nouvelles, mais les contraintes peuvent paradoxalement avoir un effet bénéfique sur la créativité.
- 5 **Vrai** - Associer des visuels et des mots-clés permet d'activer logique et intuition et de maximiser les capacités de votre cerveau.

- 6 Vrai** - Comme le dit le proverbe : « Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. » Et des techniques peuvent vous aider à stimuler un groupe.
- 7 Faux** - En Occident nous sommes habitués à beaucoup nous baser sur notre raison, mais notre 6<sup>e</sup> sens a rarement tort !
- 8 Vrai** - Les premières idées qui viennent à l'esprit sont rarement les plus originales et innovantes.
- 9 Faux** - C'est une des méthodes phares pour faire émerger des idées, qui procède par divergence puis convergence, mais c'est loin d'être la seule.
- 10 Vrai** - Être créatif conduit à avoir envie de s'intéresser aux autres, à accepter des points de vue différents. Cela aide indéniablement à avoir de meilleures relations.
- 11 Faux** - La créativité n'est pas réservée aux seuls artistes. Rassurez-vous, pas besoin de savoir dessiner pour libérer votre créativité !
- 12 Faux** - Si vous attendez trop, votre idée n'aura peut-être plus de raison d'être ! Adopter l'approche test and learn, c'est être dans l'air du temps, bénéficier des retours des autres...
- 13 Vrai** - Se faire confiance est le b.a.-ba pour favoriser l'apparition d'idées lumineuses, les tester et s'y remettre en cas d'échec.
- 14 Vrai** - Vous ne vous lanceriez pas dans un marathon du jour au lendemain ! C'est la même chose avec la créativité. Accordez-lui du temps pour qu'elle se renforce et devienne peu à peu comme une seconde nature.
- 15 Vrai** - Les plus grands artistes se sont inspirés les uns des autres, les ingénieurs ont pour muse la nature, alors n'ayez pas honte d'imiter quelqu'un que vous admirez.
- 16 Faux** - Les pratiques créatives favorisent notamment l'état de flow, bien connu en psychologie positive, où vous êtes pleinement détendu.
- 17 Vrai et faux** - C'est souvent le cas mais avec de la méthode et la posture adéquate, elles peuvent devenir un terreau fertile à la construction de solutions.
- 18 Faux** - De nouvelles façons de travailler ensemble sont apparues. Les essayer permet de mieux les appréhender pour tirer profit de la situation.
- 19 Vrai** - L'audace paie : passer à l'action c'est donner une chance à votre idée d'exister.
- 20 Faux** - Il existe en fait plusieurs profils de créatifs, certains sont plus à l'aise pour faire des liens et trouver de nouvelles idées, d'autres pour prototyper des solutions... À vous de découvrir maintenant quel créatif vous êtes !

AUTOCOACHING 1

*Se faire confiance*  
**POUR ACCÉDER  
À SA CRÉATIVITÉ**



# SE FAIRE CONFIANCE POUR ACCÉDER À SA CRÉATIVITÉ

**V**ous admirez ces personnes enjouées qui débordent d'imagination et se lancent régulièrement dans de nouveaux projets. Vous aimeriez ressembler à ces individus qui innovent dans leur sphère professionnelle et ont un impact positif sur le monde...

Bref, la créativité est un sujet qui vous attire mais vous ne savez pas comment vous y prendre pour lui donner plus de place. Vous êtes comme plus de la moitié des Français qui aimeraient être plus créatifs dans leur travail.

Tout le monde a le potentiel pour développer de nouvelles idées ! C'est une capacité inhérente à l'être humain qui n'est pas réservée aux artistes.

La perception de la créativité évolue dans ce sens, et n'est plus majoritairement assimilée à un attribut artistique, mais plutôt à la possibilité de résoudre des problèmes, selon le « Steelcase Creativity At Work Report » réalisé par Harris Interactive dans six pays (France, Allemagne, Japon, Espagne, Royaume Uni, États-Unis) et publié en août 2017. Les jeunes générations contribuent à cette évolution, attendant plus d'opportunités d'amener de la nouveauté dans leur travail.

Pourtant, on ne se décrète pas créatif ! Alors quelle est la recette ? Il s'agit déjà de changer de point de vue sur le sujet. Dépasser vos blocages intérieurs, créer les conditions propices pour gagner en assurance sont les premières étapes. Oser faire des choses inédites, avoir le courage de mettre vos idées en action, et cela de façon régulière, sera la clé pour entretenir la confiance.

Et lorsque la confiance est là, la créativité ne demande plus qu'à s'exprimer ! Alors, prêt à vous lancer dans l'aventure ?

# MON CARNET DE BORD



## À LA FIN DE CE CHAPITRE :

- > vous saurez comment mettre en place les conditions optimales à l'expression de votre créativité ;
- > vous serez prêt à laisser cette part créative s'exprimer ;
- > vous saurez comment l'entretenir.

## FAITES LE POINT

Êtes-vous prêt à suivre le chemin de votre cœur et à libérer la créativité qui est en vous ?

**Piste 1.** Comment s'exprime votre créativité aujourd'hui ? Quelles sont les activités, les domaines dans lesquels vous prenez plaisir à créer, imaginer... ?

.....  
.....  
.....

**Piste 2.** Dans quel domaine pensez-vous avoir besoin de trouver davantage de nouvelles idées ? Dans quelles circonstances précisément ? Face à qui ?

.....  
.....  
.....

**Piste 3.** D'après vous, qu'est-ce qui vous empêche d'exploiter davantage votre potentiel créatif aujourd'hui ?

.....  
.....

**Piste 4.** Qu'auriez-vous à gagner à faire preuve de plus d'authenticité et à solliciter plus souvent votre imagination, en particulier dans votre sphère professionnelle ?

.....  
.....  
.....



# CELA NOUS ARRIVE À TOUS!

## Créatif, moi ?

*Tatiana ne se trouve pas du tout créative, elle le dit elle-même : elle a suivi une formation d'ingénieur car elle aime ce qui est logique. Elle est d'ailleurs reconnue par ses collègues pour sa rigueur légendaire et ses capacités de synthèse.*

*Ce lundi matin, son manager lui demande pendant leur point hebdomadaire de faire une présentation originale de l'un des sujets qu'elle est en train de traiter. Il souhaiterait susciter l'attention des commerciaux sur ce sujet stratégique lors de la prochaine réunion. Tatiana ne se sent pas à l'aise, elle n'est pas sûre de vraiment comprendre ce qu'il attend d'elle. Elle veut être prise au sérieux par ses collègues. C'est quoi cette histoire de présentation originale ? Comme si elle n'avait pas déjà suffisamment de travail...*

*Une fois rentrée chez elle, elle doute plus que jamais et en parle à son mari. Pendant le dîner, il essaie de la rassurer : elle va trouver une idée. D'ailleurs elle est parfois créative, elle a confectionné un très joli sac de plage en tissu l'été dernier. En son for intérieur Tatiana se dit qu'elle n'a aucun mérite, qu'elle a juste suivi le tuto ! Elle n'a jamais pensé que ses activités de loisirs créatifs et de couture faisaient d'elle une personne créative.*

*Pour elle, dans son entreprise, les personnes créatives sont celles qui travaillent au service marketing ou à la communication et sont habituées à trouver des messages percutants.*

# DÉCRYPTONS ENSEMBLE

Ce n'est pas étonnant que Tatiana se sente démunie face à cette nouvelle demande de son manager. Jusque-là, ce qui primait, c'était d'intégrer les procédures et de les respecter scrupuleusement. Tatiana est une personne organisée et consciencieuse qui adore les détails, la précision et déteste se tromper. D'ailleurs la nouveauté peut parfois lui faire peur ; dans son éducation, elle n'y a pas tellement été habituée.

Pourtant, si elle excelle dans son métier d'ingénieur, c'est aussi une excellente cuisinière et ses essais en couture ont été très concluants. Mais ses activités extraprofessionnelles sont des sujets qu'elle n'aborde jamais avec ses collègues, tous ingénieurs eux aussi, car elle souhaite conserver son image de professionnelle rigoureuse.

Si l'on y regarde de plus près, Tatiana a pourtant pris un réel plaisir à aller choisir le tissu de ce fameux sac, à réfléchir aux associations de matières et de couleurs. C'est en partie ce judicieux choix qui a fait qu'il est si réussi et que son mari a cité cet exemple. D'ailleurs elle a apprécié de réaliser ce sac, ce fut un moment agréable.

Tatiana, comme beaucoup de personnes, a tendance à croire qu'être créatif est réservé aux artistes alors que nous sommes tous créatifs à notre façon.

Si comme Tatiana vous pensez que vous n'êtes pas créatif, soyez rassuré : nous allons vous donner des clés pour prendre progressivement confiance dans votre potentiel créatif.



# Coaching

## CLÉ N° 1 : FAIRE TAIRE SON CRITIQUE INTÉRIEUR

Les injonctions du type « il faut », « on doit », les critiques, les petites humiliations du quotidien, le manque de soutien vous conduisent à vous mettre des limites depuis votre plus jeune âge. La négativité est tellement ancrée qu'elle vous emprisonne dans une sorte de boîte ; c'est votre fameux critique intérieur. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez le faire taire !

---

« LA CRÉATIVITÉ EST UNE FLEUR SI DÉLICATE QUE, BIEN QUE LES COMPLIMENTS LA FASSENT S'ÉPANOUIR, LE DÉCOURAGEMENT PEUT L'EMPÊCHER DE FLEURIR. »

ALEX OSBORN.

---

### Comment faire ?

Commencez déjà par prendre conscience de cette petite voix intérieure qui s'exprime avec des mots négatifs comme « je ne sais pas », « je ne peux pas », pour aller petit à petit explorer ce qui vous fait envie.

### Dix idées reçues ou pensées limitantes qui brident votre créativité :

- 1 On est créatif dès la naissance, ou pas.
- 2 Seuls les artistes sont créatifs.
- 3 Je risque d'être critiqué, jugé, ridiculisé, rejeté.
- 4 Je risque de commettre des erreurs.
- 5 Impossible de faire le premier pas, de me lancer.
- 6 Je ne suis pas légitime.
- 7 Je n'aurai pas d'idées.
- 8 Je ne saurai pas passer de la technique à la pratique.
- 9 Une activité créative, c'est pour les enfants.
- 10 Les idées arrivent par hasard, sans règle ni cadre.

## Sentez-vous libre d'être créatif !

La NSF (The Public Health and Safety Organization) estime que notre cerveau produit entre 12 000 et 60 000 pensées par jour, mais certaines études soulignent que 90 % de nos pensées sont les mêmes chaque jour et que malheureusement elles sont pour la plupart négatives. Eh oui, l'être humain a dû sa survie il y a bien longtemps à sa capacité à se focaliser sur ce qui pouvait le menacer. Comme pour chacun d'entre nous, des idées négatives tournent donc en boucle dans votre cerveau. Pas facile dans ces conditions de vous sentir créatif... Vos peurs ont tendance à se transformer peu à peu en croyances qui vous limitent et se propagent de génération en génération.

Pourtant, « reprogrammer » son cerveau pour convertir ses pensées négatives en pensées neutres, puis positives, c'est possible ! Pour cela, inspirez-vous du conte *Le Magicien des peurs* de Jacques Salomé, qui explique que **derrière chaque peur, il y a un désir**. Nous passons notre vie à laisser s'exprimer nos peurs. Nous vous proposons de transformer ces peurs en désirs !

Par exemple :

- > J'ai peur d'échouer => Je désire bien faire.
- > J'ai peur de montrer mes émotions => Je désire être moi-même et m'aimer tel que je suis.
- > J'ai peur de dire ce que je pense => Je désire être authentique, compris et accepté.

## À VOUS DE JOUER !

Écoutez votre démon intérieur, la petite voix qui vous assène entre autres commentaires sympathiques que vous n'êtes pas à la hauteur, que les autres font toujours mieux que vous ! Que vous dit-elle ? Écoutez-la et notez sur une feuille la principale peur que cela reflète. Vous pouvez aussi la dessiner. Acceptez qu'elle existe, puis froissez le papier, faites-en une boule et lancez-le à la poubelle comme si vous mettiez un panier au basket.

Une fois cette autocritique enfin écartée, continuez l'exploration de votre propre créativité. Vous devriez avoir gagné en légèreté...

## CLÉ N° 2 : CRÉER LES CONDITIONS DE LA CONFIANCE

### Créez-vous un espace sécurisé

Un conseil pour cheminer vers plus de créativité dans votre vie : trouvez un endroit où vous êtes en confiance, à l'aise pour écrire, dessiner, coller des photos...

- > **Si vous avez un bureau**, ce peut être l'occasion de ressortir une image qui vous remplit de joie lorsque vous la regardez, de mettre sous cadre une citation inspirante que vous aurez pris soin d'écrire ou encore de ressortir ces coquillages et galets que vous avez ramassés l'été dernier lors d'une balade sur la plage. Gardez également à portée de main un peu de matériel comme des feutres de couleur, un stylo avec lequel vous aimez écrire, un joli carnet...
- > **Si vous n'avez pas de lieu dédié**, peut-être pourriez-vous vous lever un peu plus tôt de temps à autre pour être au calme dans la cuisine, par exemple. Aucune pièce chez vous ne vous semble adéquate ? Qu'à cela ne tienne, optez pour la terrasse d'un café, un banc dans un parc...

Claude Monet disait : « Qu'y a-t-il à dire de moi ? Que peut-il y avoir à dire, je vous le demande, d'un homme que rien au monde n'intéresse que sa peinture - et aussi son jardin et ses fleurs ? » Cette fascination pour son jardin et plus précisément son bassin avec ses nénuphars, son « espace » où il passait des heures, donna ainsi naissance à une série d'environ 250 tableaux réalisés sur une trentaine d'années intitulés *Les Nymphéas*.

### Faites-vous confiance

Un coureur ne se lancerait pas dans son premier marathon sans entraînement. En matière de créativité, c'est pareil : si la confiance est essentielle, la clé pour la développer est d'aller vers les disciplines qui vous portent, qui vous inspirent. Ainsi, plus vous vous consacrez à cette discipline, plus vous gagnerez en confiance.

# Libérer SA CRÉATIVITÉ

10 SÉANCES D'AUTOCOACHING POUR TROUVER DES IDÉES  
ET RÉVÉLER SON POTENTIEL

Sous la direction de Fabienne Broucaret

Tout le monde est créatif ! La créativité est une qualité précieuse qui permet de s'adapter, collaborer avec les autres, inventer des mondes et des solutions, s'épanouir. Il suffit de quelques techniques simples comme le brainstorming, la carte mentale ou l'arbre de vie pour faire surgir son potentiel.

À travers **10 séances d'autocoaching**, vous développerez les compétences clés pour réveiller votre esprit créatif, libérer vos idées, mieux vous connaître, susciter l'engagement, communiquer plus efficacement et gagner en bien-être.

**Boostez votre créativité pour retrouver du sens et vous réinventer grâce à :**

- **Un quiz** pour vous auto-évaluer
- **Un carnet de bord** pour vous mettre en situation
- **Des conseils de professionnels** pour vous sentir bien dans votre job, en solo ou en équipe !

**Valérie Bogaert et Carole Cesareo** se sont rencontrées à Détroit, où elles ont mené des projets artistiques. De retour en France, elles se lancent le défi d'aider leurs clients à libérer leur créativité et fondent Art for Me en 2016. Leur méthodologie combine savoir-faire de coach, d'artiste et de manager.

