

30 JOURS DE DÉFIS

POUR DÉVELOPPER TA

CRÉATIVITÉ

La **créativité** c'est la faculté de s'écarter de nos chemins habituels, transcender les manières traditionnelles de penser et d'agir pour développer et imaginer des idées, visions et conceptions nouvelles.

Mon objectif avec ces défis est de te montrer que la créativité, cette faculté extraordinaire et qui te permet de mettre des paillettes dans ta vie, c'est non seulement accessible à tous, c'est facile de la développer et c'est fun. Comme tout le monde court après le temps, je veux aussi montrer que ça peut ne pas prendre de temps. Plus aucune excuse possible ! Qu'attends-tu encore pour la réveiller ?!

Tu seras invité.e à partager tes défis sur la page (clique sur l'image)



DÉFI N°1

Aujourd'hui brosse toi les dents avec ta main "faible", change de sens tes couverts, change de poignet ta montre... utilise au maximum l'autre main.

Ce premier défi met en lumière un des grands objectifs de tous les défis des 29 jours : notre cerveau, pour économiser de l'énergie, va reproduire un maximum de comportements "réussis". Souviens-toi quand tu as appris à conduire ? L'énergie que ça te demandait. Dès que tu as répété assez ta conduite, tu es passé.e en mode automatique, tu ne remarques même plus comment tu roules (pour certains c'est dommage !!). Mode automatique ça veut bien dire ce que ça veut dire... Reproduire à l'identique ! Tout l'inverse de la créativité.

Alors comment faire autrement ? Au lieu d'utiliser les mêmes chemins entre neurones dans ton cerveau, c'est de créer de nouveaux chemins, en faisant de nouvelles choses ou différemment. Alors c'est tout bête, mais aujourd'hui change de main, tu vas ouvrir des nouveaux chemins ;)

Viens nous raconter sur la page, avec ta main faible, comment ça a été pour toi !



DÉFI N°2

Dessine ce soir comment tu t'es senti.e toute la journée. Mets-y les nuances !

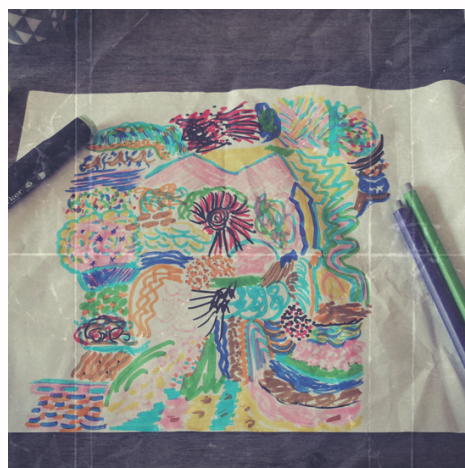
Voici mon dessin. Tu peux y voir environ 20 jours de mes ressentis et émotions (et qu'il est abîmé! Tellement mon fils aime mon dessin, il l'a beaucoup trimballé !). Oups, tu vas voir que contrairement à beaucoup de coaches sur Facebook j'ai aussi des moments difficiles ou de colère !

Au lieu de mettre des mots, mets-y des images. Si tu n'as pas l'habitude de dessiner tes émotions, tu vas à nouveau créer de nouveaux liens entre tes neurones (comme expliqué hier), développer ta créativité et ton adaptabilité ! 1 image vaut 1000 mots... Avec le dessin tu vas pouvoir exprimer tellement plus et mieux tes émotions qu'en le nommant. Si en plus tu n'es pas habitué à prendre un temps d'introspection pour te connecter à tes émotions, je te conseille vivement de faire ce défi ! Tu vas avoir des résultats extraordinaires !

Alors qu'on a tendance à se focaliser sur le négatif, question de survie, cet exercice nous permet de mieux remettre à la conscience tout le positif que l'on a vécu. Et ça fait du bien ! Il nous permet aussi de mieux identifier ce qui nous fait du bien, et ce qui nous fait "du moins bien" ! Ainsi, nous pouvons créer plus de situations agréables et mieux gérer celles plus désagréables.

Si tu le fais ce soir c'est super ! Si tu profites de ce mois de créativité pour le faire tous les soirs, tu vas en faire une habitude certes, ce qui n'est plus créatif ! Mais tu vas en retirer des bénéfices sur ton quotidien. Mes 20 jours en photo c'est 5 min pour moi chaque soir. Et bon... vous avez bien vu, ce n'est pas la peine que je précise qu'aucun talent artistique n'est nécessaire pour ce défi !

Fais nous une belle photo de ton œuvre et partage-la sur ma page.



DÉFI N°3

Fais un jeu d'enfants. Que tu avais l'habitude de faire ou non, que tu aies un vrai jouet entre tes mains ou non, prends toi un moment et joues comme un enfant ! Fais-le de préférence seul.e. Accompagné.e de tes enfants tu risques de faire l'adulte qui joue avec eux. Accompagné.e d'autres adultes, tu risques d'être inhibé.e. Et surtout... Amuse toi !

On dit des enfants qu'ils sont créatifs. Une des raisons est qu'ils jouent, dans le moment présent, par choix et envie. Est-ce que tu t'octroies souvent un moment hors "il faut", où tu es bien présent.e à ce que tu fais, à ce moment que tu as choisi ?

Une autre raison est qu'ils ne sont pas encore pollués par les "c'est impossible, ça ne sert à rien, c'est débile"... et autres (pardon) conneries du genre ! En réalité si, ça sert à quelque chose de jouer avec comme seul objectif de s'amuser : au-delà de relâcher la pression, se faire plaisir ou encore revenir au moment présent, jouer va ouvrir la porte à notre créativité.

Jouer va nous sortir au-delà des idées routinières se trouvant sur les sentiers battus, ceux balisés par les murs des possibles et des autorisations. Se balader dans le champ de tous les possibles c'est être percuté.e par des inspirants entraînant de magnifiques "Eureka" ! Des inspirants inattendus desquels nous créons un lien avec un problème, une envie, un besoin que l'on rencontre. Ce nouveau lien c'est une idée créative, c'est-à-dire une idée nouvelle et efficace. Ceci signifie que quand tu as besoin de trouver des solutions, va te baigner dans des inspirants ! C'est ce que tu fais quand tu éveilles ta curiosité et que tu fais des choses nouvelles.

Viens nous raconter sur ma page à quoi tu as joué et comment c'était ;)



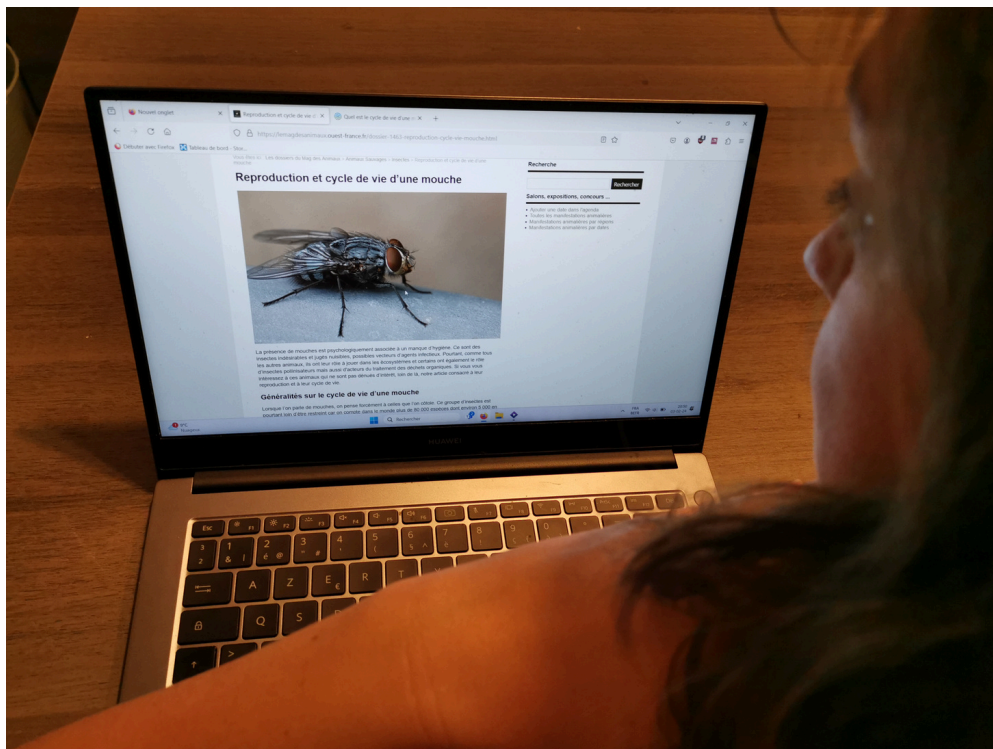
DÉFI N°4

Pense à un sujet que tu ne connais pas et qui est à 1000 lieux de tes centres d'intérêts (attractifs comme répulsifs. Ne pense pas à des sujets qui suscite de la colère!). Va faire des recherches sur ce sujet pour en apprendre davantage !

Je parie qu'ici tu vois bien le lien avec la créativité. La curiosité, cette magnifique faculté est indispensable à la créativité. C'est tout sauf un vilain défaut.

Alors qu'enfants nous étions champions du monde du questionnement, petit à petit, avec notamment le système scolaire actuel, nous avons perdu ce don. On ne s'étonne plus de rien et on a du mal à se poser des questions... Alors éveille ta curiosité en découvrant un nouveau sujet, en te posant des questions sur ce nouveau thème.

Viens nous raconter sur ma page ce qui t'a étonné dans ta découverte ;)



DÉFI N°5

Aujourd'hui, imagine des métiers qui ne servent à rien ! Tout au long de la journée, en fonction de ce que tu vas voir, entendre, expérimenter, laisse toi porter par ton imagination et trouve des jobs ridiculement inutiles ! Et si tu vas un pas plus loin, va ce que ça t'inspire ;))

Comme tu peux le voir, je me suis lancée dans "laveuse de vitres sous la pluie"! A première vue on pourrait se dire "n'importe quoi, ça ne sert à rien, quand il pleut ça fait des traces justement". Et si finalement il y avait quelque chose à faire ? Utiliser les gouttes sur les vitres pour ne pas gaspiller d'eau ? Trouver un moyen pour que justement les gouttes suivantes ne fassent pas de trace ? Je crois que dans ce cas je pourrais faire fortune en Belgique!!

Je suis certaine que les parasols ont été inventés par les vendeurs ambulants de parapluies qui se sont retrouvés sous un ciel ensoleillé !

Bref! Ce petit défi c'est pour t'entraîner à penser différemment, sortir de ta logique et voir à quel point il est facile ensuite de trouver des idées. C'est une gymnastique d'esprit à pratiquer un maximum pour augmenter cette élasticité de ton cerveau. J'en reparlerai ; ce n'est pas important d'avoir plein de bonnes idées, c'est comme ça que tu vas bloquer ta créativité. L'important c'est de voir qu'il y a plein de possibles différents grâce à tes idées, bonnes et moins bonnes.

Viens nous raconter ces métiers. Qu'as tu imaginé?



DÉFI N°6

Choisis une musique d'un style dont tu n'as pas l'habitude d'écouter. Fais de la place, mets la chanson fort et danse dessus, chante même si tu peux et laisse toi transporter.

La créativité est aussi en lien avec tes 5 sens. Plus tu vas les stimuler par de la nouveauté, plus tu vas déployer ton potentiel créatif. Sors de ta routine, sur tous les plans, dans tous les sens !

Fais le en conscience. En écoutant cette musique, vois ce que tu sens et ressens dans ton corps, au niveau émotionnel et au niveau de tes pensées. Aller sur ces différents plans, c'est comme dans un jeu vidéo, tu débloques des nouvelles portes dans ton cerveau permettant aux messages d'utiliser des nouveaux chemins neuronaux. Si tu augmentes les chemins ouverts, tu augmentes le champ des possibles, tu as plus d'idées et une bien meilleure adaptativité.

Et tout ça juste en écoutant de la nouvelle musique ! Il y a pire comme discipline à développer ;)

Partage-nous le lien de la musique et tes ressentis ;)

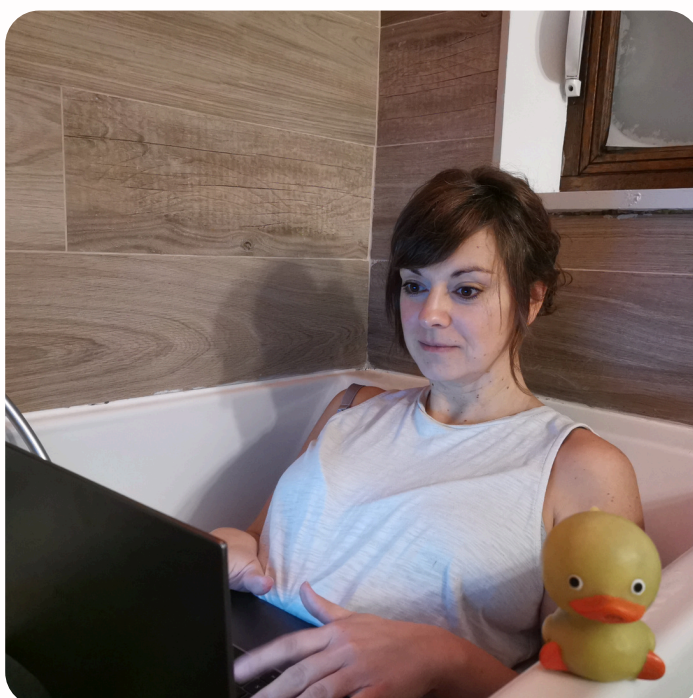


DÉFI N°7

Aujourd'hui, au lieu de t'installer à des places habituelles, installe-toi à des places différentes. A table pour manger, au bureau (si c'est possible), au salon sur le canapé, dans ton lit ce soir... Tous les endroits où tu vas faire quelque chose (ou faire "rien"), trouve une nouvelle place. Et même, si tu pouvais mettre ton matelas ce soir dans une nouvelle pièce, ce serait encore mieux ;) Garde le confort, casse la routine.

La créativité c'est voir les choses différemment, sous un nouvel angle. Avant de te torturer l'esprit à changer d'angle dans ta tête, change d'angle réellement dans l'espace ! Et vois ce que ça fait ! Le but est de continuer cette gymnastique du cerveau, de titiller ta créativité en faisant des choses nouvelles et d'instaurer à travers les défis un rythme régulier pour augmenter encore et encore ton adaptabilité. Mon objectif ce mois est de te montrer que la créativité, cette faculté extraordinaire et qui te permet de mettre des paillettes dans ta vie, c'est non seulement accessible à tous, c'est facile de la développer et c'est fun. Comme tout le monde court après le temps, je veux aussi montrer que ça peut ne pas prendre de temps ! Plus aucune excuse possible ! Qu'attends-tu encore pour la réveiller ?!

Ce soir, raconte nous ton endroit le plus insolite !



DÉFI N°8

Aujourd'hui, il est INTERDIT de dire "Oui mais" !!!

C'est une phrase à bannir complètement de son vocabulaire, elle n'apporte que du mauvais !

Imagine, tu es entouré.e de gens et tu proposes une idée. Quelqu'un répond "OUI MAIS blablabli et blablablou"... Sens-tu comme c'est agaçant ?? C'est normal, la personne vient indirectement de critiquer ton idée, en faisant un peu semblant de ne pas la critiquer en commençant par un "oui".

Critiquer les idées c'est tuer la créativité ! Est-ce que toutes les idées sont bonnes à réaliser? Non ! Est-ce que toutes les idées sont les bienvenues ? OUI !

Pour garantir la confiance d'avoir d'exprimer des idées encore et encore, il est important de différer les jugements sur ces dernières. Et au lieu de critiquer, il suffit de repartir de ce qu'il y a de bien dans l'idée et de proposer directement des améliorations.

Le "mais" c'est comme un moins en mathématique, ça annule ce qui a été dit avant. Ici le oui. Il suffit de le remplacer par le plus, qui en français est le "et".

Remplace tous tes "oui mais" par des "oui et", tu vas développer ta créativité et améliorer grandement ta communication avec autrui !

Raconte-nous ce soir, auras-tu remarqué à quel point beaucoup de gens disent "oui mais" ?



DÉFI N°9

Aujourd'hui, il est INTERDIT de dire "Oui mais" !!!

C'est une phrase à bannir complètement de son vocabulaire, elle n'apporte que du mauvais !

Imagine, tu es entouré.e de gens et tu proposes une idée. Quelqu'un répond "OUI MAIS blablabli et blablablou"... Sens-tu comme c'est agaçant ?? C'est normal, la personne vient indirectement de critiquer ton idée, en faisant un peu semblant de ne pas la critiquer en commençant par un "oui".

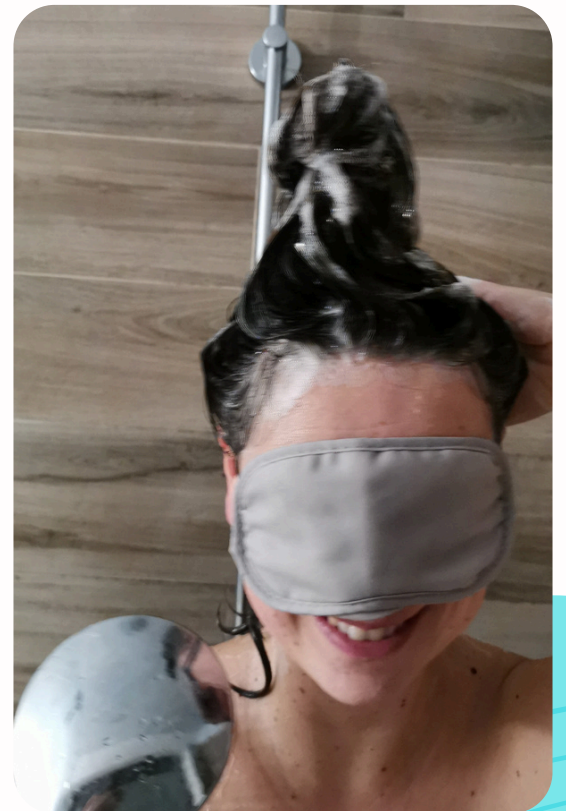
Critiquer les idées c'est tuer la créativité ! Est-ce que toutes les idées sont bonnes à réaliser? Non ! Est-ce que toutes les idées sont les bienvenues ? OUI !

Pour garantir la confiance d'exprimer des idées encore et encore, il est important de différer les jugements sur ces dernières. Et au lieu de critiquer, il suffit de repartir de ce qu'il y a de bien dans l'idée et de proposer directement des améliorations.

Le "mais" c'est comme un moins en mathématique, ça annule ce qui a été dit avant. Ici le oui. Il suffit de le remplacer par le plus, qui en français est le "et".

Remplace tous tes "oui mais" par des "oui et", tu vas développer ta créativité et améliorer grandement ta communication avec autrui !

Raconte-nous ce soir, auras-tu remarqué à quel point beaucoup de gens disent "oui mais" ?



DÉFI N°10

Ton défi d'aujourd'hui c'est de faire du Land Art ! Je t'avais dit que je proposais des défis rapides, alors si tu vas dans ton jardin, dans un parc pas loin, ou même dans ta rue à la recherche d'un arbre, de cailloux et d'herbes c'est bon aussi !

Dans le doute, si tu ne sais pas ce qu'est le Land Art, c'est simplement faire de l'art avec des éléments de la nature. Pas obligé de faire un truc de fou ! Encore une fois, un caillou et des feuilles ça suffit ! Stp ne te freine pas en imaginant devoir faire une œuvre méritant la venue de la presse !

Pour l'occasion, je te raconte l'histoire de cette photo. Nous étions en promenade en famille, sur un chemin à faire en aller-retour. Vers la fin du chemin aller, j'ai lancé l'idée de faire du Land Art. Et là, la balade a été totalement différente. Les longues feuilles que nous voyions sur tout le chemin se sont transformées en plumes potentielles ! J'ai vu, pour la première fois de ma vie d'ailleurs, des feuilles couleur arc-en-ciel que je n'avais pas remarquées à l'aller ! De même que de nombreux petits éléments intéressants que nous avons alors ramassé avec Milo. François était déjà parti plus loin, concentré sur l'objectif Land Art ! Quand nous l'avons rattrapé, on a été surpris par cette œuvre qu'il avait commencé, une espèce de sanglier poilu ou peut-être à plumes ! Nous l'avons terminé ensemble, très contents du résultat et d'avoir passé un chouette moment !

Tout ça pour dire que tout est là, il suffit de regarder ! Et pour regarder, il suffit de poser les questions (au sens très large du terme). N'importe lesquelles, tu verras les choses autrement et tu trouveras des réponses surprenantes ! Tout le monde peut trouver des idées, les vrais créatifs sont ceux qui se posent des questions nouvelles.

Et aujourd'hui je te propose un double défi... ose nous montrer ton petit ou grand Land Art en photo dans les commentaires.



DÉFI N°11

C'est encore le weekend, l'occasion d'aller te promener... ton défi d'aujourd'hui est d'aller dans un lieu que tu ne connais pas, n'importe lequel, en nature, à la ville, dehors, dedans... et de prêter attention à tous les sons.

Alors qu'hier on était plutôt sur du visuel, aujourd'hui je te propose de découvrir de nouvelles choses grâce à tes oreilles.

Je suis quelqu'un de très très visuelle ! Et un jour je me suis promenée et j'ai été directement attirée par le bruit de l'eau qui coule. Cette eau coulait tout le long du chemin et émettait des bruits très différents. Cela m'a vraiment interpellée et m'a fait sortir de mes sentiers battus où j'observais simplement le paysage.

Cette expérience rappelle qu'il y a des trésors partout. Quand tu ne les vois pas c'est que tu ne regardes pas avec le bon angle ou avec le bon sens ! Chaque ordinaire peut se transformer en extraordinaire. C'est ça aussi la magie de la créativité !

Lien d'accès à la vidéo via ma page : clique sur l'image. (Attention ! Risque d'envie de faire pipi en écoutant la vidéo !)



DÉFI N°12

Aujourd'hui tu trouves ton moyen, tu te débarrasses de ton téléphone portable! Si tu en as réellement besoin, coupe toutes les notifications dont tu n'as pas besoin, coupe le son et la vibration, coupe la 4G... Sans tricher, ne garde que ce qui est obligatoire. Et je suis certaine qu'il peut y avoir des créneaux où tu n'en as pas besoin, alors hop, dans une boîte et sans la sonnerie !

Ce défi est un peu différent... tu ne vas pas forcément développer ta créativité, tu vas plutôt arrêter de la TUER ! L'ennui est bon pour la créativité. Cela laisse premièrement de l'espace à la curiosité. Tu te souviens, enfant, quand tu lisais les boîtes de céréales ?! Ou quand tu attendais le bus, tu regardais la rue, les gens, les voitures passer... Avec un téléphone on ne regarde plus rien de ce qu'il y a autour de nous. Deuxièmement, ça laisse de la place à l'esprit pour vagabonder. Sans but précis, ne cherchant pas de solution, il se balade de pensées en pensées, de questions en questions et d'idées en idées. Attention à ne pas tomber dans le piège de faire ta to do list dans ta tête, tu perds tout l'effet bénéfique de l'ennui. Arrête de sauter sur ton téléphone dès qu'il y a un tout mini vide autour de toi ou qu'une demi seconde d'ennui pointe son nez. Juste fais rien, et laisse ton esprit vagabonder.

C'est malheureusement un défi que je me lance souvent car j'ai beaucoup de mal à lâcher ce satané objet ! Je t'invite à le refaire encore et encore ! Car si c'est top de développer sa créativité, c'est primordial de ne pas la tuer !



DÉFI N°13

Aujourd'hui, tu vas te déguiser en super héros. Je te propose de prendre un déguisement "intérieur". Pense à un super héros ou une personnalité que tu admires. Garde-la bien en tête toute la journée car tu vas agir au maximum comme ce personnage le ferait ! Dans ses paroles, ses actions, ses comportements... Et si tu arrives à faire apparaître des super-pouvoirs magiques bravo ;) N'oublie pas qu'ils ont aussi de nombreux super pouvoirs accessibles à tous : courage, générosité, compassion, résilience, affirmation de soi...

Je te rappelle comment fonctionne la créativité : Elle fait des liens entre un point de départ (problème, contexte, besoin, envie...) et un inspirant pour trouver une idée nouvelle. Par exemple : Comment faire pour que les gens prennent l'escalier au lieu de l'escalator + inspirant = piano → sur chaque marche de l'escalier on fait une touche de piano, c'est fun ! (Regarde l'idée en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=SByymar3bds>)

Ici le contexte de départ est la situation que tu vis, et tes inspirants sont les comportements, pensées, façons de faire etc du super héros que tu as choisi.

Garde en tête cette histoire d'inspirants : de manière générale, quand tu es bloqué.e dans une situation où tu ne trouves pas de solution, arrête tout et vas te promener. En nature c'est top, mais même en ville, il y a plein d'inspirants. Quand tu vas prendre l'air pour faire une pause, en réalité tu laisses ton inconscient travailler pour toi. C'est beaucoup moins prise de tête ! Tu prends un bol d'inspirants et tu laisses travailler ton cerveau, il s'occupe de tout ! Jusqu'à ce qu'il te sorte un "Eureka".

Ne bute pas sur des recherches de solutions, lâche le dans ton conscient, et va fouiner la nouveauté ou le dépaysement pour tes sens.

Raconte-nous, je veux tout savoir, tu as pris quel super héros ?! De quels comportements es-tu fier.ère ?



DÉFI N°14

Aujourd'hui, fêtons l'amour, choisis une personne que tu aimes et offre lui un cadeau fait avec le cœur et peut être tes mains, et non avec ton porte monnaie ! Comme inspirant je te propose les 5 langages de l'amour de Gary Chapman ; lequel correspond selon toi à la personne que tu as choisies ? Imagine, fais et offre ce cadeau.

Les 5 langages de l'amour selon Gary Chapman :

- les paroles valorisantes
- les moments de qualité
- les cadeaux
- les services rendus
- le contact physique

Pour te donner l'exemple (ironique) de la photo, voici une idée pour quelqu'un qui aime le contact physique et les moments de qualité :) Et un autre conseil, contrairement à la photo, pour un cadeau des amoureux, peut être fais le sans enfant ;)

La pire façon selon moi d'offrir un cadeau c'est de le faire comme une obligation. Mais avec Noël, l'anniversaire, la Saint-Valentin etc, il est facile de tomber dans ce piège. Je te propose ce défi pour te montrer que la créativité te sert partout et tout le temps ! Faire quelque chose de manière plus fun quand la motivation de départ n'y est pas, utiliser des inspirants quand tu es en panne d'idées, et avoir des résultats au-delà de tes espérances ! Bien comprendre le cadre de départ, la réalité (ici la personne, ses goûts...), trouver des idées nouvelles et sympas grâce à des inspirants et hop le tour est joué ! Tu n'offriras plus de bongo et autres bons d'achats ! Un élément non négligeable, comme un sacré bonus à tout ça, c'est ta confiance en toi qui va augmenter, voire exploser ! Un genre de "c'est moi qui ai fait/imaginé ça???"



Fais nous rêver, qu'as tu offert aujourd'hui ?

FAIS SIGNE SI T'AS LA RÈE !

DÉFI N°15

Aujourd'hui, demande à quelqu'un de te citer 3 ou 4 aliments. Vas les acheter et crée une recette détonante et méga bonne avec ces aliments. Si tu es courageux, demande les ingrédients à un enfant ! Finalement, ton repas tu vas le manger ailleurs qu'à ta place/table habituelle.

Pour ce défi, on fait un pas plus loin dans la créativité : trouver des idées par rapport à une contrainte !

Et c'est ça la vraie créativité. Une personne qui a beaucoup d'imagination n'est pas forcément créative. Par contre, l'inverse n'est pas vrai.

Dans la créativité il y a une notion "d'efficacité". Alors tout de suite ça paraît moins glamour ! Mais l'idée au final, après avoir peut être été retravaillée, est réalisable, a un sens, un effet, une utilité... Et surtout elle correspond à un cadre bien donné, à des contraintes.

Prenons l'exemple d'un cadeau. Tu souhaites offrir un cadeau original, comme dans le défi d'hier. Dans les contraintes il y a au moins les goûts de la personne à qui tu offres (du moins si tu avais envie de lui faire plaisir :)). Il y a aussi le temps que tu peux/veux y consacrer, ton budget etc. Des idées qui ne répondaient pas à ces contraintes ne sont pas créatives... et surtout elles ne serviraient pas à grand-chose ;)

J'ai envie d'ajouter que quand une idée ne répond pas aux contraintes, cela ne veut pas dire qu'il faut la jeter !!! Cela veut dire qu'il faut encore la modifier ;)

Envoie nous une photo de ton plat, la recette et peut être ta tête à la dégustation de la première bouchée ;)

Ici, c'est François qui a relevé brillamment ce défi en proposant un fondant de carottes aromatisé à l'orange avec croustillant de patates douces ! C'était hyper bon, pour les grands et les petits !



DÉFI N°16

Aujourd'hui, plus précisément ce soir, tu vas te prendre un moment rien que pour toi ! Peu importe combien de temps il dure, l'important c'est qu'il soit 100% pour toi, et qu'il soit au moins un peu élaboré. Si c'est un moment de lecture par exemple, que peux-tu ajouter pour que ce moment soit encore mieux ? De la musique relaxante en fond ? Un endroit cocoon avec coussins et ton plaid préféré ? Une bougie qui sent bon ? Un verre de vin ?

Dans ce défi je veux te montrer la puissance du questionnement ! Tu te poses une question très simple, à laquelle tu ne cherches pas de solution tout de suite : quel moment rien que pour moi vais-je m'offrir ce soir. Tu te laisses une journée complète pour explorer ton imagination. Je suis certaine que tu seras étonné.e de deux manières ce soir : d'abord par les idées que tu auras eu. Et aussi par la simplicité que de s'offrir un moment très ressourçant pour soi !

Quand tu es à la recherche de solutions tout de suite, tu ne permets qu'à ton cerveau automatique, c'est-à-dire celui qui a de la mémoire telle une clé USB, d'être activé. Comment trouver des solutions nouvelles quand on ne peut que recracher de l'existant ?! Sans compter que c'est plutôt désagréable que de buter sur des solutions.

Quand tu te poses les bonnes questions et que tu passes à autre chose, sans avoir encore les idées, ton "mental" va s'occuper d'autres affaires et va laisser la main à ta créativité. Finalement, sans effort et surtout par surprise, ce qui t'entoure, des objets, phrases, paysages, sons etc vont t'inspirer de nouvelles idées qui répondent à tes questions.

Quand je prépare des nouvelles formations, ateliers ou projets, je me pose pour me questionner. Puis je vaque à des occupations que j'aime, ou je me balade (ça fonctionne super bien) et les idées fusent ! J'ai toujours de quoi les noter. Un jour j'ai eu la meilleure idée du monde. Je savais qu'il fallait noter les idées sinon on les oublie... Mais la meilleure du monde, on ne l'oublie pas croyais-je ! Ben si... Alors assure-toi de pouvoir noter tes idées.

Tu nous racontes comment tu as composé ton moment rien que pour toi ?!

Fais nous rêver, qu'as-tu offert aujourd'hui'hui ?



DÉFI N°17

Aujourd'hui fais une photo originale d'un objet ordinaire.

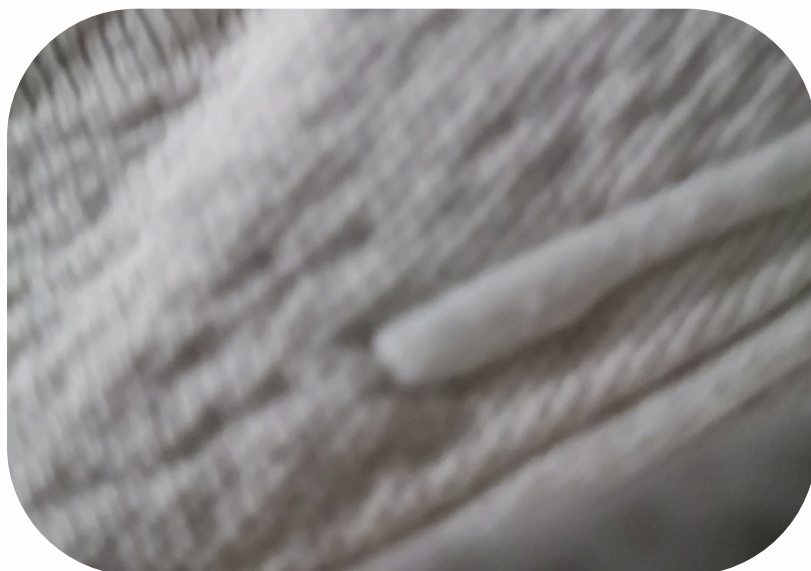
Quand je regarde sur Facebook les photos, c'est très souvent les mêmes. Les enfants avec leur cartable à la rentrée scolaire, les enfants déguisés à carnaval, le repas que l'on a pris au resto, les photos de voyages cadrées toujours pareil (pour ce dernier j'en fais bien parti!).

Et si tu voyais et tu montrais les choses différemment ? Tu vas d'abord être surpris de détails que tu n'avais jamais vu ! Et ça, ça fait toute la différence car c'est comme si tu étais plus conscient.e de pépites, d'étincelles qui ne demandent qu'à briller.

Peut-être que tu ne vas pas avoir de révélation lors de ce défi, par contre ça va t'entraîner à mieux regarder les choses, dans les détails, sous différents angles, différemment. Si ça en devient une habitude, tu vas déployer ta créativité !

Pour ma photo, que penses-tu que c'est ?

1. Un spermatozoïde qui approche un ovule
2. Une échographie de futur maman serpent mutant car mammifère
3. une couverture qui a été prise par Milo



DÉFI N°18

Aujourd'hui, seul.e ou accompagné.e, fais un jeu de société. Si tu joues souvent, prends-en un auquel tu joues rarement.

“La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse”, disait Albert Einstein. Prends-tu encore le temps de t'amuser ?

Au-delà de la bonne énergie que ça te procure, s'amuser te permet de faire des liens entre des choses que tu ne te permettrais pas de faire lorsque tu es sérieux. Si au départ ça peut ressembler à des blagues ou à du “n'importe quoi”, le lien fait son chemin dans ton cerveau jusqu'à t'inspirer quelque chose de plus sérieux, de même carrément génial !

De plus, les jeux de société, en suivant leurs règles, nous permettent d'exprimer notre créativité dans un cadre bien donné. L'objectif est de gagner, les règles sont définies... Entre les 2 tu peux tout faire pour gagner. Et en général tu vas penser à plein de stratégies, de chemins, de mots ou de tout autre chose qui est demandé dans le jeu. Certains se trouveront même créatifs à tricher et oui c'est aussi une forme de créativité ! Personnellement je n'aime pas jouer avec des tricheurs mais c'est une autre histoire ;)

Sur ce, bon amusement ;)



DÉFI N°19

Aujourd'hui quand tu rencontres quelqu'un, quand tu t'adresses à quelqu'un ou que tu écoutes quelqu'un, regarde-le dans les yeux, sois sensible à son iris, la forme de ses yeux, ses cils...

Nous sommes pour la plupart rarement dans le moment présent. Dans nos routines et habitudes, nous projetons des étiquettes sur tout ! Ca c'est une chaise, c'est fait pour s'asseoir, ça c'est un stylo, c'est fait pour écrire... Il nous vient rarement à l'idée d'utiliser autrement cet objet.

Dans nos relations aussi nous avons placé des étiquettes. Celles-ci nous empêchent de voir réellement qui est en face de nous. Nous avons l'impression de savoir ce que la personne va dire, comme elle va réagir... Alors nous-mêmes nous adaptons nos comportements avec l'autre pour anticiper les siens... créant un cercle vicieux où l'autre, de par notre comportement, va répondre à notre étiquette ! T'as suivi ?!

En étant observateur des détails des yeux de la personne en face de toi, tu reviens dans le moment présent avec lui, laissant de côté tes projections. C'est une façon qui ressemble au "bonjour" du peuple Na'vi dans Avatar : je te vois.

En cadeau, je te mets cette magnifique explication tirée du film :

"Je te vois tel que tu es tout au fond de toi, là où réside ton âme,
Je te vois sans te juger, sans te blâmer, en accueillant tout de toi,
Je te vois sans attendre quoi que ce soit de toi car mes attentes et mes projections pourraient t'abîmer et voiler ton identité profonde,
Je te vois dans toutes tes dimensions et riche de toutes tes expériences,
Je te vois car je sais déjà que tu es un être complet et parfait,
Je te vois, c'est ma façon de t'accueillir sans conditions, et en faisant cela, je te permets à toi aussi de te voir et de t'accueillir tel que tu es,
Je te vois, c'est t'autoriser à être, à irradier, sans filtres, sans masques et sans peurs,
Je te vois »



DÉFI N°20

Aujourd'hui prend un livre au hasard, lis une phrase ou un petit paragraphe au hasard, et vois ce que ça vient te raconter par rapport à toi, ta vie, une situation actuelle...

J'ai envie de te montrer que la créativité va au-delà de peindre, inventer des objets, trouver une nouvelle façon de faire... Si tu mets plus d'attention sur les inspirants, grâce à ta créativité tu vas pouvoir voir les choses différemment, mieux capter les synchronicités, débloquer des soucis, voir de nouvelles pistes pour t'éveiller...

C'est un jeu de l'esprit où tu as tout à gagner !

Voici ce que j'ai lu :

"Après avoir combattu ensemble, Spider-Man et les Avengers déjeunent joyeusement ensemble. Là, Spidey peut admirer la force de l'incroyable Hulk, capable de battre Iron Man et sa formidable armure au bras de fer. Une telle puissance le rend un peu jaloux ! De son côté, le géant vert voudrait être plus rassurant : tout le monde a peur de lui ! Les deux justiciers aimeraient plus ressembler à l'autre."

La comparaison me parle beaucoup... J'ai dû mal à ne pas me comparer, et quasi toujours en me mettant inférieure ! Quel que soit le type de comparaison, même si on se sent plus fort, c'est TOUJOURS TOUJOURS de la dévalorisation ! Alors ça me rappelle que je suis comme je suis et que là où je suis la meilleure, comme exactement tout le monde, c'est justement quand je suis moi. Être inspiré.e par les autres, oui c'est bien. Vouloir être comme eux n'a aucun sens ! Il n'y a qu'un chemin pour réellement briller : être soi-même !

Et toi, raconte le message que tu as eu aujourd'hui !



DÉFI N°21

Aujourd'hui, regarde un dessin animé pour enfants !

Je te propose ce défi pour deux raisons :

- D'abord, ça va te faire redescendre en enfance ! Cette période d'insouciance où tu te permettais encore de rêver et de t'inventer un monde. Il est bon de s'adonner à ces activités pour sortir au moins mentalement des routines et des pensées parfois trop lourdes d'adultes.
- Aussi, notamment dans les Disney récents, il y a toujours des "leçons" inspirantes dans les histoires. Elles sont en général d'une simplicité incroyable, alors même que pour certaines nous avons du mal à les appliquer. Remettre ces leçons en conscience permet d'enclencher des nouveaux comportements et sortir des habitudes.

Alors, quel dessin animé choisis-tu ? Lesquels conseilles-tu ?



DÉFI N°22

Aujourd'hui tu vas manger seul.e, sans téléphone, ordi, télé, livre, musique ou quoi que ce soit qui pourrait capter ton attention.

Ce défi va premièrement te permettre de manger en conscience. Au-delà d'enclencher une meilleure digestion, tu vas être plus connecté.e à tes 5 sens et je l'espère au réel plaisir de manger.

Aussi, ce défi te propose un temps de vide mental et c'est grâce à ce vide que tu laisses la place à la création. Simplement mange, en ne faisant rien d'autre ! Si tu pars dans les "il faut" futurs telle une to do list, observe simplement cela et reviens au moment présent. L'esprit créatif est vif, par contre il a besoin que tu sois dans l'ici et maintenant pour être le plus attentif et connecté aux inspirants prometteurs qui t'entourent. Il a besoin de tout ton esprit aussi, s'il est en train de faire plusieurs choses à la fois, il n'a pas de place.

Prends de quoi noter près de toi, il se pourrait bien que des inspirations viennent à toi ;) Et bon appétit ;)



DÉFI N°23

Aujourd'hui, bouge ton corps comme un enfant. Que se soit sur un trampoline, une balançoire, une marelle, faire la roue, jouer à loup perché, faire de la corde à sauter... Peu importe ! Fais un jeu d'enfant qui met en mouvement ton corps.

Pour la plupart d'entre nous (moi la première !), nous sommes très mentaux. Et il est parfois difficile de contourner ce mental ou de le faire taire pour éveiller notre créativité. Ce défi c'est pour ouvrir une nouvelle porte d'entrée; celle de ton corps. Lui peut sans souci te reconnecter à ton âme d'enfant ! Il n'y a qu'à penser aux grands-parents, qui peuvent parfois se sentir vieux dans leur corps et qui retrouvent une jeunesse en jouant avec leurs petits enfants.

Plus tard, quand tu buteras sur un problème, ou que tu chercheras des idées, rappelle toi de ce défi. Arrête tout et va jouer comme un enfant !

Quel jeu as-tu choisi ? Montre nous une photo !

La créativité c'est la faculté de s'écarter de nos chemins habituels, transcender les manières traditionnelles de penser et d'agir pour développer et imaginer des idées, visions et conceptions nouvelles.

Mon objectif ce mois est de te montrer que la créativité, cette faculté extraordinaire et qui te permet de mettre des paillettes dans ta vie, c'est non seulement accessible à tous, c'est facile de la développer et c'est fun. Comme tout le monde court après le temps, je veux aussi montrer que ça peut ne pas prendre de temps! Plus aucune excuse possible ! Qu'attends-tu encore pour la réveiller ?!



DÉFI N°24

Aujourd'hui visite un magasin que tu ne connais pas.

Tu en as marre de manger toujours la même chose ? Va t'inspirer ailleurs ! Quand tu commences à tourner en rond, sort du rond tout simplement. Va à la découverte de choses que tu ne connais pas. C'est comme ça que tu vas remplir ton cerveau de nouveaux inspirants, qui pourront être utilisés par ta créativité et t'offrir de nouvelles possibilités.

Je répète ma citation préférée d'Einstein : La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.

J'espère que tu commences à comprendre que réveiller ta créativité c'est engendrer des tout petits changements mais de manière régulière pour que ça en devienne ta gymnastique! Simplicité et efficacité :)

Pour ma part j'ai découvert avec surprise qu'il existait un magasin spécial pour scouts (en plus j'ai découvert ça le jour du scoutisme !), qu'au Brésil en ce moment il ne fait pas super beau malgré que ce soit l'été et qu'il y a un escape game que je ne connaissais pas près de chez moi.

Raconte-nous, qu'as-tu découvert dans quel magasin ?



<https://www.youtube.com/watch?v=UJ95Hbt5kr0>



DÉFI N°26

Aujourd'hui, va dans ton dressing et ne choisis que des habits que tu n'as pas mis depuis au moins 1 an. Si si, je sais que tu peux en trouver !

je ne te fais pas de remarque sur le fait que tu stockes beaucoup trop de choses pour rien et que ça te coûte beaucoup d'énergie... Ça nous le savons déjà ;)

Bref, ici je te propose un défi à la fois léger et peut être complexe. Léger car il ne s'agit que d'habits ! Complexe car tu vas peut être être confronté.e à une réalité dérangeante ! Si tu trouves de tels habits mais que c'est difficile pour toi de les mettre, c'est sans doute parce qu'ils ne te plaisent pas trop, qu'ils ne te vont pas (selon ton regard), que tu penses qu'ils ne seront pas appréciés par ton entourage ou autres raisons du genre... Mais alors POURQUOI tu les gardes ?!!!

Le vrai créatif ne s'encombre pas ! Il n'a besoin de rien car avec son super pouvoir il sait qu'il peut créer les nouveaux possibles. Penses-y !

C'est l'occasion pour toi d'oser ! Crée une nouvelle réalité juste avec ce nouvel assemblage d'habits ! Crée un nouveau style qui n'existe pas, soit une nouvelle personne au moins le temps d'un jour, soit un être qui ose malgré les regards des autres... trouve le fil rouge de ta tenue du jour et ose !

Une photo ! Une photo ! On veut tous te voir !



DÉFI N°27

Aujourd'hui, quand tu rentres du travail, n'allume aucune lumière de ta maison, jusqu'à demain ! Utilise des bougies, des lampes de poche ou autre chose qui n'est pas branché.

Sortir de sa zone de confort... As-tu remarqué le confort que l'on a de nos jours ?! C'est de plus en plus compliqué d'en sortir évidemment. Et paradoxalement, plus il grandit, plus nous avons besoin d'en sortir pour ne pas nous transformer complètement en robot morose!

Ici je te propose de diminuer ton confort mais d'une manière amusante. Vois ce que ça te fais, dans ton corps, dans tes émotions et dans tes pensées. Vois comment tu sens le fait de vivre un peu différemment que d'habitude ? Avec un peu moins de confort, est-ce difficile ? Stressant ? Ou est-ce que ça invite quelque chose de nouveau en toi, ou dans la famille ?

Hâte que tu nous racontes !



DÉFI N°28

Aujourd'hui, c'est forcément l'anniversaire de quelqu'un, alors surprend-le.la pour le lui souhaiter !

Tu as la possibilité sur Facebook d'envoyer un message tout fait pour souhaiter les anniversaires ! Super méga original ! Ou tu as la possibilité de puiser dans ta créativité, celle que tu penses qui n'existe pas ou qui est très petite, pour inventer une façon sympa de souhaiter un anniversaire. Alors souvent c'est la flemme... Et bien c'est dommage, car au-delà de faire plaisir à quelqu'un, la première personne que tu vas étonner et faire sourire c'est toi-même !

Chaque occasion est bonne pour déployer sa créativité. Je te l'accorde, dans notre société nous courons beaucoup et n'avons pas beaucoup de temps. J'ai juste envie de te dire 2 choses

- Je te souhaite de découvrir que la créativité parfois ne prend pas tant de temps
- il y a une différence entre ne pas pouvoir le faire tout le temps par manque de temps, et ne jamais le faire... Assure-toi d'accorder du temps à ta créativité... Sinon quand tu passeras dans l'autre monde tu risques d'être bien amer.e d'être passé.e à côté de ta magie !



DÉFI N°29

Aujourd'hui parle le moins possible ! Et laisse toujours l'autre parler en premier. Quoi qu'il arrive, écoute-le.la sans interpréter ou deviner ce qu'il.elle va dire, et encore moins préparer ta réponse. Ne lui coupe pas la parole, laisse le.la parler jusqu'au bout.

Tu vas être surpris.e d'une part comme la qualité d'une relation est intimement lié à la communication entre les 2 personnes. Et d'autre part, tu verras à quel point tu pourras mieux comprendre l'autre, dénouer des situations, découvrir des nouvelles choses lorsqu'on l'écoute jusqu'au bout !

Viens nous raconter !



DÉFI N°30

Ca y est c'est le dernier ! Aujourd'hui tu vas trouver ton défi toi-même ! Et en plus tu vas nous le proposer pour qu'on le fasse également :) Penses à ce que tu vis actuellement, quel serait un réel défi pour toi ? Très concret, pas forcément gros, un défi qui t'invite à mettre au moins un pied hors de tes sentiers battus ?

Et nous resterons là-dessus pour ce mois de créativité car c'est ce que j'ai envie que tu gardes en toi : chaque pas que tu feras hors de ta zone de confort et de tes habitudes sera un pas où tu déploies ta créativité, celle-ci qui ouvre tes ailes pour vivre pleinement ta vie.

Quel pas vas-tu faire aujourd'hui ?



BRAVO !

Félicitations ! Tu as relevé le défi ! Tu as développé ta créativité :)

Ne t'arrêtes pas là, continue à prendre soin de cette merveilleuse faculté. Elle te le rendra bien.... Que ce soit en émerveillements, en résolutions de problèmes, en idées trop chouettes ou encore en développant à fond ta résilience, te permettant de mieux surfer sur toutes les vagues de la vie.

Reste connecté.e, tu trouveras d'autres défis, des inspirations, des ateliers et des formations ici (clique sur l'image) :



A bientôt !

Maryline