

Retrouver le sentiment de sécurité et la créativité

Exercice de la semaine

- Pratique quotidienne
 - Écriture de trois pages chaque matin sans relecture.
 - Importance de la régularité dans l'exercice créatif.
 - Utilisation des pages pour libérer la créativité.
- Rendez-vous avec l'artiste intérieur
 - Planification de moments dédiés à l'expression artistique.
 - Activités ludiques pour stimuler la créativité.
 - Importance de se divertir dans le processus créatif.
- Exploration des blessures créatives
 - Identification des ennemis et champions du passé.
 - Écriture d'histoires et de lettres pour libérer les émotions.
 - Importance de reconnaître et de travailler sur les blessures créatives.

L'allié qui est en vous : armes affirmatives

- Affirmations créatives
 - Importance des affirmations pour contrer les pensées négatives.
 - Exemples d'affirmations à utiliser quotidiennement.
 - Écoute des objections internes et leur origine.
- Pratique des affirmations
 - Écriture d'affirmations sur plusieurs lignes.
 - Observation des réactions internes face aux affirmations.
 - Identification des influences passées sur les croyances.
- Transformation des pensées négatives
 - Stratégies pour convertir les pensées négatives en positives.
 - Importance de la répétition et de la pratique.
 - Utilisation des affirmations pour renforcer la créativité.

Votre ennemi intérieur : convictions négatives élémentaires

- Origine des blocages créatifs
 - Sécurité dans l'inconnu et peur de l'échec.
 - Convictions négatives intériorisées comme freins à la créativité.
 - Liste de croyances limitantes courantes.
- Exemples de convictions négatives
 - Peur de blesser les proches ou de devenir fou.
 - Croyances sur le manque de talent ou de succès.
 - Impact des croyances sur l'estime de soi et la créativité.
- Déconstruction des croyances limitantes
 - Prise de conscience des convictions négatives.
 - Importance de les remettre en question.
 - Stratégies pour transformer ces croyances en affirmations positives.

Introduction à la reconquête de la créativité

- Objectifs de la semaine
 - Démarrer un processus de reconquête de la créativité.
 - Explorer des émotions variées : vertige, espoir, scepticisme.
 - Établir un sentiment de sécurité pour favoriser l'expression créative.

Les artistes fantômes

- Définition des artistes fantômes
 - Artistes qui n'osent pas s'affirmer.
 - Mauvaise image de soi et rêves artistiques refoulés.
 - Soumission à des artistes reconnus.
- Comportements des artistes fantômes
 - Choix de carrières proches de l'art sans s'y engager.
 - Exemples de dérivations professionnelles : critiques, journalistes.
 - Impact de la peur sur l'expression artistique.
- L'audace contre le talent
 - Importance de l'audace dans le succès artistique.
 - Comparaison entre artistes et artistes fantômes.
 - La peur d'exposer ses rêves comme un frein à la créativité.

Protéger notre enfant artiste intérieur

- Importance de l'enfant artiste
 - L'artiste intérieur comme un enfant à protéger.
 - Processus d'apprentissage créatif similaire à l'apprentissage de la marche.
 - Nécessité d'accepter les erreurs et les débuts maladroits.
- Éviter les jugements précoces
 - Risques de critiques prématurées sur les premiers travaux.
 - Importance de la bienveillance envers soi-même.
 - Progression lente et douce pour éviter de nouvelles blessures.
- Accepter d'être un débutant
 - Permission d'être un "mauvais artiste" pour progresser.
 - Lien entre acceptation et amélioration artistique.
 - Réflexion sur le temps nécessaire pour maîtriser une compétence.