

LE WORKBOOK



Booste ta

CREATIVITE



NATHALIE MALET



COPYRIGHT NOTICE

En utilisant ces documents, quelque soit son format, numérique ou imprimé, vous vous engagez à ne pas copier les documents et à ne faire qu'une copie pour votre usage personnel, privé et non commercial, à ne pas les prêter donner, ni les transmettre par quelque procédé, à d'autres personnes, organismes ou entreprises.

Vous comprenez et acceptez que toute autre copie, toute modification ou toute utilisation de ces documents même sans but lucratif, serait une violation des droits d'auteur et seraient passibles de poursuites judiciaires.

© 2022 Betterfly

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce document ne peut être reproduit sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Nathalie MALET et de Betterfly.

BIENVENUE

Bienvenue à toi ! Si tu es là, c'est probablement que tu cherches quelque chose de singulier, que tu es en quête de cette part de toi qui sait, autrement qu'avec des mots.

La créativité est un thème passionnant, un sujet que je ne me lasse pas d'explorer. Parce que la créativité, c'est en réalité ce qui nous maintient en vie et en évolution constante dans un environnement en permanent changement.

Un monde sans changement serait ennuyeux. Pourtant le changement, si utile soit-il, peut paraître inconfortable et nous procurer une sensation de déséquilibre quelque peu désagréable.

Accéder à ses espaces de ressources et d'apprentissage personnels, développer ces capacité créatives... voilà qui peut nous aider à transcender le changement pour en faire un allié dans nos vies.

Prête ? Alors on y va !



QUI SUIS JE ?



NATHALIE MALET

ART COACH ET ART
THERAPEUTE

Art Thérapeute et Coach professionnelle certifiée, Praticienne certifiée en Hypnose ericksonienne et PNL, j'ai fondé mon organisme de formation, Betterfly, il y a 5 ans.

J'accompagne des femmes à renouer avec leur espace de créativité et à actualiser leur potentiel, pour opérer les changements qu'elles souhaitent opérer dans leur vie et se réaliser pleinement.

Mon accompagnement allie les outils du Coaching, de la PNL, de l'hypnose et de l'Art Thérapie.

J'ai créé ma propre méthodologie : l'Art Thérapie Perceptuelle, que je propose à mes clientes en séances individuelles dans le cadre de mon accompagnement Potentiel & Sens et également en ateliers collectifs à mon atelier à La Possession et dans diverses institutions.

J'enseigne désormais cette méthode dans le cadre d'une formation de Praticiens en Art Thérapie et Art Coaching à La Réunion en présentiel et en distanciel partout dans le monde.



PLAN



01

Un espace intérieur

02

Créer les conditions

03

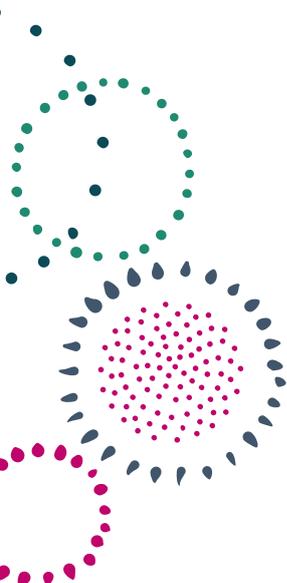
Identifier mes
stratégies

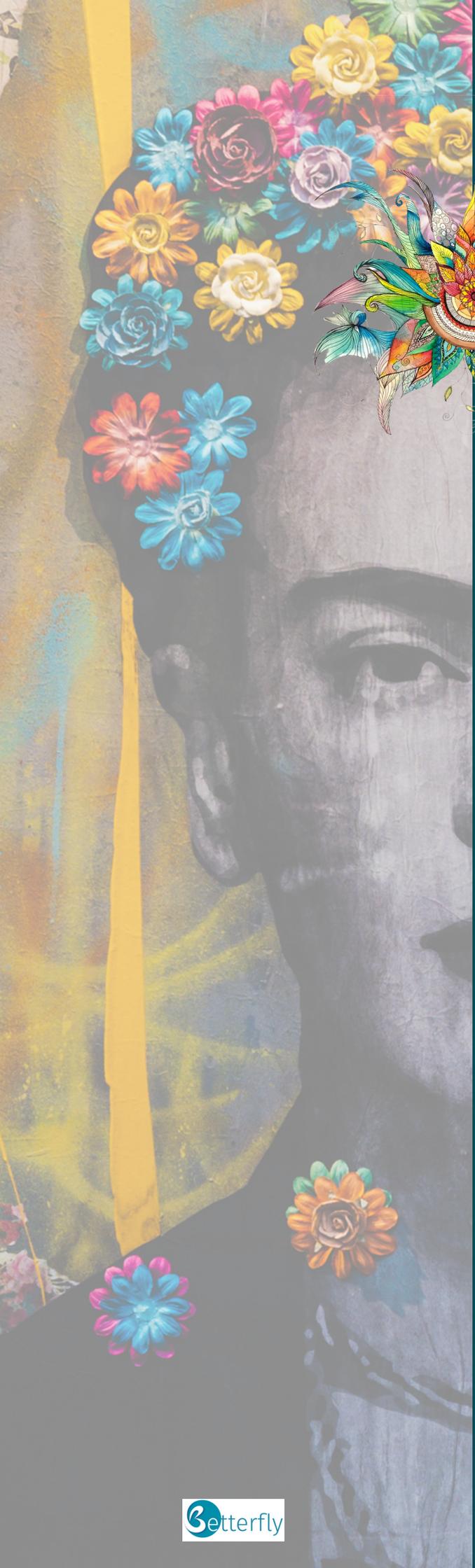
04

Passer à l'action

05

Pour aller plus loin





Un espace intérieur

Accéder à sa créativité, *accéder à un espace intérieur*

La créativité, un mot qui contient en lui cette notion de mouvement, de vie, d'élévation.

Que l'on soit artiste ou non, renouer avec ses espaces de créativité s'avère indispensable à chaque fois que nous sommes confrontés à une situation nouvelle ou complexe.

Face à un problème, il arrive que nous soyons tentés d'appliquer une solution déjà utilisée auparavant sur un autre problème, pour voir si ça marche.

C'est une stratégie qui peut s'avérer payante, comme pas. Dans le cas où ça fonctionne, on peut se féliciter d'avoir su tirer partie de ses apprentissages passés, d'avoir su mobiliser ses ressources pour adapter une solution déjà connue à une problématique différente. C'est grâce à notre capacité d'analyse et d'adaptation que nous y sommes parvenus.

Dans le cas contraire, il nous faut imaginer autre chose, tester, créer...

Le fait de s'engager dans un processus créatif fait appel à des mécanismes personnels, ancrés dans notre inconscient.





Plus encore, l'expression artistique permet, par le processus créatif, de concrétiser la vision d'un rêve, la visualisation d'un état désiré qui ne peuvent parfois pas s'exprimer par la parole.

Sentir, toucher, voir, penser, établir des liens, donner du sens, faire des choix, transformer son environnement en fonction de nos perceptions, sont des formes d'activité qui génèrent de la créativité. La pulsion créative est universelle et présente en chacun de nous.

Les perceptions

Notre environnement joue un rôle important dans le développement de notre potentiel créatif, comme dans son inhibition ou sa limitation.

L'expression personnelle nous donne le sentiment d'exister, d'être reliés à la vie.

Pourquoi ? Parce que les mécanismes de créativité font intervenir nos perceptions sensorielles, notre lien avec notre environnement, notre expérience de ce qui nous entoure grâce à notre sensibilité sensorielle.

Quand je crée je suis étroitement liée à mon espace intérieur et à ce qui se passe à l'intérieur et en réalité, ces 2 espaces sont en interconnexion permanente.

Ainsi, ta créativité va pouvoir s'exprimer différemment en fonction des domaines de vie, des contextes dans lesquels tu évolues.

Tu peux exprimer pleinement cette créativité quand tu es en famille et peut être un peu moins facilement quand tu te retrouves dans un contexte plus ouvert, dans ton cercle d'amis (social) ou dans le cadre professionnel ou l'inverse...

Je te propose de faire un petit état de lieux pour percevoir les différences dans la capacité à exprimer ta créativité dans différents contextes. Cela te donnera des clés pour axer ton plan d'actions par la suite.

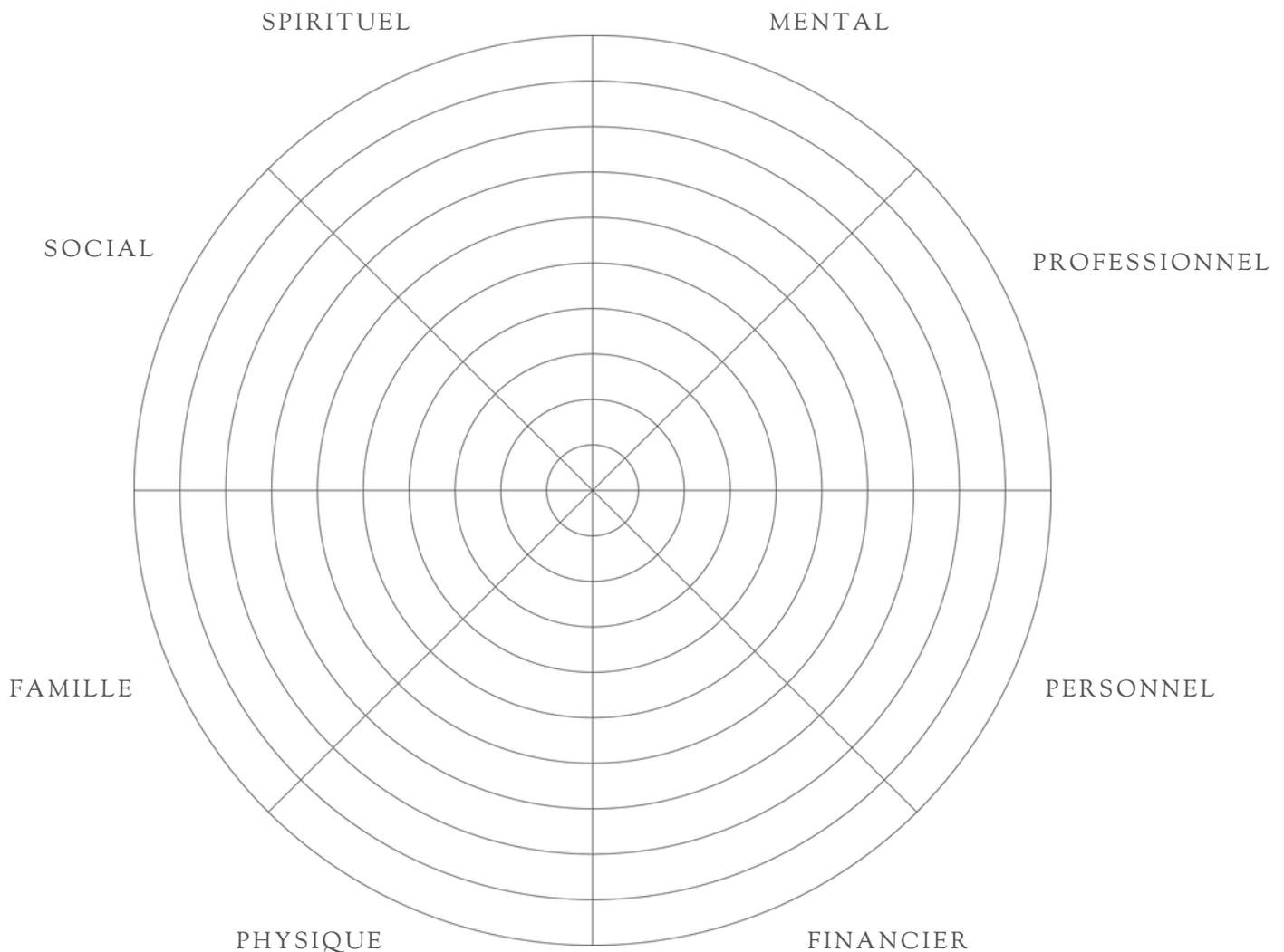


LA ROUE CREATIVE

Sur cette roue sont représentés les différents domaines de votre vie.

Quel est le niveau de créativité que vous pensez exprimer dans chacun de ces domaines de vie ?

Coloriez du centre vers le haut, 0 étant le centre et 10 le tour du plus grand cercle



Vous pouvez bien évidemment personnaliser votre roue créative avec des dessins, des motifs, la faire déborder du cercle, la laisser respirer, s'envoler...

Vous pouvez la découper et la mettre à portée de main, dans votre agenda, dans un carnet créatif... pour pouvoir vous rappeler à tout moment vos objectifs créatifs.

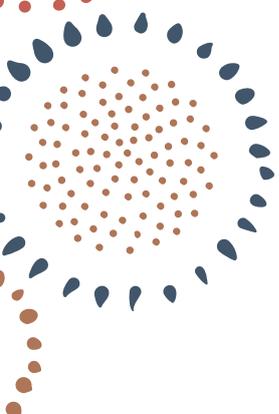
Car il s'agit là d'une roue qui vous montre les domaines dans lesquels votre créativité s'exprime le plus et là où vous pouvez encore la développer...





Créer les conditions





Les conditions du *processus créatif*

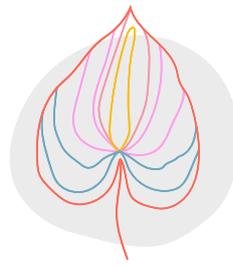
Carl Rogers établit les conditions pour développer une créativité constructive : la première est le sentiment d'être psychologiquement en sécurité, ce qui suppose d'accepter l'individu comme quelqu'un qui a une valeur inconditionnelle, la compréhension empathique, et le fait d'offrir un climat de non jugement. La seconde condition est un climat pour la liberté psychologique (C.R. Rogers, 1954).

A ces deux conditions, Nathalie Rogers, sa fille, en a rajouté une troisième : offrir des expériences stimulantes et interpellantes.

Voilà pourquoi la pratique artistique porte en elle les conditions idéales pour renouer avec son espace de créativité intérieure !

Et oui, souvent, mes clientes me disent qu'elles retrouvent, dans la pratique artistique, cette notion de découverte et d'expérimentation, cette stimulation qu'elles ont du mal à trouver dans leurs activités quotidiennes. Bien souvent, elles évoquent la possibilité, par la peinture, la danse, la musique, le théâtre, la reconnexion à leur enfant intérieur.

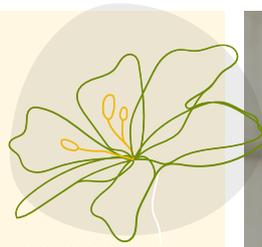




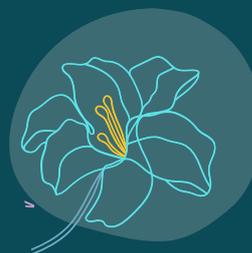
S'INSTALLER

Choisir le meilleur moment et le meilleur endroit : l'espace lieu et l'espace temps sont des facteurs essentiels pour pouvoir se rendre disponible, ouvert à la créativité

SE RECONNECTER



Prendre quelques minutes pour se poser, favoriser la présence à soi, par exemple en focalisant son attention sur sa respiration, le battement de son cœur, la température extérieure ou les sensations de son corps. Il s'agit ainsi de prendre contact avec sa vie intérieure.



PERCEVOIR

Diriger ensuite son attention sur tout ce qui nous entoure et se sentir connecté à chaque élément de cet environnement. Être en lien avec notre environnement ouvre nos canaux sensoriels et nous rend plus réceptifs aux différents stimuli.



INSTAURER UN RITUEL

Répondre à ces quelques questions vous permettra de déterminer les éléments clés de votre rituel.

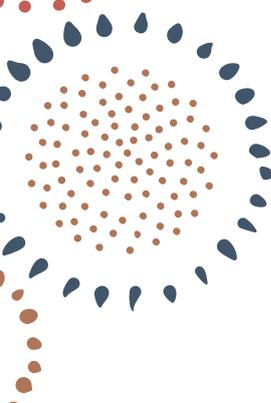
01 Quel est l'environnement qui me convient le mieux ?
- intérieur / extérieur ?
- dans une pièce en particulier ?

02 Quel environnement sonore est le plus inspirant ?
avec ou sans musique, dans le silence ou avec autour de moi une certaine agitation ou animation sonore ?

03 Quel est le moment qui me convient le mieux ? matin, après midi, soir ?

04 Comment est ce que je m'installes de préférence ? à un bureau, devant un chevalet, sur une table, par terre ?





Pourquoi créer *des routines*

Tu as certainement déjà entendu parler de la nécessité de mettre en place des routines quand tu veux atteindre un objectif, dans quelque domaine que ce soit.

Et sais tu que cette théorie a été corroborée par des recherches en neurosciences sur la neuroplasticité ? La neuroplasticité...quoi ? La neu-ro-plas-ti-ci-té ! C'est la capacité de notre cerveau et en particulier de nos réseaux neuronaux à créer de nouvelles connexions neuronales pour s'adapter à un changement ou opérer un changement.

Alors tu l'as compris, quand tu veux booster ta créativité, plus tu te mets en situation de mobiliser les parties de ton cerveau qui travaillent ensemble à créer des choses nouvelles, plus tu développes tes réseaux neuronaux et plus tu développes... ta CREATIVITÉ !

C'est la raison pour laquelle je te propose de mettre en place tes routines créatives !

Mais attention, il ne s'agit pas de refaire la même chose à chaque fois que tu verras "Routine créative" dans ton agenda ! Il s'agit de changer d'exercice à chaque fois, de te lancer dans une nouvelle activité créative, à chaque fois. Tu n'as pas besoin de faire de grands changements, de changer de médium artistique à chaque fois. L'idée est de varier les plaisirs au maximum pour pousser ton cerveau à développer de nouveaux réseaux neuronaux, de nouvelles connexions, à chaque nouvel exercice.



Identifier mes stratégies



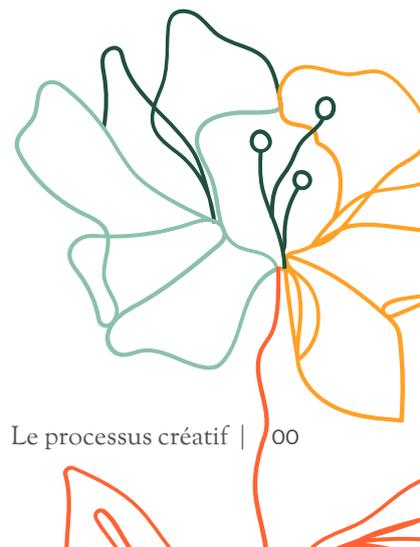
Comment faites-vous ?



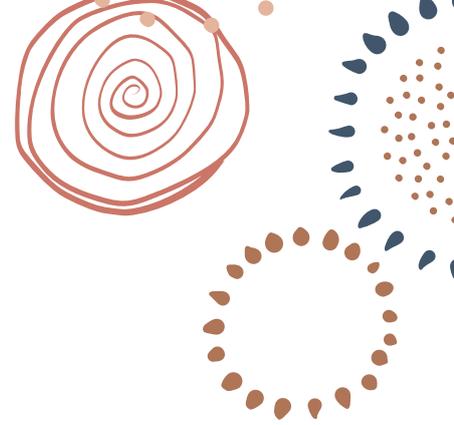
Souvenez-vous d'une expérience au cours de laquelle vous avez fait appel à votre créativité : la dernière fois que vous avez trouvé une solution à un problème qui se posait à vous, la dernière fois que vous avez dû agir, prendre une décision face à une situation problématique...

Associez-vous à cette expérience : qu'est ce qui était présent à ce moment là ? Qu'est ce qui se passait en vous ? Comment vous-êtes vous sentie ? Que vous êtes vous dit ? Qu'entendiez vous ?

- Quelles sont les ressources auxquelles vous avez fait appel à ce moment là ?



Les étapes du *processus créatif*



C'est dans Le développement de la personne que Carl Rogers expose une courte mais très enrichissante contribution sur le thème de la créativité.

En voici un bref extrait : "La cause première de la créativité semble être cette même tendance que nous découvrons comme force curative en psychothérapie - la tendance de l'homme à s'actualiser et à devenir ce qui est potentiel en lui. Je veux parler de la tendance propre à toute vie humaine de s'étendre, de grandir, de se développer, de mûrir ; je veux parler du besoin de s'exprimer et d'actualiser ses capacités propres. Cette tendance peut être profondément enfouie dans la personne ; elle peut se cacher derrière des façades compliquées qui nient son existence ; je crois pourtant, d'après mon expérience, qu'elle existe en chaque individu et n'attend que l'occasion de se manifester." Cet extrait fait ressortir ce qui apparaît comme essentiel dans la créativité, c'est-à-dire le processus psychologique qui initie, motive et accompagne l'acte de création. C'est lorsque ce processus est absent ou dégradé que le ressort de la dynamique personnelle est cassé.





Ce processus est l'expression d'une énergie vitale qui se manifeste lorsque la créativité est en action et qui peut être parfaitement résumée par une formule d'inspiration cartésienne : je crée donc j'existe. C'est cette énergie vitale qui alimente le désir de créer, de produire un résultat, de concrétiser une idée...

Toute création s'accompagne d'une forme de tension mentale : la personne en état de créer est "tendue" vers le résultat à obtenir. Ce résultat n'est pas toujours clairement explicite, ni définitif, mais le créateur pressent bien les bénéfices qu'il peut retirer de sa démarche. Comme le dit Carl Rogers, "un individu crée avant tout parce que cela le satisfait". C'est d'ailleurs ce qui entretient sa motivation tout au long du processus.

La lecture métaphorique du processus de création artistique que je propose, sur la base de ces éléments évoqués par Carl Rogers, consiste à le comparer au processus de respiration, mouvement intérieur/extérieur qui nous permet de vivre, tout simplement.



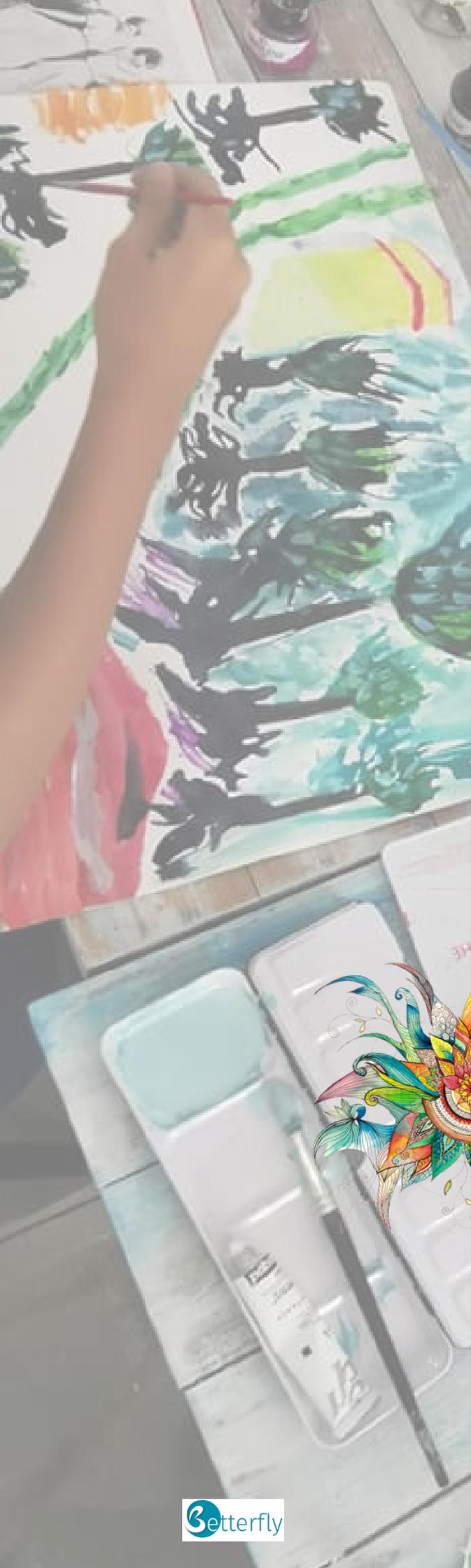
L'inspiration

Certaines personnes trouvent l'inspiration dans une odeur, la vue d'une image, d'un paysage, d'une photo ou encore par l'écoute d'une musique, d'une mélodie, la lecture d'un poème, d'autres vont chercher à l'intérieur d'eux-mêmes une expérience, un souvenir, une sensation qui provoquera l'envie de se mettre à créer, qui générera des couleurs, des formes, ou encore pour les danseurs, des mouvements, des pas...

Et vous comment trouvez-vous l'inspiration nécessaire à la création ?

Recherchez-vous l'inspiration à l'intérieur ou à l'extérieur ?





Passer à l'action



3 propositions

pour se connecter à votre espace créatif



Les propositions que je vous propose ici ne sont... que des propositions. Bien sûr, vous allez savoir pouvoir les adapter, les modifier, en trouver d'autres, mais c'est déjà une bonne base pour démarrer.

Personnellement je me suis équipée d'un petit carnet rigide qui me permet de garder mes productions et de me ballader avec partout où je vais. Du coup, quand je patiente dans une salle d'attente pour un rdv ou quand j'ai 5 minutes devant moi, je peux gribouiller, noter des mots ou des idées qui me viennent...

Certaines personnes aiment utiliser les carnets de type bullet journal à réaliser soi-même ou pré remplis. C'est une manière sympa de créer "utile" : le bullet journal est une routine créative intéressante que tu peux explorer si ça te tente.

Et si pour toi le rituel est important, que tu as identifié que tu as besoin de calme, de temps et d'un espace dédié pour créer, alors tu pourras simplement réaliser ces exercices et tous ceux que tu trouveras intéressants (Internet en regorge...) sur des supports que tu auras choisis, feuilles de différents formats, toiles, cartons entoilés, ...etc. tranquillement installée dans ton endroit ressource.



TEST BEAU BON BIEN

Je vous propose ici une auto évaluation que vous pouvez réaliser après chacune de vos pratiques artistiques

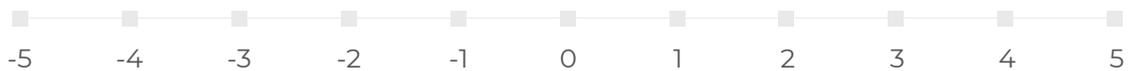
A quel point c'était bon pour vous de réaliser cette production ?



A quel point estimez vous que votre production est bien réalisée techniquement ?



A quel point trouvez vous votre production belle ?



Quel est le niveau de créativité que vous pensez avoir mobilisé ?



Proposition 1

LE SQUIGGLE DOODLE



Matériel nécessaire : une feuille blanche, 1 stylo ou feutre noir

Si vous avez des feutres noirs de différentes tailles, c'est encore mieux ! Si vous voulez ajouter de la couleur, allez-y !

Proposition : installez vous devant la feuille, stylo à la main, de préférence en position assise.

Fermez les yeux et laissez votre main se ballader sur la feuille, sans intention particulière pendant au moins 15 secondes, en alternant tracés rectilignes, arrondis, courbes, ... d'un seul tenant.

Ouvrez les yeux. Observez votre production et prenez le temps d'accueillir ce qui vient.

Remplissez les espaces libres à l'aide de différents motifs ou couleurs (pointillés, rayures, carrés, rectangles imbriqués...etc.)

Notez ici vos sensations suite à cet exercice :





Proposition 2

L'ÉNERGIE DES COULEURS !

Cet exercice est un voyage revigorant, un bain de couleurs, une immersion au cœur de l'arc en ciel que vous allez savoir pouvoir créer au sein de votre espace de sécurité intérieure.

Rouge, Orange, Jaune, Vert et Bleu... Et Violet c'est merveilleux ! C'est ce qui rend l'arc en ciel joyeux !!! Vous connaissez la chanson ?

Le pouvoir des couleurs est extraordinaire, nous en faisons l'expérience chaque jour sans y prêter attention. Imaginez un instant un monde sans couleurs. Triste non ?

Prendre un bain de couleurs, se laisser imprégner par l'énergie de chacune d'elle, c'est une manière de prendre soin de soi.

Vous pouvez faire cet exercice avant de vous endormir, ou le matin au réveil, ou à tout moment de la journée quand vous en ressentirez l'envie ou le besoin.

Vous pouvez le faire intérieurement et vous pouvez aussi utiliser des crayons de couleurs, de l'aquarelle, des pastels, de la peinture, gouache ou acrylique, ce que vous avez sous la main... Toute technique est la bienvenue pour prolonger cette expérience ressourçante.

Installez-vous confortablement, dans un endroit que vous appréciez et dans lequel vous ne serez pas dérangé(e). Vous pouvez laisser vos yeux se fermer ou juste laisser votre regard se poser quelque part face à vous. Et en même temps que vous vous préparez à vivre un moment confortable, vous pouvez observer votre respiration, ce mouvement intérieur... extérieur... ce mouvement naturel et autonome que vous faites sans même y penser... Et cette respiration se fait de plus en plus confortable et agréable.

Imaginez un arc en ciel, lumineux, aux couleurs intenses et vivifiantes.

Cet arc en ciel est tellement beau, couleur après couleur, vous vous y ressourcez.

Prenez le temps de poser chacune de ces couleurs sur votre feuille.

Chacune de ces couleurs vous apporte ce dont vous avez besoin, chaque teinte, chaque nuance est une ressource dont vous savez pouvoir vous imprégner pleinement.

Commencez par le rouge, puis le orange, le jaune, le vert, le bleu et le violet. Prenez le temps, si vous le souhaitez de créer vos propres couleurs intermédiaires. Construisez votre propre arc en ciel en forme d'arc ou de mandala, carré ou rond, peu importe, l'important c'est de vous plonger dans chacune de ces couleurs une à une et de les laisser vous envelopper le temps que vous souhaitez.

Après avoir exploré chacune des couleurs de l'arc en ciel, vous pouvez vous laisser venir à vous le blanc, un blanc lumineux, un blanc pur, enveloppant, dynamisant.

Prenez le temps de revenir tranquillement, observez votre respiration, reprenez petit à petit conscience de votre environnement, des bruits qui vous entourent, de l'endroit où tu vous vous trouvez, de votre position et ouvrez les yeux quand vous vous sentirez prêt(e). Vous savez que vous allez pouvoir garder le bénéfice de cette séance dans les minutes, les heures et les jours qui suivront, et que vous pourrez revenir, vivre cette expérience, quand cela vous sera utile



TEST BEAU BON BIEN

Je vous propose ici une auto évaluation que vous pouvez réaliser après chacune de vos pratiques artistiques

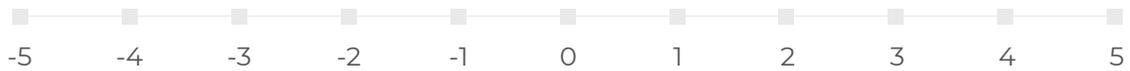
A quel point c'était bon pour vous de réaliser cette production ?



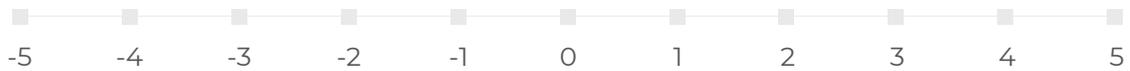
A quel point estimez vous que votre production est bien réalisée techniquement ?



A quel point trouvez vous votre production belle ?



Quel est le niveau de créativité que vous pensez avoir mobilisé ?





Proposition 3

LE MANDALA EPHEMERE

C'est un exercice que je propose à mes stagiaires en formation de Praticien en Art Thérapie perceptuelle car il est riche de découvertes, d'apprentissages et surtout de sensations !

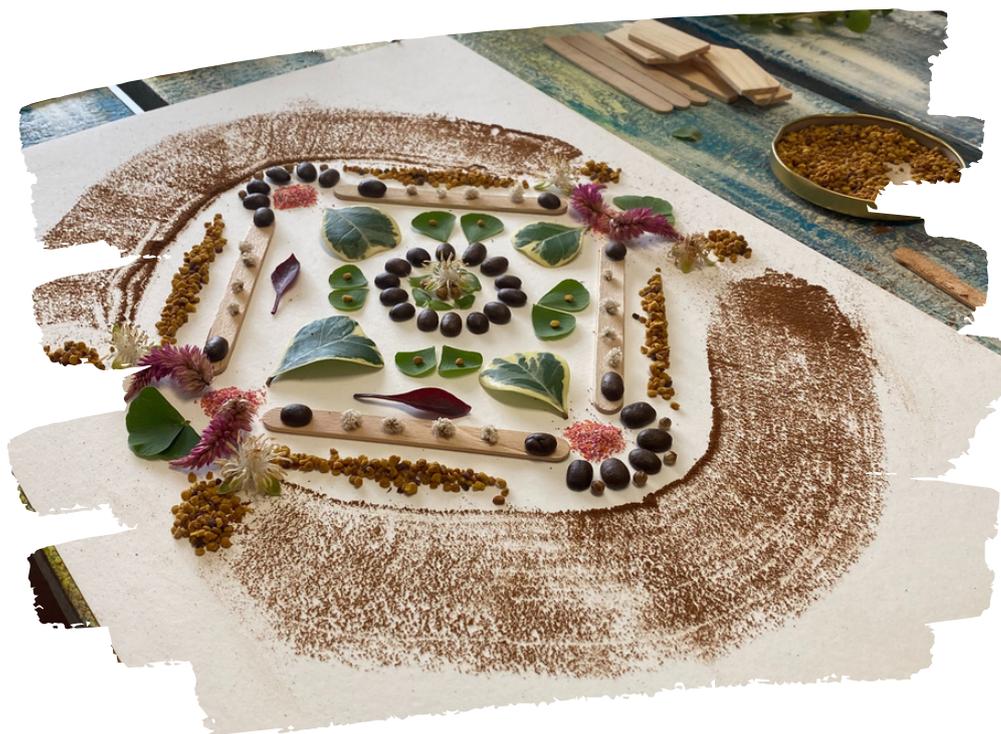
Matériel nécessaire : épices variées en couleur et en textures (coriandre, canelle en poudre et en bâtons, noix de muscade, safran ou curcuma, branches de thym, cacao ...etc.), grains de café, fleurs et feuilles trouvées ici et là, fleurs séchées, petits galets, bâtons d'encens... vous pouvez utiliser ce que vous avez sous la main. Le côté naturel des éléments est un plus mais si vous le souhaitez, pourquoi pas utiliser des paillettes, morceaux de papier, de tissu...etc.

Vous pouvez réaliser votre mandala sur une feuille de papier, sur une nappe, un set de table, une assiette, un morceau de bois... laissez-vous le choix.

Disposez les éléments de manière à former un mandala.

A l'issue de votre réalisation, vous pouvez prendre une photo, rester un moment à observer votre production... Vous pouvez également noter vos ressentis, vos perceptions pendant cette réalisation.

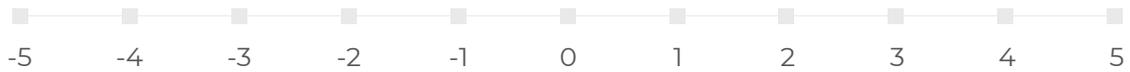
Puis, prenez le temps de le démonter à votre rythme, selon votre propre méthode, ou de le jeter au vent, si tous les éléments sont biodégradables. Cette étape est fondamentale et fait partie du processus de création de l'art éphémère, vous permettant de lâcher, de laisser aller ce qui doit l'être pour ne garder de cette expérience que les ressentis et émotions de l'acte créatif.



TEST BEAU BON BIEN

Je vous propose ici une auto évaluation que vous pouvez réaliser après chacune de vos pratiques artistiques

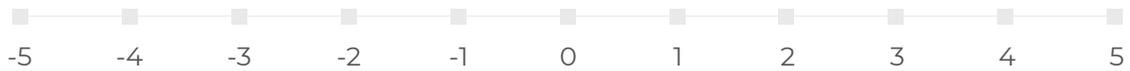
A quel point c'était bon pour vous de réaliser cette production ?



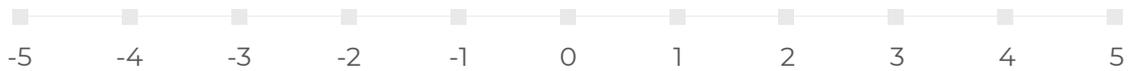
A quel point estimez vous que votre production est bien réalisée techniquement ?



A quel point trouvez vous votre production belle ?



Quel est le niveau de créativité que vous pensez avoir mobilisé ?



AUTRES RESSOURCES



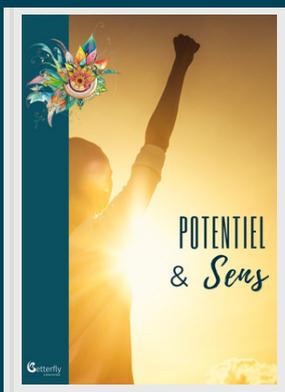
LIBERE TON POTENTIEL CREATIF

Un accompagnement collectif que je propose dès le mois de septembre 2022, 100% en ligne et en groupe !



PRENDS TA PLACE !

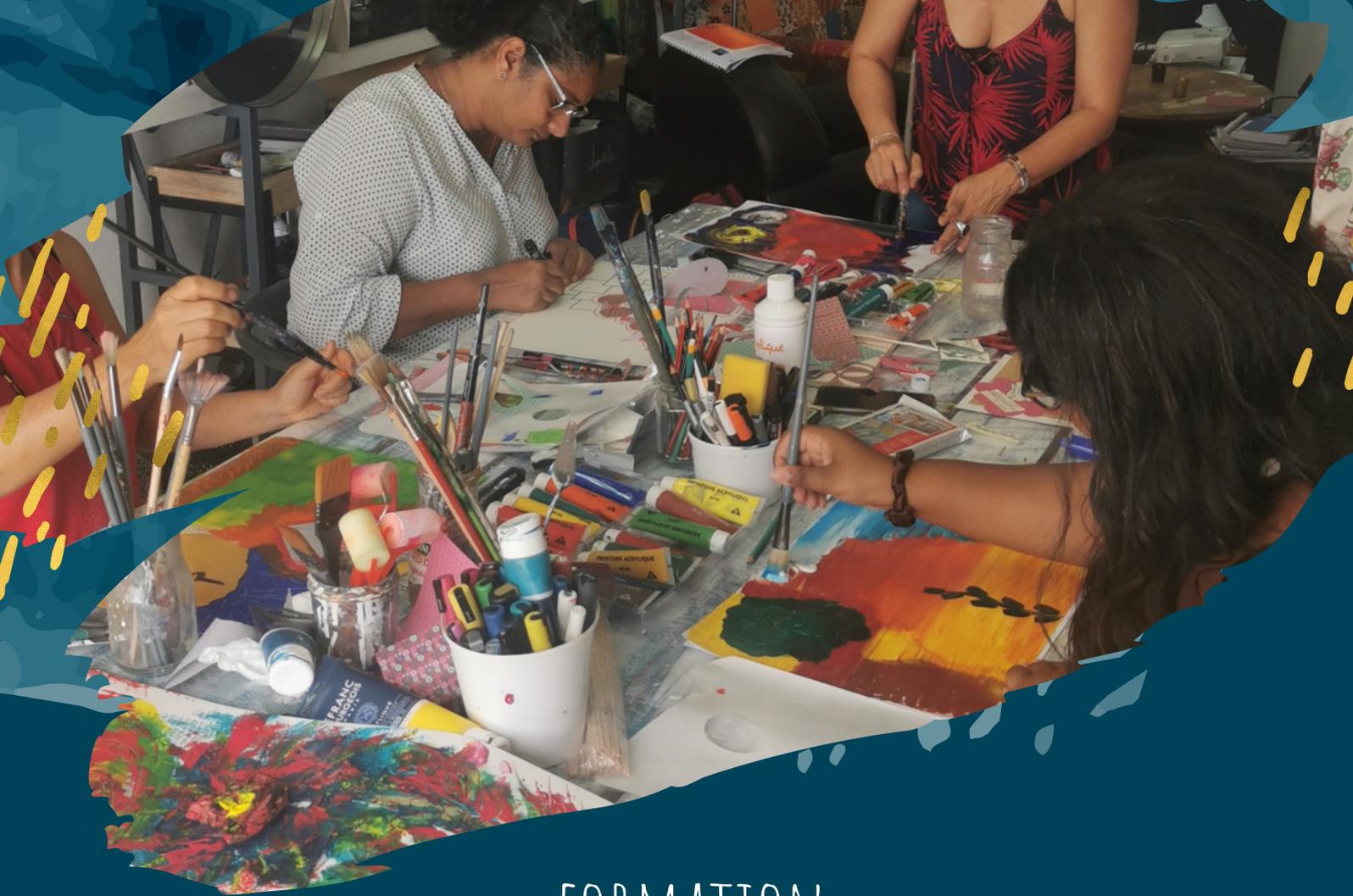
Femme, Mère, Amie, Amante, Business Woman,... prendre sa place dans la société, en conscience, grâce à un accompagnement sur 3 mois, en groupe et en individuel.



POTENTIEL ET SENS

Un accompagnement individuel en 5 séances, à l'Atelier Betterfly ou en ligne, pour cheminer à votre rythme vers votre réalisation.

[PLUS D'INFOS](#)



FORMATION

DEVIENS PRATICIEN EN ART
THERAPIE PERCEPTUELLE
&
REJOINS LA TEAM
ARTISTES DU CHANGEMENT

La team Artistes du changement, c'est le réseau des Praticiens en Art Thérapie Perceptuelle que je forme chaque année, à La Réunion et ailleurs !
Toi aussi tu veux faire partie des personnes qui oeuvrent au changement par l'art ?

REJOINS-NOUS !



MERCI

Merci de m'avoir invitée à t'accompagner dans cette
quête personnelle à la rencontre de ton espace de
créativité !

Ce workbook t'a plu ? Alors retrouve moi sur les
réseaux pour toujours plus de créativité au service de
ton potentiel.



FORMATION

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT PAR L'ART

Tu souhaites accompagner le changement par l'art, ou simplement découvrir les outils d'accompagnement du changement par l'art pour toi et tes proches ? Cette formation en ligne est pour toi.

[PLUS D'INFOS](#)





© 2022 Betterfly

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce document ne peut être reproduit sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Nathalie MALET et de Betterfly.