

# CRÉATIVITÉ ET RECONNEXION À SOI

LOUISE LALIBERTÉ

Accompagnatrice de Femmes en Quête

de Mieux-être par la Créativité

Activatrice de Génie Créatif

Et 100% Créative Intuitive

COMPLÉMENT DU WEBPARTAGE  
EN COMPAGNIE DE CAROLINE MASSOL

Bonjour à vous chère Créative Intuitive,

Bonjour à vous cher Créatif Intuitif,

Vous êtes un humain quelque part sur la planète. Vous êtes dans la trentaine, dans la quarantaine, dans la cinquantaine ou autres, au milieu d'autres humains dans le même groupe d'âge. Pourtant, vous êtes unique, parce qu'il n'y a jamais eu avant vous un autre humain exactement comme vous, avec les mêmes expériences de vie, la même vie émotionnelle ainsi que le même patrimoine génétique. Vous seul pouvez choisir de vivre de façon consciente et vivante votre créativité qui est votre énergie de vie.

Vous avez assisté au webpartage **La créativité et la Reconnexion à Soi** dans la cadre d'une entrevue que j'ai réalisée avec **Caroline Massol**. Vous êtes maintenant sur le point de vous lancer à la recherche de votre créativité cachée, et ce depuis peut-être trop longtemps, ou de poursuivre votre processus déjà entamé. Bravo de choisir de vous rebrancher à vous-même par la créativité! Celle-ci demeure un levier fantastique de découvertes et d'expérimentations pour vous, j'en suis convaincue.

La créativité constitue une source essentielle à sa reconnexion intérieure. Elle permet de remplir sa banque d'énergie vitale, de se découvrir sous un autre angle, de rebondir plus aisément lorsque le chaos devient envahissant en plus d'augmenter le contact avec ce qui se trouve plus grand que nous.

Bonne nouvelle! La créativité peut être stimulée à tous âges et tout au long de notre existence. C'est pourquoi je vous invite à prendre du temps pour vous sans délai et poursuivre la réflexion débutée lors de cette entrevue.

Ce cahier d'exercices a été conçu pour vous aider à amorcer une petite enquête sur la facilité d'accès à votre propre créativité. Appropriiez-vous-le et surtout ayez du plaisir et de la curiosité dans l'exploration de votre énergie de vie, c'est mon souhait!

Louise

Xxx

La créativité est une façon de vivre la vie, peu importe notre vocation ou comment nous gagnons notre vie. La créativité n'est pas limitée aux arts. – Madeleine L'Engle

Pour explorer le champ des possibles, le bricolage est la méthode la plus efficace. – Hubert Reeves



## SE DÉPOSER – ÊTRE DANS LE MOMENT PRÉSENT

Prenez le temps de bien vous installer dans un endroit calme. Assurez-vous d'avoir tout votre matériel à votre disposition. Coupez les distractions et choisissez de prendre du temps pour vous. Fermez les yeux, puis respirez lentement et profondément à plusieurs reprises. Lorsque vous vous sentez détendue, déposer une forme, une couleur, un mot sur cette page. Remplissez la page selon votre besoin du moment. Appliquez-vous à être dans l'instant présent.

## MA CRÉATIVITÉ – CE QUE J'EN PENSE

Dans de vieux magazines, découpez de grosses lettres pour former le mot CRÉATIVITÉ, puis collez-les au centre de votre page. Écrivez tout autour du mot «créativité» la suite à cette phrase : *La créativité pour moi c'est...* Décorez votre page à votre guise. Écrivez vos réflexions et faites une conclusion.

## MON HISTOIRE DE VIE CRÉATIVE

Choisissez une phrase de départ dans la liste suivante et faites 10 minutes d'écriture spontanée à partir de ce déclencheur :

*Quand j'étais enfant, je me sentais créative quand...*

*Adolescente je rêvais de...*

*Jeune adulte, si j'avais été plus créative j'aurais...*

*Dans ma vie, je me suis sentie le plus créative quand...*

En terminant, relisez-vous, puis encerclez les mots clés. Faites une conclusion à partir de vos réflexions.

### J'OBSERVE ET JE TROUVE

Listez 50 gestes créatifs que vous faites déjà dans votre quotidien. Oui, oui! 50! Chaque geste compte, même les plus petits. Lorsque vous avez terminé, relisez-vous et faites une conclusion.

1. 26.

2. 27.

3. 28.

4. 29.

5. 30.

6. 31.

7. 32.

8. 33.

9. 34.

10. 35.

11. 36.

12. 37.

13. 38.

14. 39.

15. 40.

16. 41.

17. 42.

18. 43.

19. 44.

20. 45.

21. 46.

22. 47.

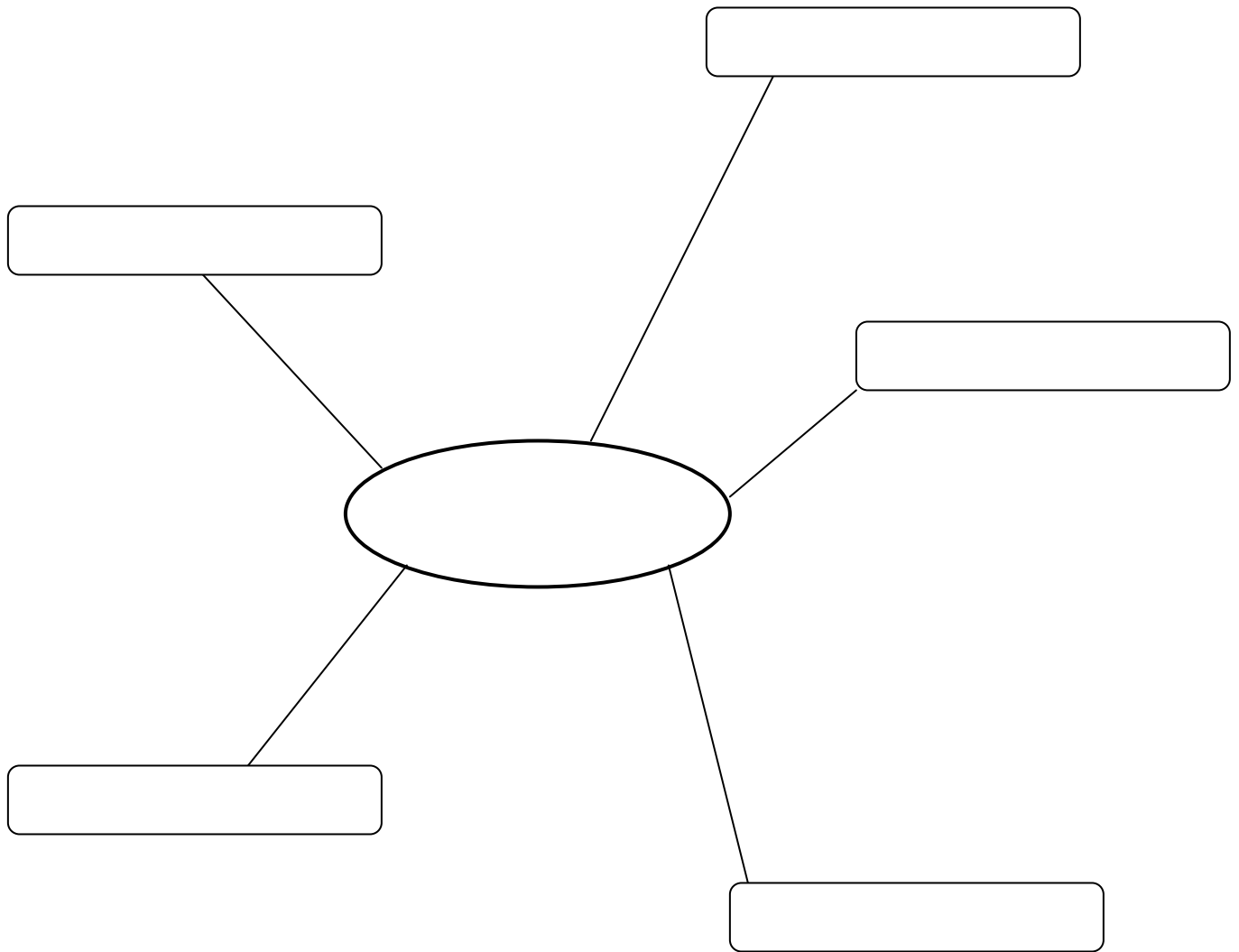
23. 48.

24. 49.

25. 50.

**JE CHERCHE UN BOUT DE CIEL**

Faites une carte mentale de toutes les tâches, activités, que vous faites pour vous, votre famille, votre travail, etc. tout au long d'une semaine en incluant les entre-deux et les moments d'attente. Exemples : attendre vos adolescents au sport, l'autobus, un rendez-vous d'affaires, se rendre au travail en transport en commun, etc. Souvent les perles se trouvent là! Ajouter des bulles si nécessaire. Encerclez les moments dans votre semaine où vous pourriez faire une activité créative, même 5 minutes ça compte. Choisissez un moment et décidez de ce que vous allez en faire de créatif. Écrivez-vous une note de rappel et lorsque le moment choisi se présente, passez en mode création. Écrivez vos réflexions, puis tirez vos conclusions.



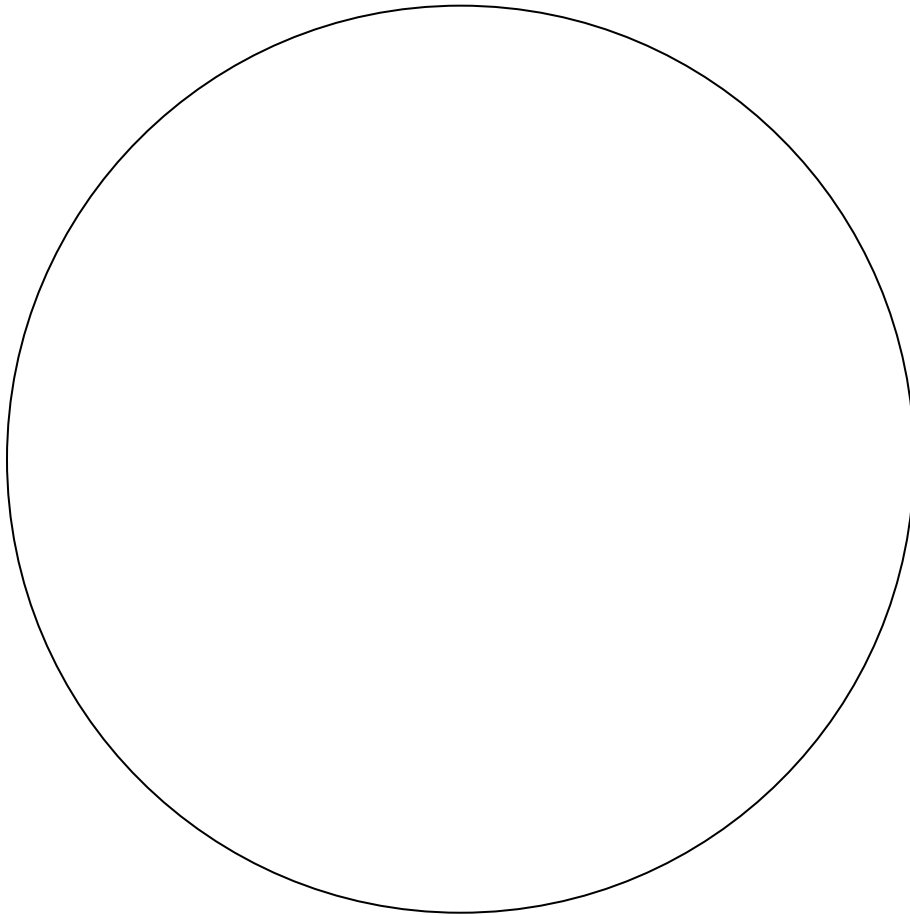


## COLLAGE CRÉATIF SURPRENANT

Faites le tour de votre résidence et de votre lieu de travail, puis rassemblez 5-6 objets/matériaux qui pourraient vous être utiles pour passer en mode créatif sur cette page. Exemple : du papier d'emballage, une fourchette en plastique, un bouchon de liège, une vieille enveloppe, etc. Ne cherchez rien de conventionnel. À l'aide de vos trouvailles, faites un collage abstrait sur cette page. Laissez-vous aller. On ne veut pas faire du beau, on veut se faire du bien! Ajoutez de la couleur, des formes, des textures, etc. Écrivez vos réflexions, puis tirez une conclusion. Êtes-vous surpris(e)?

## AU CENTRE - IL Y A MA CRÉATIVITÉ

Prenez le temps de revisiter ce que vous venez de faire dans ce cahier d'exercices. Venez déposer avec des mots/dessins/collages dans ce cercle les trouvailles que vous venez de faire, ce qui vous intrigue, ce qui vous allume, ce qui vous surprend, etc. Terminez en écrivant votre réflexion autour du cercle. Dans le rectangle au bas, écrivez une courte phrase clé de conclusion. Reportez votre conclusion sur une fiche ou un Post-it, puis affichez celle-ci dans un endroit qui vous rappellera d'être créative, créatif, tous les jours.

A large, empty horizontal rectangle with a thin black outline, positioned at the bottom of the page. It is intended for the user to write a short key conclusion phrase.

### POURSUIVRE AVEC LOUISE

Souvent les femmes<sup>1</sup> que je rencontre veulent aller plus loin parce qu'elles se sentent en grande transformation – physique/émotive/mentale, et qu'un changement s'impose pour convertir la sensation de perdre pied qu'elles vivent - ruptures, deuils, transitions hormonales, consciemment ou non.

Pour arriver à réaliser ces modifications, ce que je constate c'est qu'elles désirent se (re)connecter à elles-mêmes pour leur mieux-être, mais en se sentant accompagnées, guidées, rassurées par quelqu'un qui les comprend et qui demeure sensible à leurs besoins. C'est donc ma promesse à chacune de vous!

Je note aussi que dans la situation dans laquelle vous vous trouvez en ce moment, les défis restent souvent les mêmes et c'était plusieurs points importants de mon entrevue :

- Le manque de confiance en ses capacités créatives
- La recherche de temps pour créer, qui est trop souvent restreint
- Le manque de connaissance au sujet de sa propre créativité

Je peux comprendre tout ça, ayant passé moi-même par ce passage à vide en 2009, ébranlant toutes mes balises. Je me suis épuisée à donner aux autres sans me choisir, sans m'accorder du temps de qualité, sans pratiquer d'activités créatives pour moi, sans honorer ma femme sage. Heureusement, j'ai trouvé des solutions; la puissance de la créativité à travers la Création Intuitive ainsi que l'outil du Journal Créatif.

Je tiens à vous rassurer, parce que moi aussi je fais face à ces défis. Ce phénomène de société pousse à la transformation des rôles des humains, les modèles ayant changé donnant des points de repère de plus en plus éloignés de nous. Faites la comparaison des rôles entre votre mère et vous : conjointe, mère, travailleuse, etc. Cette distance entre ces figures propose le sentiment de devoir les tenir coûte que coûte. Si on lâche, tout s'écroule. Je vous rassure : vous êtes normale. Probablement que l'on ne vous a jamais enseigné à vous reconnecter à vous-mêmes par la créativité pour retrouver votre équilibre.

Je vous offre donc la possibilité de vous choisir en créant chaque jour et de travailler avec moi.

COMMENT?

### ATELIER EN LIGNE



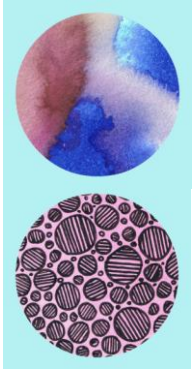
#### Réaliser une toile intuitive avec facilité

- À votre rythme et avec le thème que vous choisissez
- 12 étapes vidéos explicatives simples à suivre
- 12 exercices de Journal Créatif en bonus
- 12 documents d'accompagnement

Lorsque vous aurez terminé cet atelier, vous aurez sous les yeux votre création sous forme de toile, qui sera le témoin du temps que vous avez pris pour vous pour créer, stimulant ainsi un sentiment de reconnexion à soi et en vos capacités.

<sup>1</sup> Note sur le féminin: Étant donné que ma clientèle est majoritairement féminine, j'ai préféré m'adresser directement à elle. La gent masculine demeure toujours la bienvenue.

## ATELIER EN LIGNE



### Défi Créatif 7-21 – 7 minutes par jour pour gribouiller pendant 21 jours

- Objectif 7 – Se choisir : Gribouiller au moins 7 minutes par jour
- Objectif 21 – Créer une habitude : Gribouiller pendant 21 jours
- Objectif Création – Garder l'équilibre : Nourrir sa créativité chaque jour par des gestes simples et faciles

Lorsque vous aurez relevé ce défi de 21 jours vous aurez créé 21 jetons colorés que vous pourrez utiliser pour stimuler votre créativité chaque jour, créant ainsi un plus grand sentiment de confiance en vous face à votre énergie créative.

## ATELIERS EN SALLE

Je propose plusieurs ateliers chez moi dans mon espace créatif pour un moment privilégié entre vous et moi. Les groupes sont intimes – maximum 6 participants(es). Les thèmes varient d'une session à l'autre.

[Consultez la liste des ateliers en salle](#)

## ACCOMPAGNEMENT PRIVÉ

J'offre 3 types d'accompagnements sur mesure pour vous aider à aller plus loin dans votre processus créatif ou dans vos projets personnels.

### Halte-Coaching «Oser Créer» - 3 heures

- Prendre le temps de : débloquer, encourager, expérimenter, célébrer, etc.

### Programme de coaching créatif – 3 mois

- Prendre le temps de : s'arrêter, se focaliser, orchestrer et concrétiser un projet personnel à travers votre processus créatif.

### Programme de coaching créatif – 6 mois

- Prendre le temps de : s'arrêter, se focaliser, orchestrer, concrétiser, capter les obstacles et trouver les complices, réajuster, honorer et célébrer un projet personnel à travers votre processus créatif.

## COMMUNAUTÉ CRÉATIVE



Pas le temps de créer?  
Offrez-vous cet exercice GRATUIT  
pour apprendre à créer... 1 minute à la fois

COMMUNAUTÉ  
Les  
CRÉATIVES INTUITIVES

REJOINDRE LE GROUPE

J'ai créé une communauté dynamique de Créatives Intuitives dans le but de proposer un endroit bienveillant et stimulant pour venir déposer sa créativité, échanger avec d'autres femmes créatives et s'inspirer les unes les autres. Aucun talent artistique nécessaire, car c'est le processus et l'expérimentation qui comptent!

[Rejoindre la communauté Les Créatives Intuitives](#)

Si vous trouvez ce que je vous présente intéressant, **sachez que n'est pas pour vous si :**

- Vous ne voulez pas vous choisir chaque jour pour créer
- Vous n'acceptez pas de vous faire guider dans vos apprentissages
- Vous ne voulez pas faire confiance à votre processus intérieur

Ce n'est pas pour vous!

Par contre, **si vous souhaitez :**

- Découvrir une partie de vous qui cherche à s'exprimer
- Allumer votre lumière intérieure par la créativité
- Ressentir des bienfaits et du mieux-être : physique, mental et émotif

**Ces ateliers, ces accompagnements et cette communauté sont bâtis pour vous!**

### **PARTAGER – COLLABORER – EXPRIMER – INSPIRER – AIMER – COMMUNIQUER**

Une envie de...

- \* Partager vos expériences et vos découvertes;
- \* Collaborer à faire connaître la créativité accessible;
- \* Exprimer les joies de la Création Intuitive;
- \* Inspirer les autres en toute simplicité;
- \* Aimer ce que font les autres et ce que je fais;
- \* Communiquer avec moi;

**RIEN DE PLUS FACILE!**

Mon courriel – [louiselaliberte.ca@gmail.com](mailto:louiselaliberte.ca@gmail.com)

Ma page Facebook – [www.facebook.com/ateliercreatif.ca](http://www.facebook.com/ateliercreatif.ca)

Ma communauté **Les Créatives Intuitives** – [www.facebook.com/groups/lescreativesintuitives](http://www.facebook.com/groups/lescreativesintuitives)

Ma boutique en ligne – [www.journal-creatif.com/boutique](http://www.journal-creatif.com/boutique)

Mon blogue – [www.journal-creatif.com/wordpress](http://www.journal-creatif.com/wordpress)

Mon site internet – [www.journal-creatif.com](http://www.journal-creatif.com)

Mes tableaux Pinterest – [www.pinterest.com/louisecreative](http://www.pinterest.com/louisecreative)

### TÉMOIGNAGES

#### Exprimer le meilleur de soi

Le Journal Créatif permet d'aller à la source de soi, de permettre d'exprimer le meilleur de soi ou les aspects sombres de sa vie en les transformant. Déposer une trace écrite, dessinée et collée pour débloquer les énergies. - *S. Saucier – Baulmes, Vaud, Suisse*

#### Trésors insoupçonnés

Louise me permet de plonger au cœur de moi-même et d'y trouver des trésors insoupçonnés. La journée est trop courte tellement le bonheur est intense. Merci. - *D. Bélanger – Boucherville, QC, Canada*

#### Merci de nous guider

Atelier génial, l'espace de création et la démarche du Journal Créatif, m'ont permis de me ménager un espace et un temps de qualité avec moi-même, de libérer ma créativité et de me donner le goût de sortir de ma zone de confort et d'aimer ce que j'ai créé! Merci Louise de nous guider et de partager si généreusement ton expertise! - *Y. Roy – La Prairie, QC, Canada*

#### Mieux se comprendre

Tu réussis bien à transmettre ta passion. Il s'agit d'un outil très précieux pour mieux se comprendre et comprendre la vie. - *M. Daigle – St-Gabriel, QC, Canada*

### EN SAVOIR PLUS SUR LA CRÉATIVITÉ

Votre curiosité est piquée sur le sujet de la créativité et du Journal Créatif, voici quelques titres de livres qui pourraient vous intéresser et dont j'ai parlé au cours de l'entrevue.

CAMERON, Julia. Libérez votre créativité : Osez dire oui à la vie!, France, Éditions Dangles, 1995.

GILBERT, Elizabeth. Comme par magie, Vivre sa créativité sans la craindre, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2015.

JOBIN, Anne-Marie. Le nouveau journal créatif : À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage Montréal, Éditions Le Jour, 2010.

LAVOIE, Manon. Créer le meilleur de soi : Une pratique puissante pour une vie pleine de sens et de joie, Montréal, Éditions Druide, 2017.

PINKOLA ESTÉS, Clarissa. Femmes qui courent avec les loups : Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage, Paris, Éditions Le livre de poche, 2001

CD de musique ancestrale - MARACLE, David R. Album Spirit Flutes, Pièce Walking with the elders

**La créativité implique de briser les conventions afin de regarder les choses sous un jour nouveau. – Edward De Bono**

## ET MOI – LOUISE LALIBERTÉ

Accompagnatrice de femmes en quête de mieux-être par la créativité et Activatrice de Génie Créatif, je suis Louise la Créative Intuitive

**MON PLUS GRAND RÊVE** : Accompagner les femmes francophones du monde entier qui se sentent déconnectées d'elles-mêmes à se (re)connecter à cette fantastique énergie de vie qu'est la créativité et à activer leur Génie Créatif en les guidant à OSER CRÉER POUR SE SENTIR MIEUX leur permettant ainsi d'explorer et d'exprimer la part lumineuse et magique en elles pour se sentir plus équilibrées, plus vivantes et plus authentiques.

**DEUX PRINCIPES FONDAMENTAUX DE MON APPROCHE** : La créativité, que vous en soyez consciente ou non, existe en chacune de nous ET le processus demeure plus important que le produit fini.

**MES OUTILS CHOUCHOUS** : Le Journal Créatif ainsi que la Création Intuitive.

J'ai la conviction profonde que brille en chacune de nous la splendeur ainsi que l'énergie de LA CRÉATIVITÉ... qu'elle soit discrète ou éclatante.

Je vous remercie profondément d'avoir été présente avec moi dans le cadre de cette entrevue. Je sais que votre temps est précieux. Être avec vous est un honneur pour moi.

Louise

xxx

© 2018. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Vous avez adoré votre expérience de créativité avec cette entrevue web ainsi que ce cahier d'exercices et vous connaissez des femmes à qui cela pourrait être bénéfique, alors, aidez-moi en les dirigeant vers ma communauté [Les Créatives Intuitives](#) afin qu'elles puissent profiter elles aussi des bienfaits de la créativité. Ce geste de respect me permet de guider de plus en plus de femmes francophones du monde entier vers le dévoilement de leur créativité et de leur bien-être intérieur. Je vous en suis profondément reconnaissante et je vous dis MERCI.

La reproduction ou la diffusion, en tout ou en partie, du contenu de ce document est interdite.

À moins d'avis contraire, ce document demeure pour un usage personnel seulement.

\* L'appellation «Journal Créatif» est une Marque Déposée.