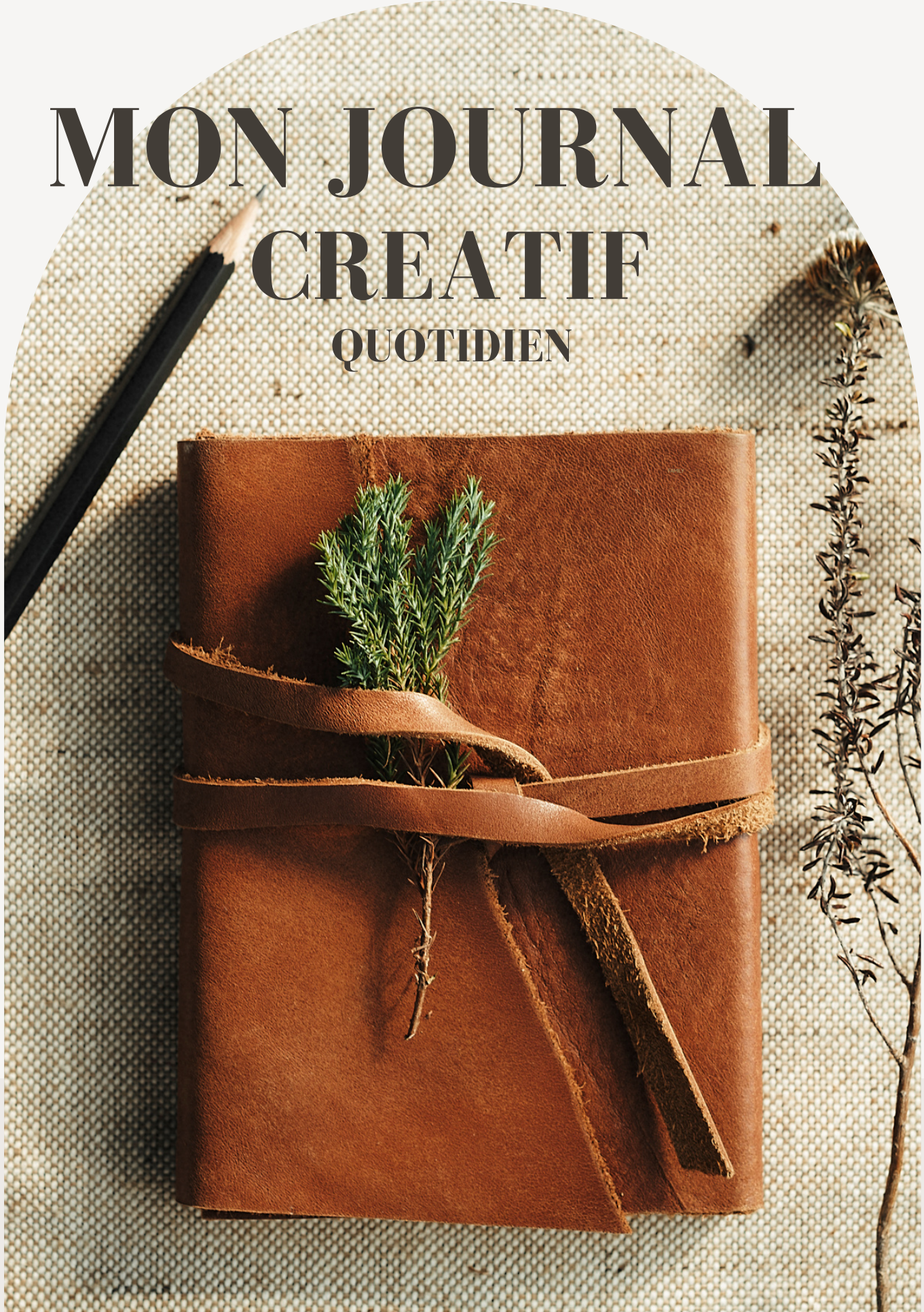


MON JOURNAL CREATIF QUOTIDIEN



CONTENU



BIENVENUE

1. Bienvenue dans votre journal
2. Qu'est ce que le journal créatif
3. Développer sa créativité ?
4. La pratique du matin, du soir, ou de quand vous voulez
5. Pourquoi 21 jours ?
6. Quelques conseils pour une pratique agréable

VOS PAGES

7. Pages 1 à 21
8. Conclusion

Bienvenue dans votre journal créatif

Je suis ravie de vous proposer ce journal créatif quotidien que j'ai pris beaucoup de plaisir à réaliser.

J'espère qu'il vous sera aussi riche et utile qu'il l'est pour moi.

Ma pratique du journaling a commencé très jeune et j'ai pu rapidement me rendre compte de ses bienfaits.

Plus tard, ce qui était un journal intime est devenu ce que j'appelle ma "mémoire en papier" : il est un lien avec ma réalité du (déjà) passé, mes erreurs comme mes victoires, mon vécu et mes fantasmes.

Enfin, il s'est transformé peu à peu en partenaire de travail, compagnon de mon esprit créatif me permettant de faire de folles associations d'idées, des projections de rêves et d'imaginer des possibles.

Je vous souhaite de le faire vôtre.

Qu'il puisse vous montrer tout ce qui vous guide et vous entrave, vous amène à vous contempler vous-même et ce, afin que vous puissiez faire de votre vie l'oeuvre d'art qu'elle est.



Qu'est ce que le journaling créatif ?



Les vertus du journaling ne sont plus à présenter. Je me permets cependant un petit résumé de ses bienfaits car cette liste est toujours intéressante à relire.

Tenir un journal aide à :

- Faire un travail d'introspection
- Organiser sa vie et ses idées
- Trouver des réponses
- Renouer avec soi-même
- Mieux gérer ses émotions
- Mettre en avant ses valeurs et aspirations
- Gagner en confiance en soi
- Développer sa créativité

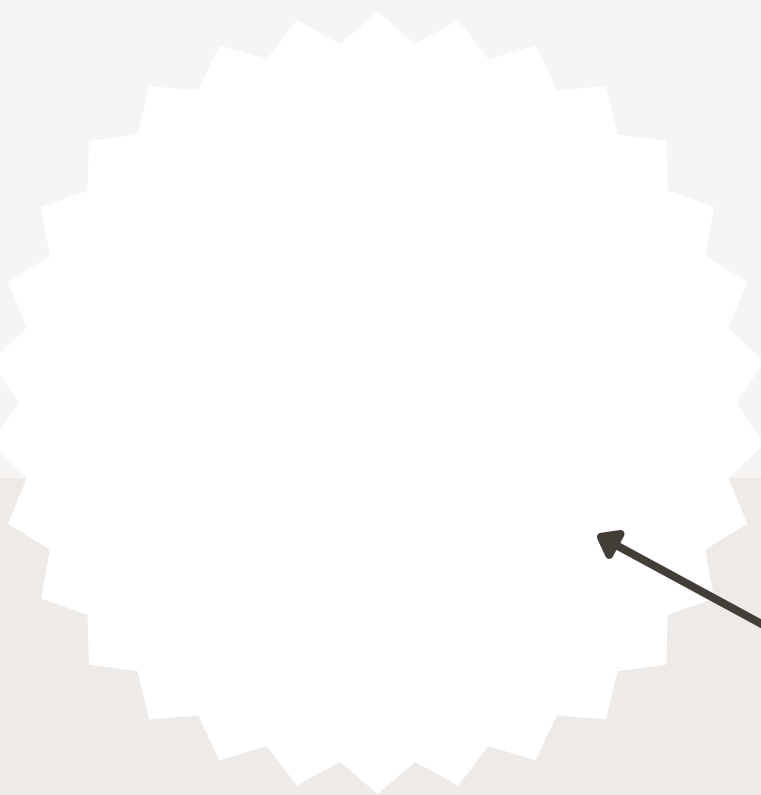
Les avantages de cette pratique sont bien plus nombreuses. Cependant, ici, nous allons particulièrement mettre l'accent sur le dernier point :

AMELIORER SA CREATIVITE

Développer sa créativité ?

Avec le journaling, vous allez pouvoir principalement vous AMUSER à faire énormément de choses qui vont vous permettre d'augmenter votre esprit créatif.

En jouant avec les mots, en racontant des histoires, en testant des tournures de phrase, en bousculant votre imaginaire, en synthétisant vos idées et en les organisant différemment, en prenant des habitudes, en vous forçant, en vous permettant, en vous étonnant ... Vous allez découvrir un excellent moyen d'être plus créatif dans tous vos projets, qu'ils soient professionnels ou personnels !



Ceci est un espace où tu peux dessiner des fleurs, des coeurs ou tout ce qui te passe par la tête ! C'est le moment "téléphone" comme je l'appelle. Comme lorsque tu es en pleine conversation et que tu gribouilles en même temps.

La pratique du matin, du soir, ou de quand vous voulez

Il n'y a pas de manière idéale de pratiquer le journaling. Certain-e-s vous diront de faire vos pages le matin, d'autres le soir ou encore à ces deux moments quotidiens. Personnellement, je m'y adonne quand j'en ai envie dans la journée. Il arrive que je n'en ai aucune envie à mon réveil et n'étant pas encore complètement adepte du "miracle morning"... Je préfère végéter un peu plutôt que d'écrire. Alors j'attends que l'envie me prenne et celle-ci est souvent bien plus rapide que je ne le pense.

Il n'y a qu'une seule règle à retenir : celle de la **régularité**.
Qu'importe le moment dans la journée : il faut écrire tous les jours.

Vous trouverez donc une page 1 page par jour à remplir pendant 21 jours, quand vous le souhaitez.

Pourquoi 21 jours ?

Le cycle de 21 jours est un concept qui revient de plus en plus souvent dans les discussions sur le bien-être et la santé. Mais qu'est-ce que c'est exactement et pourquoi est-il considéré comme essentiel pour notre bien-être ?

Le cycle de 21 jours fait référence à la période de temps qu'il faut à notre corps et à notre esprit pour s'habituer à un nouveau comportement ou à une nouvelle habitude. Selon les recherches scientifiques, il faut environ 21 jours pour que notre cerveau intègre pleinement ces nouvelles habitudes et qu'elles deviennent automatiques.

Ce concept a été popularisé par le psychologue Maxwell Maltz, qui a observé que ses patients prenaient en moyenne 21 jours pour s'adapter à leur nouvelle apparence après une intervention chirurgicale. Depuis lors, de nombreuses études ont confirmé cette observation et ont montré que le cerveau a besoin de cette période de 21 jours pour créer de nouveaux réseaux neuronaux et s'adapter aux changements.

Quelques conseils pour une pratique agréable

1. Dégagez un espace pour vous et rien que pour vous.
2. Prenez le temps délimité entre 10 et 30 minutes.
3. Soyez présent à ce que vous faites.
4. Utilisez un cahier que vous avez été acheter spécialement pour l'occasion ou recyclez en un que vous aimez particulièrement.
5. Laissez émerger ce que vous ressentez, ne vous laissez pas envahir par le stress de la production
6. Faites preuve de rigueur
7. Installez un rythme.
8. Pendant ces 21 jours, prenez soin de vous.

JOUR 1

Pour commencer, vous allez vous écrire une lettre à vous même. Celle-ci devra contenir tout ce que vous vous souhaitez de vivre pendant ses 21 jours.

Elle sera à la deuxième personne du singulier.

Lorsque vous aurez fini, vous mettrez la lettre dans une enveloppe, la timbrerez puis vous irez vous la postez à vous même. Lorsque vous la recevrez, quelques jours plus tard. Vous ne l'ouvrirez pas mais vous la garderez bien en évidence chez vous.

JOUR 2

Aujourd'hui, nous allons travailler l'écriture spontanée.

Durant 20 minutes, vous allez devoir remplir au minimum 3 pages de votre cahier. Cela crée une forme d'obligation de continuer à écrire même lorsque vous pensez ne rien avoir à dire. Bien sur, il est fort probable que vous bloquiez, que vous paniquiez et c'est normal. Continuez à rédiger. Et si vous ne savez toujours pas quoi écrire, et bien écrivez vos réflexions sur le fait que vous ne savez pas sur quoi écrire.

JOUR 3

Travaillons avec un déclencheur.

Vous allez, au choix, soit prendre n'importe quel livre de votre bibliothèque, allez page 27 et prendre la première phrases de la page de gauche et écrire un texte. Celui-ci n'a pas besoin d'être terminé, parfait, littéraire, génial. Il a besoin d'exister. C'est tout.

JOUR 4

Travaillons avec un déclencheur.

Vous allez choisir n'importe quel livre de votre bibliothèque, vous rendre page 27 et prendre la première phrases de la page de gauche et écrire un texte à la suite. Celui-ci n'a pas besoin d'être terminé, parfait, littéraire, génial. Il a besoin d'exister. C'est tout.

JOUR 5

Prenez une image ou une photo totalement inconnue et racontez-la en quelques lignes, en donnant un maximum de détails sur ce que vous voyez, ou en imaginant le contexte. Vous pouvez même aller plus loin et raconter toute une histoire à partir de cette image. Laissez toutes vos idées venir et lâchez-prise. Votre texte pourra comporter des descriptions ou un dialogue, ou même les deux.

JOUR 6

Choisissez la photo une scène de film qui vous inspire et décrivez tout ce que l'on voit : le décor, les personnages, ce qu'ils semblent ressentir, les émotions que l'on perçoit, leur apparence physique, etc... Écrivez votre description en parlant d'eux à la 3ème personne du singulier, en choisissant le temps que vous souhaitez.

JOUR 7

Choisissez un chant d'oiseau, le bruit des vagues, une musique rock, les petits chanteurs à la croix de bois ou un chant corse ... tout ce qui vous inspire et qui vous a particulièrement touché. Exercez-vous à la description d'une mélodie, trouvez les images appropriées pour faire ressentir la musique.

JOUR 8

Décrivez un lieu que vous ne nommez pas par les termes habituels. Par exemple, si vous décrivez la Tour Eiffel, faites-le sans dire tour, Eiffel, acier, étage, Paris... Vous allez ainsi développer l'acuité de votre regard et votre sensibilité.

JOUR 9

Observez de loin un inconnu et écrivez une page sur ce que vous avez imaginé de lui. Essayez de déduire quelle est sa vie, jouez les Sherlock Holmes. Décortiquez son style vestimentaire, sa coiffure, sa manière de s'asseoir si c'est au restaurant. Vous noterez ce que vous estimez être ses qualités, ses défauts, son métier, son rapport à sa mère et à son père, son secret caché, ses ambitions, ses projets, son plat préféré, est-ce que cette personne est un héros, etc...

JOUR 10

Imaginer la liste de vos envies et répondez à ses 3 questions : que voudrais-je avoir ? Que voudrais-je faire ? Que voudrais-je être ?

JOUR 11

Ecrivez une lettre à celui ou celle que vous serez dans 1 an.

A series of 12 horizontal dashed lines provided for writing a letter.

JOUR 12

Ecrivez une lettre à celui ou celle que vous étiez enfant (vers 5 ans).

A series of horizontal dashed lines provided for writing the letter.

JOUR 13

Ecrivez une lettre à votre plus grande peur. Expliquez lui ce qu'elle représente pour vous, ce qu'elle vous empêche de faire, d'être... Puis essayez de trouver une solution pour vous réconcilier avec elle.

JOUR 14

Vous avez été captivé par l'histoire d'un film ou d'une série mais la fin vous a déçu ? Proposez une variante et imaginez une autre fin.

A series of 15 horizontal dashed lines provided for writing a response to the prompt.

JOUR 15

À partir d'une bribe de conversation entendue par hasard, exercez-vous à imaginer les contours de ce dialogue, ce qui se passe avant, ce qui se passe après. Cela peut être la conversation d'une personne au téléphone que vous avez interceptée à la volée et vous imaginez ce que lui répond son interlocuteur, ou encore une conversation entendue dans un café, dans le train, sur la plage, etc... Considérez tout ce que vous avez entendu comme matière première, base de votre travail d'écriture pour en faire ce que vous voulez.

JOUR 16

Supposez que vous ayez 100 ans et que vous soyez l'une des dernières personnes à pouvoir témoigner de ce qui se passait à l'époque où vous étiez enfant. Décrivez ce qui existait, ce qui se passait en France ou dans le monde, les avancées technologiques et objets du quotidien aujourd'hui disparus, les crises et les événements marquants, etc...

JOUR 17

choisissez un nom commun et ajoutez le plus d'adjectifs et de précisions pour le qualifier.

exemple :

une tarte aux poires

une délicieuse tarte aux poires

une délicieuse tarte aux poires avec des éclats d'amandes croquantes, accompagnée d'un coulis de chocolat noir tiède

JOUR 18

Inventez un métier qui n'existe pas. Il peut être le plus proche de la réalité possible, ou même totalement loufoque. L'important est surtout de laisser libre-court à son imagination et s'amuser à décrire le métier inventé le plus concrètement possible : son déroulement, le contexte dans lequel votre personnage exerce ce métier, ses particularités, et le nom de ce métier. Ne soyez pas avare de détails !

Quelques exemples : « Le peigneur de girafe », « Le balayeur de nuages », ...

Tout est permis à condition de bien le décrire et de l'imager.

JOUR 19

Décrivez un paysage vu par un animal de votre choix (écureuil volant, taupe, mérou ...) sans mentionner qu'il s'agit d'un animal.

JOUR 20

Cherchez l'une de vos vieilles photos et écrivez, avec justesse et émotion, le souvenir qu'elle vous évoque.

JOUR 21

Inventé par Queneau, le logo-rallye consiste à raconter une histoire en utilisant une liste de 7 mots disparates établie à l'avance. Choisissez-les en ouvrant des pages du dictionnaire au hasard (ou en utilisant la liste ci-dessous). Le logo-rallye vous permettra de muscler votre créativité en imaginant un récit cohérent autour de mots n'ayant rien à voir les uns avec les autres.

Exemple : mystère - patate douce – tolérant – arbre – minois –
asphalte - figner

À vous de jouer !

Bravo !

Vous avez terminé votre cycle d'écriture créative de 21 jours !
Vous pouvez être fier-e de vous. N'hésitez pas à partager vos textes et vos impressions sur les réseaux de "The crearty family".
Continuez à être créatif !

“L'artiste commence par une vision - une opération créative nécessitant des efforts. La créativité demande du courage.”

Matisse