

FICHE RESSOURCE

**initiez la nouvelle année avec le voyage
créatif**



florieteller

Initiez la nouvelle année avec le Voyage Créatif

Avec cette fiche ressource, je vous propose de faire un point sur l'année passée et de préparer l'année à venir en quelques exercices simples.

Le but ?

Puiser dans votre expérience, votre intuition et votre créativité pour préparer **une année en alignement avec vous-même**, pour avancer vers votre voie/x.

Vous pouvez utiliser cette ressource pour faire un point général sur l'ensemble de votre vie, ou pour faire un focus sur un aspect en particulier : un projet, une initiative, un pan de votre vie sur lequel vous souhaitez placer votre attention...

Dans tous les cas, je vous invite à tester, expérimenter et adapter les outils et exercices proposés en fonction de vos préférences. Prenez ce qui vous aide et n'hésitez pas à laisser le reste !



SIMPLICITÉ

La simplicité est le premier ingrédient du voyage créatif. On désherbe le terrain pour dévoiler la terre sur laquelle développer ce qui nous est essentiel. C'est le moment de se centrer sur ce qui compte vraiment.

1. Le parle-singe

Aussi appelé "pages du matin" par Julia Cameron, le concept du parle-singe est de laisser la parole à tout ce qui se passe dans votre tête. Laissez couler sur le papier tout ce que vous rappelle votre esprit de singe, la partie du cerveau qui a peur, qui veut rester dans sa zone de confort avec mille excuses pour vous empêcher d'avancer.

Le parle-singe, c'est aussi l'occasion de laisser sortir tout le tourbillon de pensées qui vous encombre l'esprit. Vous pouvez laisser votre plume partir dans toutes les directions, ou vous inciter à écrire au sujet de l'année qui s'écoule et de vos attentes pour l'année à venir.

Pour le support, vous pouvez utiliser feuille blanche et crayon, carnet dédié, app ou logiciel de prise de notes, même un dictaphone... L'important est de garder les notes dans un coin pour vous y référer plus tard.

Le support de mon parle-singe :



2. Pourquoi ?

Notez POURQUOI vous souhaitez initier la nouvelle année, pourquoi consacrer du temps à ce point de fin d'année.

Qu'en attendez-vous ?

En quoi cela vous aide-t-il personnellement ?

Quelle est votre intention avec cet exercice ?

Note : gardez ces exercices de simplicité avec vous pour le reste de la fiche. ils vous aideront peut-être si vous calez sur une question en particulier. Vous pouvez aussi vous prêter à nouveau au jeu du parle-singe et/ou du pourquoi pour explorer vos idées autour de l'un ou l'autre des thèmes à venir...

INTROSPECTION

L'introspection est le deuxième ingrédient du voyage créatif : on plante la graine en terre pour qu'elle déploie ses racines. C'est le moment d'écouter notre intuition et notre intériorité, pour se connecter avec notre voix profonde et établir les contours d'une voie qui nous correspond vraiment.

1. Listez vos valeurs

Parmi toutes les valeurs auxquelles vous pouvez penser, établissez une liste à partir :

- Des valeurs qui comptent pour vous
 - De celles que vous aimeriez intégrer davantage dans votre vie
- (Ex. Indépendance, bienveillance, vérité, affirmation de soi...)

Ensuite, sélectionnez-en 3 à 5 qui vous accompagneront en priorité dans la nouvelle année, sur lesquels vous souhaitez placer votre attention :



Initier la nouvelle année

Notez ensuite des exemples de choses que vous avez faites l'année dernière qui étaient en accord avec ces valeurs (à continuer de faire)

Puis notez des exemples de nouvelles choses que vous pourriez commencer à faire pour être en accord avec ces valeurs :

Enfin, notez des exemples de choses que vous pourriez arrêter de faire pour être en accord avec vos valeurs :

Note : l'idée de ces trois listes est de vous donner des idées concrètes de manière à vivre davantage en accord avec vos valeurs. Le but n'est pas de tout faire parfaitement. L'essentiel est toujours de faire de son mieux...

2. Notez vos aspirations

Sans jugement, sans vous arrêter sur ce qui est "possible" ou pas, notez tout ce que vous aimeriez développer, accomplir, atteindre ou changer dans votre vie, dans différents domaines. Voici des idées de domaines pour vous aider, mais à vous de choisir la répartition qui vous correspond.

- ▼ Vie personnelle et familiale
- ▼ Vie professionnelle/carrière principale/études
- ▼ Projets annexes/loisirs/artistiques
- ▼ Vie sociale : amis, contribution locale, associations...
- ▼ Développement personnel/philosophie de vie/spiritualité
- ▼ Soin du corps/santé



3. Priorisez

Parmi toutes les aspirations que vous avez listées, priorisez celles qui retiendront votre attention lors de l'année qui vient, soit en équilibrant les domaines de votre vie, soit en vous concentrant en priorité sur certains d'entre eux.

Écoutez votre intuition pour faire ce choix, mais vous pouvez aussi prendre en compte l'état actuel de votre vie, vos contraintes, votre curiosité, l'avancement de vos projets...

Je vous invite à retenir 3 à 5 aspirations pour éviter de vous éparpiller, mais à vous de choisir le nombre qui vous conviendra. Pour rappel, cela ne veut pas dire que vous laissez tomber tout le reste. Simplement, ces aspirations-là seront prioritaires pour vous cette année.

Mes aspirations prioritaires :

4. Choisissez un thème de l'année

Enfin, je vous invite à choisir un THÈME pour l'année à venir. L'intérêt de cet exercice est de vous donner une intention claire pour l'année, résumée en un mot, un groupe de mots ou une phrase.

Je vous invite à choisir un thème simple et facile à retenir, de manière à le garder en tête pour incarner votre intention de l'année.

Pour choisir votre thème de l'année, vous pouvez puiser dans les exercices précédents : vos valeurs, vos priorités...

Ex: Équilibre, Mener une vie plus créative...

Mon thème de l'année :

Vous pouvez ensuite noter votre thème dans un endroit que vous serez amené(e) à regarder régulièrement dans l'année, afin de bien garder en tête votre intention.



INSPIRATION

L'inspiration est le troisième ingrédient du voyage créatif. C'est le moment où la graine se nourrit de l'environnement extérieur (engrais, eau, lumière...) pour trouver la force et les nutriments de pousser. Concrètement, c'est l'étape où on puise avec intention dans notre environnement, les autres projets, œuvres culturelles, sources d'informations et autres pour poser les bases de ce qu'on fera ensuite pour soi-même.

1. Listez ce que vous admirez

Ce peut être des personnes, des œuvres, des initiatives, entreprises ou marques... Écoutez votre intuition et votre curiosité pour trouver ce que vous admirez au fond de vous-même.

Ensuite, le plus important est de noter POURQUOI vous admirez cette personne ou cet élément. Quels sont les aspects que vous admirez et qu'éveillent-ils chez vous?

J'admire...

Parce que...

1. Listez ce que vous enviez

FACULTATIF - Si l'envie est un sentiment moins positif que l'admiration, il aide aussi à se guider vers ce qui nous attire profondément mais que l'on n'ose peut-être pas admettre.

Comme l'exploration de notre envie et de notre jalousie n'est pas forcément agréable, vous pouvez passer cet exercice si vous ne le sentez pas.

Listez de personnes ou situations que vous enviez/jalousez et surtout notez avec précision ce que vous enviez et POURQUOI :

J'envie...

Parce que...



3. Cherchez les points communs

Reprenez votre liste de choses précises que vous admirez et/ou enviez, et regardez si vous retrouvez un thème, un domaine, une activité ou une valeur commune.

C'est de ces points communs dont vous pouvez vous inspirer pour suivre une voie/x qui vous correspond vraiment.

Ce qui m'inspire...

4. Accomplissements et échecs

Avec cet exercice, on s'inspire de sa propre expérience. Notez, dans les domaines que vous souhaitez développer en priorité pour la nouvelle année, vos accomplissements et vos échecs passés. Et surtout, pour chacun de ceux-ci, notez quelle LEÇON vous pourriez en tirer.

(Ex : J'ai craqué en octobre après une période de travail intense. Leçon : me ménager des pauses plus souvent)

4. Pistes d'apprentissage

Une autre source d'inspiration, ce sont les ressources qui nous permettent d'apprendre de nouveaux concepts et compétences. Notez les pistes que vous avez pour vous former sur certains sujets qui vous intéressent ou qui vous seraient utiles pour avancer.

(Ex: MOOC, livres, formations en ligne, ateliers...)



CRÉATION

La création est le quatrième ingrédient et le cœur du voyage créatif. C'est le moment où la graine pousse, fabrique des branches et des feuilles, et s'étend dans tous les sens. C'est le moment où on prend toute la matière intérieure (introspection) et extérieure (inspiration) pour créer quelque chose de nouveau. On développe nos idées et on laisse parler notre imagination...

1. Développez vos idées

Commencez par reprendre toutes les pistes que les deux ingrédients précédents ont mis au jour : vos aspirations, valeurs, sources d'inspiration, priorités... Puis utilisez une méthode d'association d'idées pour noter toutes les pistes qu'elles vous évoquent.

Voici deux méthodes que vous pouvez tester :

▼ **la carte mentale :**

Notez les grandes idées sur une feuille vierge (ou une app dédiée) puis notez tout ce que chaque idée vous évoque autour du mot, en plus petit. Puis notez tout ce que ces idées secondaires vous évoquent. Cela permet de développer une piste de base en idées plus concrètes
(Ex: Santé --> Sport, alimentation, sommeil, stress. Sport --> cours en salle, yoga, course à pied...)

▼ **Tempête d'idées :**

Posez une question précise que vous souhaitez développer, et notez toutes les idées de réponse qui vous viennent. Pour en venir aux idées plus profondes et originales, je vous invite à noter au moins cinq idées différentes pour chaque question.

2. Où vous voyez-vous dans...

Les exercices de tempête d'idées et/ou de carte mentale permettent de trouver plusieurs pistes à explorer. Pour aller plus loin et intégrer ces idées dans votre vie, je vous invite à imaginer comment vous voyez votre vie dans dix ans.

Imaginez que vous n'avez pas de soucis financiers, ni de peur de l'échec, mais que tout a fonctionné comme vous l'espériez. À partir de là, imaginez une journée de votre vie, du lever au coucher : où vivez-vous, comment occupez-vous votre temps, etc.

Comme pour le parle-singe, vous pouvez choisir le support que vous préférez pour cela : feuilles vierges, carnet, format numérique...

Ensuite, reproduisez le même exercice, mais avec votre vie dans trois ans, puis dans un an. Adaptez votre vision au fait que moins de temps a passé, mais toujours sans les entraves de la peur ou autres : imaginez que tout se passe comme prévu.

Note : l'étape de création est le moment de tous les possibles. Ne vous préoccupez pas de faisabilité pour l'instant, ce n'est pas encore le moment ! Là, l'idée est de laisser pousser votre graine et de nourrir vos idées sans vous censurer, sans vous mettre de barrières.

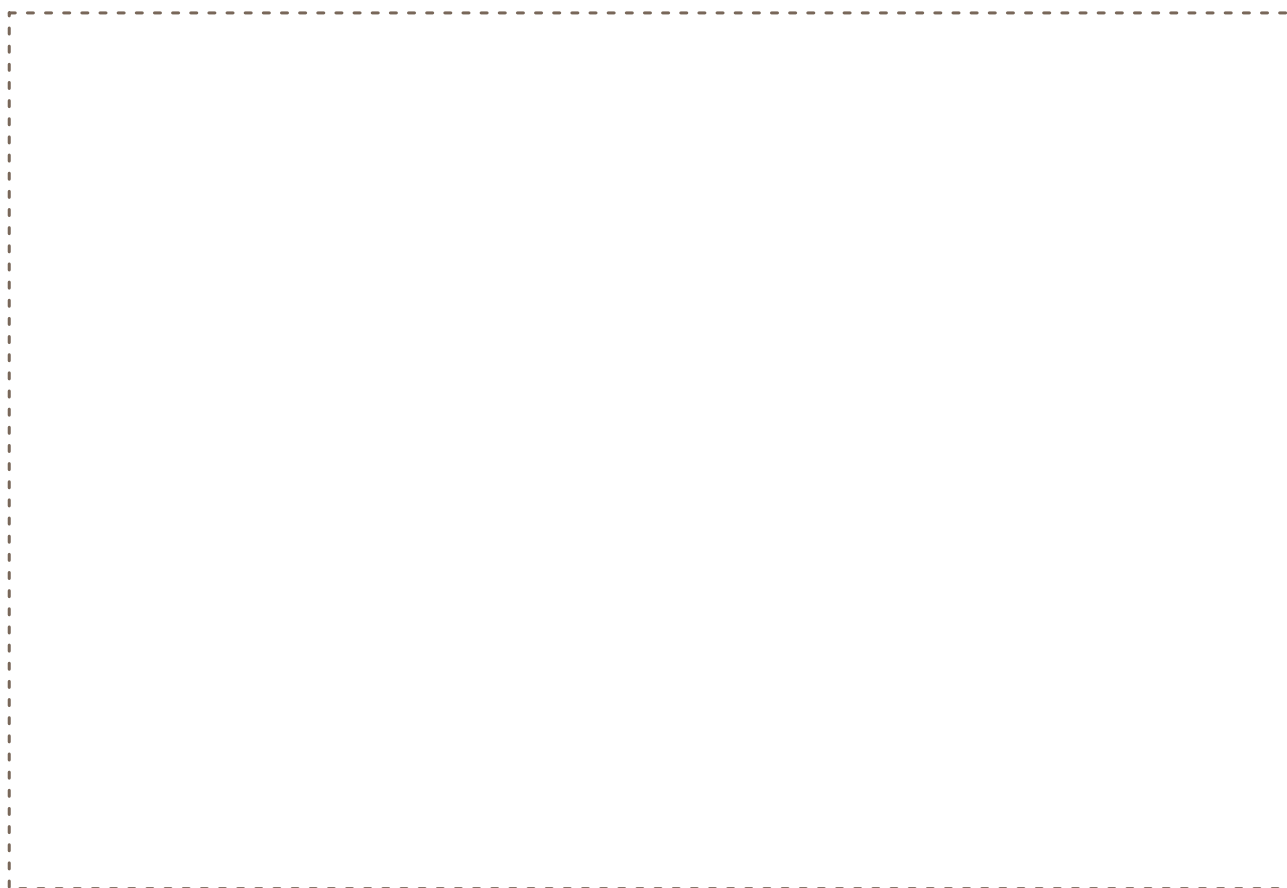
Et surtout, amusez-vous !



3. Listez les idées concrètes

À la suite de tous ces exercices créatifs, des idées concrètes vous sont peut-être venues pour développer les aspirations prioritaires de votre année.

Je vous invite à les lister ici. Si vous avez des doutes ou des questions, vous pouvez faire une tempête d'idées pour préciser les choses.

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for the user to list their concrete ideas.

Enfin, triez ces idées par DOMAINE et par ordre de PRIORITÉ. Cette liste sera la base de la prochaine étape...

ORGANISATION

L'organisation est le cinquième ingrédient du voyage créatif. C'est le moment où le jardinier pose un tuteur sur l'arbre et coupe les branches mortes pour l'aider à pousser de manière plus vigoureuse. Concrètement, c'est le moment où vous prenez vos idées pour les transformer en projets concrets, réalisables et échelonnés dans le temps. C'est aussi le moment où vous organisez votre temps afin de gérer les différents aspects de la vie sans stresser.

Pour chacune des grandes idées sélectionnées à la fin de l'exercice précédent, voici des étapes que vous pouvez suivre pour les canaliser et les planifier pour passer à l'action :

1. Les objectifs intrinsèques

Traduisez votre idée ou projet en objectifs intrinsèques, c'est-à-dire dont vous contrôlez la réussite. Qu'est-ce que VOUS pouvez faire pour avancer ce projet? Divisez ensuite l'objectif en deux aspects : QUOI et COMMENT.
(Ex : Quoi : lancer un site internet / Comment : choisir un nom de domaine, une plateforme...)

Quoi :

Comment :



2. Découpez en actions concrètes

Pour chaque objectif de l'exercice précédent, reprenez le COMMENT et divisez-le en une suite d'actions concrètes. Vous pouvez le diviser en grandes étapes, puis les morceler à leur tour en actions/tâches plus petites. Pour vous guider, vous pouvez découper l'objectif annuel en étapes trimestrielles puis mensuelles.
(Ex: Un an - monter mon site web ; Trimestre 1 : définir le contenu ; Mois 1 : choisir le nom de domaine, le titre du site et la plateforme)

Objectif annuel :

Grandes étapes:

Actions pour la première étape:

3. Les habitudes à initier

Après les objectifs, nous travaillons sur les habitudes à mettre en place ou à éliminer pour vous aider à remplir vos objectifs.

Un OBJECTIF est un but qui a une fin (ex. écrire un roman)

Une HABITUDE est une action répétée au quotidien sans fin (ex. écrire tous les jours)

Pour chacun de vos objectifs, notez quelle(s) habitude(s) à mettre en place de manière régulière (quotidienne, hebdomadaire, mensuelle...)

(Ex créer un site web. Habitude : faire un point hebdo avec le développeur pour avancer.)

Habitudes :



4. Les obstacles et solutions

Pour ce dernier exercice d'organisation, je vous propose de lister les obstacles PROBABLES et de réfléchir à des manières de les contourner ou résoudre lorsqu'ils se présenteront.

Attention, le but n'est pas d'essayer d'anticiper tous les problèmes possibles, mais de se limiter aux difficultés qui se présenteront très probablement. Vous pouvez faire une tempête d'idées pour trouver des solutions.

(Ex: Obstacle : je n'aurai pas accès à internet pendant les vacances d'été. Solution : envoyer une liste complète de tâches au développeur de mon site avant de partir.)

Obstacles :

Solutions :

PARTAGE

Le partage est le sixième et dernier ingrédient du voyage créatif. C'est le moment où l'arbre vigoureux offre des fleurs que les abeilles butinent, et des fruits que d'autres peuvent goûter. Dans un projet, c'est le moment d'en parler autour de soi, trouver son public, créer un lien authentique avec des personnes touchées par votre voix.

Pour initier la nouvelle année, nous allons mettre en place de quoi suivre vos objectifs au fil de l'année pour vous y tenir, que vous les partagiez avec d'autres ou décidiez de les garder pour vous.

1. Outils de suivi d'objectif

Dans ce premier exercice, je vous invite à choisir la FRÉQUENCE et le SUPPORT où vous allez noter et suivre votre intention de la nouvelle année, avec vos objectifs et tâches pour avancer.

Vous pouvez vous inspirer des outils d'organisation d'autres personnes, mais le plus important est que ce soit ADAPTÉ à votre vie pour vous donner envie de vous en servir au fil de l'année.

Je vous invite également à choisir des outils PRÉCIS mais SIMPLES à utiliser, sinon vous risquez de laisser tomber en cours d'année.

Fréquence du suivi :

Outil(s) et support(s):



Une fois la fréquence et le support choisis, je vous invite à préparer vos outils dès maintenant, en y reportant les résultats des exercices précédents et en préparant le support pour le suivi à venir.

(Ex : Fréquence - tous les dimanche matin ; Outils - Bullet Journal, agenda, app de gestion de tâches...)

2. Partagez vos objectifs

Si vous en ressentez le besoin, pour vous aider à voir votre progression et à recevoir de l'encouragement, vous pouvez choisir de partager vos objectifs avec d'autres personnes et vous encourager mutuellement.

Cette étape est facultative et dépend de votre besoin de soutien externe. Vous pouvez partager vos objectifs avec des personnes comme :

- ▼ Un(e) mentor ou professeur
- ▼ Un(e) coach
- ▼ Une communauté autour d'un projet similaire
- ▼ Un(e) ami ou famille qui vous demande des nouvelles

Je partage mes objectifs avec :

3. Lancez un suivi public

Cette étape est facultative aussi : vous pouvez utiliser les réseaux sociaux ou des app de suivi pour fixer des objectifs publics que vos ami(e)s et abonné(e)s peuvent suivre.

Dans certains domaines, vous pouvez aussi lancer des défis publics. Listez-les ci-dessous.

(Ex : NaNoWriMo, objectifs Runtastic, Inktober, défi de lecture Goodreads...)

4. Notez les leçons au fil de l'année

Pour rectifier le tir en cours de route, ou tirer des leçons pour le bilan de l'année prochaine, je vous invite à ménager un espace où vous allez régulièrement revenir pour noter, au fil de l'année, vos expériences à retenir.

Si c'est un échec : pourquoi avez-vous échoué et que pourriez-vous faire pour l'éviter la prochaine fois?

Si c'est un accomplissement : quelle(s) force(s) vous ont aidé(e)?



Vous pouvez tenir un journal de vos ressentis pour garder une trace de la manière dont vous vivez les différentes étapes de vos objectifs.

Enfin, vous pouvez aussi partager vos expériences avec vos amis, un groupe de travail ou sur les réseaux sociaux par exemple

Si vous choisissez de faire cet exercice, vous pouvez ensuite utiliser vos notes au fil de l'année lors de votre suivi régulier.



Florie is a storyteller...

Florie Vine est une artiste plurielle et optimiste. Elle écrit de la SF (optimiste), des mystères (cosy) et des haiku sur les plaisirs minuscules de la vie. Elle peint aussi des aquarelles inspirées par les planètes et la nature.



Après quelques années en open space, Florie s'est reconnectée avec son art et sa créativité. À partir de cette expérience, elle propose des outils pour insuffler une énergie créative à un projet ou à sa vie : le voyage créatif pour simplifier, explorer et créer avec optimisme.

Aujourd'hui, elle partage ces explorations sur son site florieteller.com, en podcast et en vidéo.

Me contacter

 <http://florieteller.com/>

  @florieteller

 Chaîne "florieteller"

 hello@florieteller.com