

Le carnet de bord créatif



Ton guide pour (enfin) te lancer

Bienvenue

Ce workbook ne remplace pas la Masterclass, il la complète. Là où la vidéo te montre et t'explique, ce guide t'aide à agir concrètement.

Tu peux l'utiliser pendant la vidéo (pause à chaque section, tu remplis) ou après si tu préfères y revenir dessus à froid. Tu peux au choix l'imprimer et le remplir au crayon, ou recopier les petites questions dans ton carnet créatif.

Je te recommande la deuxième option, comme ça tu as tout au même endroit et tu évites les frictions qui sont l'ennemi de la créativité.

Ce que tu auras à la fin du workbook :

01. Ton matériel est clairement listé

02. Tu as une idée précise pour ta première page

03. Tu sais comment tu as envie de la composer

04. Tu as fixé une date claire pour t'y mettre

Comment tout a commencé...

Pendant longtemps, la créativité a été la dernière chose dont je m'occupais.

J'ai grandi en pensant qu'il fallait être sérieux, performant, productif. L'art, le dessin, le fait de "faire des trucs" pour le simple plaisir de les faire, c'était pour plus tard. Pour quand j'aurais le temps. Pour quand je serai riche. Pour quelqu'un d'autre, peut-être.

J'ai fait des études de finance. J'ai trouvé un job qui me mettait sous une pression folle en promettant un gros chèque aux plus braves. Un parcours des plus classiques quand on sort d'une grande école de management. Mais je sentais que quelque chose me manquait.

Ce n'est qu'au moment où la vie que j'avais construite s'est effondrée que j'ai réalisé où était ce vide.

C'est à ce moment-là que j'ai ressorti le vieux chevalet qui trainait dans un coin de chez moi, couvert de poussière. Je l'ai déplié. J'ai posé une toile toute neuve dessus.

Je me souviens encore de son éclat blanc, comme une lumière au bout d'un tunnel.

Impossible de me rappeler ce que j'ai peint. C'était sûrement naze, mais peu importe.

C'est la meilleure décision que j'aie prise.

Ce que j'ai compris depuis, c'est que la créativité n'est pas un talent réservé à quelques-uns. Ce n'est pas un luxe. C'est un besoin. Presque aussi fondamental que dormir, bouger, parler. Quand on ne crée pas, quelque chose en nous s'étiole. On ne sait pas toujours le nommer, mais on le ressent.

Et je parie que si tu es là, c'est parce que tu le ressens aussi quelque part.

Tu as téléchargé ce workbook

Ce geste, en apparence anodin, dit quelque chose d'important sur toi : tu as décidé de ne pas juste regarder. Tu as décidé de t'impliquer. De faire ce premier pas, même petit, vers quelque chose qui te tient à cœur.

C'est ça, passer à l'acte. Pas un grand saut héroïque : un geste simple, avec une intention.

Ce workbook est là pour que ce geste ne reste pas sans suite. Pour qu'il devienne une première page. Puis une deuxième. Et peut-être, un carnet entier qui te ressemble.

On y va ?

Mon profil créatif

Avant qu'on parle de carnets et de matériel, je t'invite à faire un point avec toi-même. Prends 5 minutes pour noter ton état d'esprit au moment où tu t'apprêtes à commencer ton nouveau carnet.

Ça te fera une super base sur laquelle revenir quand tu auras des moments de doutes (parce que, oui, tu en auras).

Comme je disais avant, tu peux remplir ce document directement, ou écrire les réponses dans ton carnet.

Où j'en suis avec la créativité ?

Coche ce qui te ressemble. Autant de cases que tu veux.

- Je n'ai pas créé depuis longtemps et ça me manque
- J'essaie, mais je me décourage vite dès que le résultat ne me plaît pas
- Je consomme beaucoup de contenu créatif mais je ne crée rien moi-même
- J'ai peur que ce que je fais soit "pas assez bien"
- Je ne sais pas par où commencer
- Autre :

Ce qui m'attire dans l'idée d'un carnet créatif :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pourquoi le carnet créatif est souvent la meilleure option ?

Un carnet créatif, c'est l'outil le plus sous-estimé qui existe pour progresser. Pas parce que c'est "joli" ou "instagrammable" mais parce que dans un carnet, tu travailles tout à la fois : le dessin, la composition, le texte, la couleur, ton imagination... Et tu le fais dans un espace qui t'appartient entièrement, sans regard extérieur.

C'est le terrain d'entraînement le plus complet

01. Dessin, composition, texte, mise en page : tout se travaille en même temps, sur une seule page.

C'est ton safe space, un endroit rien qu'à toi

02. Ici, il n'y a pas de "mauvais" dessin. Il y a des essais, des expérimentations, des surprises. Personne ne juge.

C'est un souvenir vivant

03. Si tu le fais bien, ton carnet devient un témoin de ta vie. Tu auras toujours envie de le feuilleter des années après.

Et toi ? Quelle est ta raison ?

Qu'est-ce qui te motive vraiment, au fond de toi, à commencer ce carnet créatif ? Que cherches-tu à accomplir réellement ?

Mon kit matériel

Le bon matériel ne fait pas l'artiste. Mais un matériel inadapté peut vraiment te décourager. L'objectif ici, c'est simple : savoir qu'avoir sous la main pour ta première session, sans se compliquer la vie (et sans se ruiner).

Le carnet

Le prix et la qualité des carnets commencent autour de 5€ et s'arrêtent au ciel. Celui que j'utilise est très bon marché et vient de chez Rougier & plé. Tu peux trouver un bon carnet pour te lancer chez n'importe quelle enseigne. En respectant les critères ci-dessous, tu auras déjà une bonne base.

- ❑ **Format A5 ou A4.** Les deux sont valides, mais le A5 peut être moins impressionnant pour débiter.
- ❑ **Grammage d'au moins 120g/m².** Le mien fait 140g et c'est largement suffisant, comme tu l'as vu dans la vidéo.
- ❑ **Un papier blanc ou crème** sera parfait si tu veux faire de l'aquarelle, avec d'autres techniques, tu peux te laisser aller à un papier fantaisie (kraft, gris...)



Checklist matériel - Ce que j'ai ou pas

Cette liste va t'aider à garder en tête le matériel que tu veux acquérir. Rien n'est obligatoire, à part le carnet et un stylo. Tu peux commencer aussi léger que tu veux :)

Matériel	J'ai déjà	À acquérir
Carnet format A5 ou A4, minimum 120g/m2 (avec papier blanc ou crème)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aquarelle de qualité étude ou fine (tu peux choisir l'extra-fine si c'est dans ton budget)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinceaux à lavis et pinceaux traceurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chiffon + pot d'eau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feutres fins noirs ou sépia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feutres de couleurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crayons de couleurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pastel gras (boîte de 12, 24 ou 48)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matériel de découpe et de collage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le plein d'idées pour bien remplir ton carnet

Maintenant que tu as ton carnet et de quoi dessiner, il est temps de se mettre au travail ! Je sais qu'il peut être impressionnant de se lancer au début. C'est pour ça que je te donne toute une liste d'idées pour t'aider à démarrer du bon pied.

- Un souvenir de vacances (lieu, repas, détail marquant...)
- Les objets posés sur ton bureau ou ta table de nuit
- Ce que tu as mangé aujourd'hui
- Un trajet en transports en commun (les gens, le billet, paysage...)
- Ton coin lecture ou coin café préféré
- Une recette illustrée
- Ce que tu as mangé aujourd'hui
- Une sortie qui t'a marqué.e (musée, marché,
- Une émotion à capturer
- Ce qui t'a rendu heureux.se cette semaine
- Une carte illustrée de ta ville (d'habitation ou de coeur)
- Les textures, matières ou couleurs qui t'attirent
- Une liste d'oeuvres que tu aimes (films, tableaux, livres...)
- Un autoportrait maladroit et assumé

Les 3 pages que je veux créer en premier...

01.

02.

03.

Le secret d'un carnet qu'on a envie de (re)garder

Avant de chercher ton style. Avant de maîtriser l'aquarelle ou le lettering. Avant tout ça, cherche la composition. C'est la compétence qui a le plus d'effet immédiat sur tes pages. Une page bien composée est agréable à regarder même si le dessin est maladroit. Une page mal composée reste plate même si le dessin est bon.

Compose ta première page

Parmi les trois idées de pages que tu as retenues dans la liste ci-avant, je veux que tu en choisisses une. Identifie les trois niveaux de ta composition.

Un élément GRAND

- 01.** Un élément de grande taille qui donne des informations sur la scène que tu représentes (un paysage, un oiseau, une devanture de café...)

Note le tien ici :

Un élément MOYEN

- 02.** Un lieu dans le lieu, un moment précis et marquant, quelque chose qui t'aide à raconter l'histoire de ta page (un monument, un oeuf, ton assiette...)

Note le tien ici :

Un DÉTAIL

- 03.** Une petite chose que tu as remarquée et qui fait que la page n'est qu'à toi, une petite chose qui t'intéresse et qui mérite sa place (un motif, une baie, un nouvel aliment que tu as goûté...)

Note le tien ici :

Tu peux voir les templates de pages que tu as téléchargés pour plus de détails sur le sujet de la composition. Ou revoir la masterclass

Ton plan de lancement

La Masterclass et le workbook t'ont donné un élan. Si tu n'en fais rien, il va sûrement s'essouffler en quelques jours. La liste qui suit te donne une série d'actions concrètes et simples pour te rapprocher de ton but : commencer ton carnet créatif. Tu n'as pas à tout faire parfaitement. Mais ne laisse pas l'envie s'évaporer.

01. Choisis ton carnet (que tu as déjà ou pas)

02. Rassemble ton matériel (même un simple stylo)

03. Choisis ton premier sujet de page

04. Compose ta page avec les trois niveaux (pense aussi au texte)

05. Crée ta première page, maladroite ou pas

06. Photographie la pour le souvenir (ou le partage)

07. Programme ta prochaine session créative (date : / /)

Tu as toutes les clés pour commencer

Rejoins le parcours "Ose Créer" pour ne plus t'arrêter

Si tu lis ces lignes, ça veut dire que tu as fait quelque chose que 90% des gens qui regardent mon contenu ne font jamais. Tu as commencé à remplir des pages.

Ce workbook t'a donné les clés pour démarrer.

Mais dans quelques jours, tu peux te retrouver face à un carnet ouvert, feutre en main.

Et cette petite voix en tête : "C'est naze.", "Tu te prends pour qui ?", "À quoi bon ?"...

Le secret pour durer dans sa pratique créative, ce n'est pas d'acheter du matériel, ni des cours académiques hors de prix. Ce n'est pas non plus d'être perçu comme artiste.

C'est de **se sentir artiste**.

Et ça passe par trois choses indispensables :

- 01.** Avoir une pratique régulière et durable
- 02.** Travailler sur sa confiance en soi et en sa créativité
- 03.** Maîtriser les bases essentielles du dessin

C'est exactement ce que le parcours "Ose Créer" peut t'apporter. Je t'invite à découvrir comment.

Clique ici pour voir la formation



[Découvrir le parcours](#)