

L'INSTANT DE CLARTÉ

offert par
Julie Gam Conseil

Pourquoi ce workbook ?



Bienvenue dans L'Instant de Clarté

Un espace pour faire le point, te recentrer et poser des bases solides pour la suite de ton parcours artistique.

Dans ce workbook, je t'invite à ralentir, à t'écouter et à prendre un moment pour toi. Il ne s'agit pas de remplir une série de cases, mais bien de **créer un espace d'exploration**, où tu pourras mieux comprendre ce qui te motive, ce qui te freine, et surtout, ce que tu veux construire.

Tu peux l'utiliser comme un temps d'introspection avant un accompagnement, pour t'éclaircir les idées, ou tout simplement pour faire le point avec toi-même.

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses tout de suite.

Accueille ce qui vient. Laisse-toi traverser. Et si des émotions, des résistances ou des blocages apparaissent, sache qu'ils sont eux aussi des portes vers plus de clarté.

Bonne exploration
Julie

À propos de moi



Passionnée par le monde de la création, **je suis accompagnatrice et formatrice d'artistes avec plus de 10 ans d'expérience dans les milieux culturels et artistiques.**

Je guide les musicien·nes, peintres, céramistes, illustrateur·rices, photographes, auteur·es... et tous les créatif·ves dans leur développement professionnel.

Mon approche repose sur une écoute attentive et une empathie sincère, car je suis convaincue de la capacité de chaque être à évoluer. Grâce à mon système d'arborescence de pensée, je vous aide à réfléchir autrement pour développer les bonnes stratégies et vous amener dans votre zone de brillance.

J'ai déjà accompagné plus de 150 artistes dans toute la francophonie. Mon objectif est de vous voir briller, tant sur le plan professionnel que personnel. Chaque rencontre est pour moi une source d'inspiration infinie, et je m'investis pleinement dans votre parcours.

Mes valeurs

Accompagner des artistes et créateur·ice·s, c'est avant tout pour moi **un engagement profond**, nourri par des valeurs humaines fortes. Je crois en la puissance **de la confiance, de l'écoute authentique, et de la bienveillance**. Chaque artiste est unique, avec son univers, ses doutes, ses forces, et c'est avec respect et humilité que je l'accompagne dans son cheminement.



L'autonomie est une valeur clé : mon objectif est que chaque artiste reparte plus libre, capable de prendre ses décisions, de définir ses objectifs clairement et de tracer sa propre voie avec confiance. Je privilégie **un accompagnement sur-mesure, adapté à chaque personnalité, chaque rythme, chaque besoin**.

Je suis convaincue que la créativité s'épanouit pleinement dans un environnement soutenant, collectif et stimulant. C'est pourquoi je veille à créer **des espaces d'échange où le partage nourrit la motivation et la progression**. **L'organisation et la structuration du projet artistique sont aussi essentielles** : elles permettent de transformer les idées en actions concrètes, sans perdre de vue le sens profond du travail créatif.

Enfin, je crois en la puissance des **âmes atypiques et sensibles**, qui osent créer malgré les défis. Mon rôle est d'être un repère, une alliée, pour traverser les moments de frustration ou de doute, et retrouver le plaisir et la satisfaction de **faire rayonner son art**.

Clique ici pour la séance de cohérence cardiaque



INSPIRE ... EXPIRE

Je te propose ici un moment rien que pour toi avant de commencer ta réflexion. Prends cette pause, respire...

Ce temps est là pour te détendre, te recentrer, te permettre d'être plus calme et concentré.e avant de faire le point.

De cette manière, tu entameras avec plus d'objectivité le processus de changement à venir.

Ralentir et prendre des pauses afin de se remettre dans le présent est important, si ce n'est essentiel. Sur ce, je te souhaite une profonde détente et une bonne lecture !

CONNECTE-TOI À TES RÊVES

Si tu savais que l'échec était impossible,
que ferais-tu ?

Pour illustrer ta réponse, je te propose de faire un tableau de visualisation de ta vie revée dans 4-5 ans (lieu·x et mode·s de vie perso/pro). Le tout présenté sous forme de collage visuels / photos.

CLIQUE ICI POUR LE MODÈLE

Cite moi 3 adjectifs qui te qualifient

Cite moi 3 adjectifs qui ne te qualifient pas

Quelles sont les raisons pour lesquelles tu pratiques ton art ?

TON PROJET ARTISTIQUE

Comment décrirais-tu ton projet, comment est-il décrit sur tes outils de communication ? et comment en parlent les autres ?

Comment voudrais-tu que ton art soit perçu ?

Quelles sont tes références artistiques, tes inspirations ?

Les artistes qui
t'inspirent pour ta
pratique artistique
ou dans d'autres
champs d'action

Connais-tu ton public, ta clientèle, ta cible ?

Tranche d'âge,
mode de vie, goûts,
habitudes...

LE DÉVELOPPEMENT DE TON PROJET

Quelles sont les situations bloquantes ?

Les objectifs que tu as identifiés ?

Ce que tu penses qu'un accompagnement peut t'apporter ?

**TON
OBJECTIF
PRINCIPAL**

Dégager de l'objectif final,
une somme d'objectifs à
inscrire dans le temps
= rétro-planning

Ton objectif doit être décrit de manière positive et affirmative, pour lequel tu fais appel à un verbe d'action. Il ne doit dépendre que de toi et ne pas reposer sur la volonté ou l'action des autres. Précise-le au maximum, et met-le en contexte pour le rendre concret.

Ton objectif doit être motivant :

- Il doit respecter ton écologie (quels seraient les inconvénients si tu atteignais ton objectif ?)
- Que t'apportera-t-il d'important ? (tu dois pouvoir ressentir le résultat)

Ton Objectif Principal



Pour t'aider, voici quelques questions à te poser
pour définir au mieux ton objectif

Qui est impliqué·e ?

Quel est le contexte ?

Pour quand est-ce ?

Pourquoi c'est important ?

Où cela se passe-t'il ?

TA SITUATION ACTUELLE

Ressources / Manques et
potentiels problèmes
limitants

ANALYSE DU TRAVAIL À METTRE EN PLACE

- De quoi as-tu besoin ?
- Quels sont les obstacles qui t'empêchent d'atteindre ton objectif ?
- Quelles sont les ressources à ta disposition pour atteindre cet objectif ?
- Est-ce qu'il y a des inconvénients à utiliser ces ressources ?

Attention
à ne pas parler que
des manques !
Penser à valoriser
l'existant :)

Finances

Matériels / Techniques

Capacités / Atouts

Santé / Psychologie

Compétences / Connaissances

Entourage / Réseau (perso et pro)

Partenariats
recherchés
(marques, artistes,
acteu·trices
culturel·les, etc.)

Temps

Comment est
organisée ta
semaine ?
= tout noter sur un
planning

**PRENDS UN
INSTANT POUR
FAIRE LE POINT**

Ce que tu retiens de cette
exploration

Comment ça s'est passé pour toi ?

Comment te sens-tu après avoir rempli ce workbook ?

Y a-t-il eu des moments où tu as bloqué ? Lesquels ?

Quelles prises de conscience as-tu eues ?

Est-ce qu'un thème particulier t'a surpris.e ou interpellé.e ?

Quelle est la suite que tu aimerais donner à ce travail personnel ?

CE MOMENT DE CLARTÉ ÉTAIT UNE PREMIÈRE ÉTAPE.

Si tu sens que tu aimerais aller plus
loin, être soutenu·e, guidé·e,
 challengé·e ou simplement
accompagné·e dans ce
cheminement : je suis là pour ça



TOUS MES LIENS



MON SITE INTERNET

merci à Lullune pour son aide sur
la création de ce workbook<3

 [@lullune](https://www.instagram.com/lullune)

 [lucie lesouef](https://www.linkedin.com/in/lucielesouef)