



LES FILLES  
*d'Olympe*



# PUISSANTES!

15 MINUTES PAR JOUR POUR  
VOUS RELIER À VOTRE  
CRÉATIVITÉ

FILIGRANES SARL - [WWW.FILIGRANES.CH](http://WWW.FILIGRANES.CH)



# Bienvenue Fille d'Olympe!

Je suis ravie de vous offrir ce cahier qui vous accompagnera pour 21 jours de créativité à raison de 15 minutes chaque jour. Etre créative, c'est générer de nouvelles idées, imaginer des solutions innovantes, développer de l'originalité. Autant de pistes au service de votre puissance, soit votre capacité d'agir, d'influencer, de marquer votre entourage. Pour le bien de votre vie et de vos envies.



**Je suis Florence Hügi, coach narrative certifiée en Journal créatif et formatrice d'adultes.** Cela fait dix ans maintenant que j'accompagne des femmes de toutes origines autour de leur leadership et de leur rayonnement.

Je suis convaincue que la créativité est un levier essentiel à la fois pour se connecter à soi et pour dépasser toutes les montagnes.



# Hé oui...

De mes 8 à mes 14 ans, j'ai eu un journal intime à qui je donnais un prénom. Je me souviens surtout de Belphégor, Lilith et puis Sémiramis. Et d'autres, qui se sont perdus dans ma mémoire. J'y déposais tout, mes pensées, mes tristesses, mes rêves, mes révoltes. Et puis un jour, mon père a lu mon journal intime et s'est senti trahi car je parlais de lui à chaque page avec un nom très vilain. Il a réagi comme il le pouvait.

J'ai cessé d'écrire.

Je me suis coupée de cet allié essentiel car il m'était devenu dangereux de me raconter sur papier. Des années plus tard, adulte, j'ai rencontré le Journal créatif, qui a été un chemin escarpé pour moi qui avais tout misé sur mon mental pour émerger de la souffrance. Cela a été essentiel pour me relier à moi-même. C'est ça que je vous offre aujourd'hui: un espace privé, privilégié et sacré qui prendra la forme exacte que VOUS voulez lui donner.

En lien avec votre histoire et aussi, votre futur.

Florence Hügi



# LA CRÉATIVITÉ PAR LE JOURNALING

Le Journaling, terme emprunté à l'anglais, c'est vous connecter à votre créativité dans un rituel d'écriture ou de créativité quotidien. Un rendez-vous pris avec soi, avec vous et votre Journal. Cette pratique permet de déposer ses pensées, ses émotions, ses envies, ses projets, ses inquiétudes, ses rêves encore secrets.

**Le Journaling n'est pas un exercice d'art mais de créativité:** en activant votre flux, vous vous faites du bien et améliorez votre bien-être, stimulez votre imagination et vous vous offrez même une meilleure santé psychique. Ici, vous avez 15 minutes pendant 21 jours pour instaurer votre routine.

Le journaling c'est surtout un énorme espace de liberté dans nos vies si minutées et un formidable stimulant de créativité.

Je suis formée en **Journal créatif**, une approche mêlant écriture, collage et dessin et en **Pratiques narratives**. Ensemble, nous allons épaissir vos "histoires préférées" pour faire face à vos "histoires de problèmes".

C'est à ça que je vous invite: écrire, mais aussi coller, gribouiller, dessiner à l'aveugle, ajouter des photos ou même, parfois, trouser des pages. Tout ceci dans le cahier de votre choix ou les supports que vous saisissez au gré des journées.



# LES SIX BÉNÉFICES DU JOURNALING

## 1 RECONNAÎTRE ET TRAVERSER VOS ÉMOTIONS

Le fait d'utiliser l'écriture nous relie d'abord à notre mental alors que les autres moyens créatifs vont vous connecter à vos intuitions, vos émotions, votre inconscient. En utilisant à la fois votre cerveau gauche (raisonnement logique) et votre cerveau droit (intuition et émotionnel), vous entrez dans un dialogue puissant avec vous-même.

## 2. SE DÉPOSER. JUSTE ÇA.

Ici, pas d'objectifs à atteindre ou de perfection à démontrer. Toutes les propositions que vous découvrirez sont vouées à vous apporter de la liberté, du large, de l'espace et surtout, rien d'"obligatoire". Juste l'envie de vous donner envie. C'est pour ça que chaque journée peut être reprise, couplée, jumelée aux suivantes.

## 3. CALMER VOTRE ESPRIT SURCHAUFFÉ

Ecrire, gribouiller, juste pour vider votre tête. Coller pour vous rassembler. Dessiner pour prendre du recul. Voici ce que le journaling peut vous apporter et faire une vraie différence dans votre vie. .

## 4. CRÉER UN RITUEL DANS VOTRE JOURNÉE

S'offrir 15 minutes par jour pour vous. Pour votre bulle. Pour respirer, pour vous ancrer, pour décoller du quotidien et de ses impératifs. Pour se souvenir que la personne la plus importante de votre vie, c'est vous.

## 5. TROUVER L'INSPIRATION

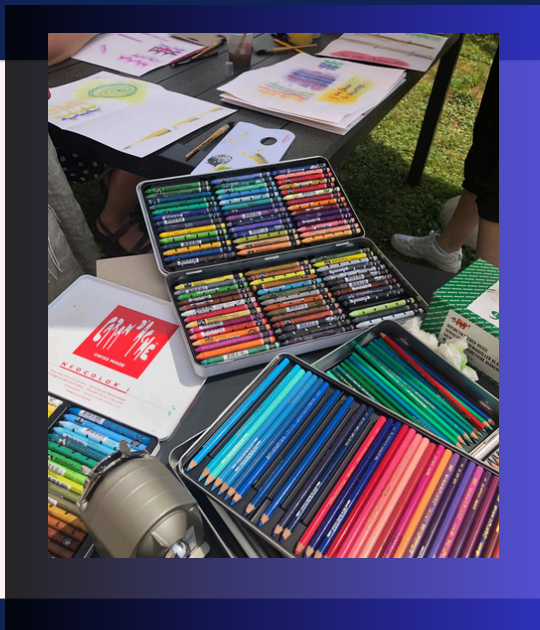
Vous connaissez le principe de "reculer pour mieux sauter"? C'est tout à fait ce que cette pratique quotidienne peut vous apporter. Et bien sûr, vous pouvez choisir les propositions qui vous parlent le plus et les intégrer à votre rituel quotidien. Vous recevez un bouquet à disposition, choisissez les fleurs au meilleur parfum.

## 6. CREER DU "PLUS VASTE"... ET DU FLOW!

Vous connaissez le "flow"? Cette sensation de bien-être et de nourriture essentielle mise au jour par Mihaly Csikszentmihalyi (oui, mieux vaut l'écrire que le dire), c'est ce qu'on appelle aussi "l'expérience optimale". Rien de mieux pour se donner de la puissance, élargir l'horizon et déployer les possibles!



# Alors, on décolle?

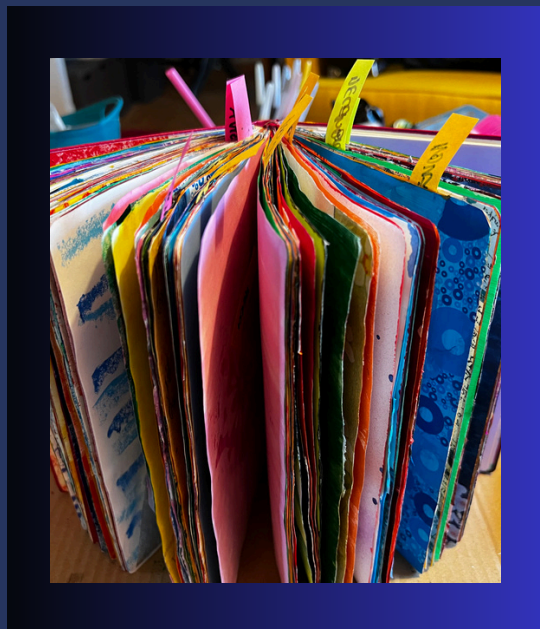


## QUEL MATÉRIEL ?

Au fil des jours, les propositions vous inviteront à vous saisir de crayons de couleur, de quelques vieux magazines à découper, des ciseaux, de la colle. Un peu de peinture acrylique si vous en avez, ou de l'aquarelle. Et quelques feutres pourraient être agréables à utiliser également. C'est tout :)

## QUEL SUPPORT?

Pour votre Journal, choisissez un cahier, idéalement A4 et non ligné, mais si vous avez un cahier qui dort dans un tiroir mais que vous n'avez jamais utilisé de peur de le "gâcher", c'est peut-être le moment d'en faire votre allié au quotidien.



# Jour 1. Couleurs

**Ouvrez votre Journal à la première page.** Prenez une grande inspiration et choisissez la couleur à lui donner. Créez une page dans cette couleur, soit en crayonnant, soit en peignant, soit en déchirant des bouts de papier dans un vieux magazine de cette couleur là. Après dix minutes, prenez un pas de recul: qu'est-ce que vous fait cette activité? Ecrivez quelques lignes si vous le sentez ou écrivez un seul mot. Ce sera le titre de votre page. Bienvenue!

# Jour 2. Images

**Créez-vous une banque d'images.** Au fil de cette journée, prenez le temps de feuilleter un ou deux vieux magazines sans vous arrêter sur les articles, focalisez sur les images. Déchirez ou découpez cinq images (au moins!) qui vous interpellent et que vous avez envie de conserver pour une prochaine fois. Conservez-les précieusement dans une enveloppe dédiée à recevoir toutes vos prochaines images.

Recommencez l'exercice aussi souvent que souhaité.



# Jour 3. Pages du matin

**Commencez vos "pages du matin"**. Le principe est très simple: vous engagez, chaque matin, à écrire trois pages à votre réveil. Comme ça vient, sans chichis.

Sur ma table de nuit, j'ai un petit cahier A5 pour le faire car les pages sont plus petites. Et un crayon de papier. Pas de pression inutile, quoi...

Les yeux mi-clos, j'écris ce qui me vient. Un rêve à ne pas oublier, le vide de ma tête qui est tout sauf du rien. J'écris que je ne n'ai pas envie d'écrire, mais j'écris quand même. Cela me prend 15 minutes grand max. Je ne me relis jamais, ou alors bien plus tard. Ça permet juste de vidanger, d'écouler, de vider, de déposer, encore. Et ça fait un bien fou. Et parfois, émergent quelques pépites...

C'est tout le risque que vous prendrez.



# Jour 4. Merci(s)

**Pensez à une personne chère à votre coeur.** Listez au moins dix "merci" que vous avez envie de lui adresser. Puis pensez à une personne qui vous agace ou qui vous énerve carrément. Faites la même liste de dix mercis. Comment vous sentez-vous après cet exercice?

**Posologie si ça vous énerve encore plus: filez au jour 11.**

# Jour 5. Mots

Offrez-vous une banque de mots. Feuilletez un vieux magazine et découpez tous les mots que vous avez envie d'emmener avec vous. Glissez-les dans une enveloppe et continuez votre collection dès que vous avez cinq minutes. J'ai beaucoup pratiqué cette activité, à tel point que j'ai failli ne jamais avoir ma certification en Journal créatif: je préférais découper que créer. Perso, ça m'apporte du flow, vraiment. Et c'est tellement plaisant! Essayez :)



# Jour 6. Hasard

**Reprenez vos images soigneusement collectées.** Pensez à une situation délicate de votre vie qui vous taraude un peu ou beaucoup. Tirez une première image au hasard et demandez-vous: "Qu'a-t-elle à me dire sur ma situation?" Ecrivez dix minutes sans vous arrêter. Puis retirez une seconde image. Comment prend-elle place dans ce que vous venez d'écrire? Ajoutez ce qui doit être dit. Tirez un mot de votre nouvelle banque: ajoute-t-il une dimension? Une fois que vous avez écrit ce qui était là, relisez-vous. Puis concluez en trois phrases en commençant par "ce qui me touche, c'est..."





# Jour 7. Dés



**Jouez aux dés.** Trouvez deux dés au fond d'un tiroir. Jetez-les.

Puis prenez un magazine et allez aux pages indiquées par vos dés: (1 et 6 font 16, 6 et 4 font 64, etc...).

Sur chaque page, découpez une image (ce n'est pas important qu'elle vous plaise ou qu'elle vous parle. Découpez simplement).

Puis jetez un seul dé pour savoir combien de mots aller chercher dans votre magazine (de 1 à 6).

Tirez à nouveau un dé et allez chercher autant de morceaux de couleur dans votre magazine.

Une fois que vous avez tout ce matériel devant vous, créez une page spontanée et.. amusez-vous :)

(Merci à Anne-Marie Jobin pour son idée de génie)



## Jour 8. Boule de cristal

**Dessinez une boule de cristal.** Regardez-là puis fermez les yeux. A l'intérieur de cette boule, il y a votre vie dans cinq ans. Comment vous vivez, qui vous aimez, ce que vous déployez, ce qui donne envie de vous lever le matin, qui vous êtes. Respirez... prenez quelques minutes pour vous imprégner. Puis ouvrez les yeux et illustrez par des mots, des images, de la couleur ce que vous avez ressenti.

## Jour 9. Aléatoire

**Cherchez une réponse dans l'aléatoire.** Pensez à une situation qui vous laisse indécise. Tracez quatre grands carrés dans votre page et un rectangle tout en bas de votre page. Dans le premier carré, écrivez ce qui vous tracasse. Dans le second, allez chercher une image au hasard pour voir ce qu'elle vous dit. Dans le troisième, ajoutez une couleur qui illustre la situation. Dans le quatrième, tirez trois mots au hasard et collez-les.

Observez le tout. Et dans le rectangle, écrivez ce que ça vous fait et où vous vous situez maintenant face à votre question de départ.



## Jour 10. Calligramme

**Choisissez-vous une image que vous aimez bien.** Vous pouvez la puiser dans votre banque ou ailleurs. Collez-là dans votre cahier et écrivez ensuite tout autour, comme pour entourer cette image d'un joli cadre et créer une sorte de calligramme. Terminez votre page en ajoutant ce qui devrait y être ajouté, une couleur que vous aimez, ou autre chose qui vous fait du bien. Emmenez cette sensation avec vous dans votre journée.

## Jour 11. Colère

**Ecrivez à votre colère.** Pensez à une situation qui vous met vraiment en rogne. Ecrivez-lui une page tout entière, dites tout, tout, tout ce que vous avez de dire à ce sujet. Puis arrachez votre page (si, si, même dans votre beau cahier!), déchirez-là en confettis en hurlant, si ça vous fait du bien. Prenez un pas de recul: comment vous sentez-vous, pile maintenant? Respirez et concluez.

**Si vous voulez aller plus loin,** vous pouvez coller tous vos confettis dans la page suivante et ajoutez par-dessus une couleur que vous aimez. Comme un baume apaisant... Mmmmh ça, ça fait vraiment du bien!



# Jour 12. ADN

**Rencontrez votre ADN créatif.** Pour vous connecter à votre créativité, il peut être intéressant de renouer avec vos racines créatives.

Alors, quel est le premier moment de créativité dont vous vous souvenez?

Y avait-il une personne avec vous pour le partager ou étiez-vous seule, précisément?

Plongez dans votre mémoire et racontez votre souvenir.

Quelles sensations cela vous procure ?

Mmmhh... Moi je me souviens de ces dimanches matin où j'étais toute petite et que je me levais pour dessiner sans bruit dans ma chambre. Tout était calme, paisible. Je faisais le moins de bruit possible pour qu'on me laisse aller à ce que je ne connaissais pas encore mais qui était bel et bien du flow. Oh la la, ce que j'aimais ces moments!



## Jour 13. Gribouillis

**Osez gribouiller, car c'est aussi méditer!** Choisissez-vous une musique que vous aimez beaucoup. Branchez-là fort ou moins fort, à votre guise. Prenez votre cahier, deux crayons que vous aimez et laissez-vous aller. Gribouiller comme ça, vient, debout devant votre page. Dansez même si vous le voulez. Ou fermez les yeux.

Respirez profondément.

Puis prenez un pas de recul: y aurait-il une forme, un personnage, un animal qui apparaît? Un talisman peut-être? Faites naître ce que vous voyez et terminez votre page comme vous le souhaitez.

## Jour 14. Déclic

**Jouez à "Je ne serais pas arrivée là, si..."** Cette phrase est le départ de toute une série de portraits déclinés dans Le Monde chaque semaine par Annick Cojean **et c'est même devenu un podcast du même nom.** Offrez-vous ce déclic pour démarrer et vous raconter sur votre page du jour. Ou enregistrez-vous.

Relisez-vous ou réécoutez-vous plus tard. Ajoutez ce qui manque ou délectez-vous de vous retrouver ainsi.

Quelque chose vous surprend?



# Jour 15. Dialogue

**Dialoguez avec votre main non-dominante.** Choisissez quelque chose qui vous préoccupe pour lequel vous aimeriez un éclairage.

Installez-vous pour 15 minutes d'écriture et entamez la conversation avec votre main dominante en saluant votre problème comme si c'était votre invité.

Ensuite, donnez la parole à votre problème en utilisant votre main non-dominante.

Laissez venir ce qui vient, sans réfléchir.

Voyez vos pensées faire le chemin, vos idées se déposer sur votre page.

Ecrivez ainsi durant 15 minutes puis relisez-vous.

Que vous raconte votre problème que vous n'aviez pas vu?



# Jour 16. Focus

Faites "focus".

Prenez une nouvelle page blanche et dessinez un point sur cette page.

Fixez ce point.

Respirez.

Restez ainsi, au moins deux minutes. Vous pouvez installer un minuteur pour ne pas devoir vous préoccuper. Respirez profondément mais ne bougez pas votre regard.

Vous regardez ce point et c'est tout.

Une fois les deux minutes atteintes, mettez-vous à écrire autour de ce point ce qui se passe pour vous durant cinq minutes.

Puis relisez-vous, entourez cinq mots de ce que vous avez écrit qui vont vous permettre d'écrire une conclusion.



## Jour 17. Oser

**Fictionnez!** La proposition qui suit est très simple et très puissante. Je la pratique à chaque fin d'année quand je me projette dans l'année qui suit et que je veux me donner du large.

Il y a quatre parties et chacune dure deux minutes. Voici les 4 déclencheurs:

- 1) Si j'osais, je ...
- 2) Si tu osais, tu ...
- 3) Si elle osait, elle ...
- 4) Dans 1 ans, elle ...

Relisez-vous. Qu'avez-vous envie de relever? Ecrivez quelques lignes de conclusion.

## Jour 18. Lister

Inventez-vous avec grâce. Faites une liste des dix choses que vous aimeriez un jour faire dans votre vie et que vous n'avez pas eu le courage / la chance / la possibilité / l'autorisation (etc) de faire.

Choisissez-en une et faites-là, d'une manière ou d'une autre.

Et bien sûr, venez raconter votre aventure dans votre journal.



# Jour 19. Nuages

**Offrez-vous une flânerie.** Aujourd'hui, préparez-vous à sortir en contemplant les nuages. Ou mieux: prenez un moment dans votre journée pour vous arrêter et regarder le ciel.

Observez le ballet des nuages. Observez simplement. Comment ils bougent, ils avancent, leurs formes, leurs transformations... Dessinez sans regarder, oui, à l'aveugle, ce que vous voyez, juste en continuant de les contempler.



Choisissez une forme et découpez un trou (une fenêtre?) dans votre page. Choisissez une couleur à installer derrière le nuage.

Tournez votre page et occupez-vous de cette tache de couleur. Comment pouvez-vous compléter cette page comme pour amplifier ce que vous avez déposé ?



# Jour 20. Moi en plus

**Créez-vous votre dressing de déesse.** Commencez par faire une liste de tous les rôles que vous jouez dans une journée (autoritaire, leader, insécure, rigolote, petite fille, confiante, fan de Netflix, etc...).

Choisissez le rôle qui vous est le plus difficile.

Imprimez une photo de vous et collez-là sur une page.

Puis dessinez une silhouette et habillez-là avec des bouts de papier de magazine.

**Allez chercher le contre-pied de ce personnage et créez-vous un nouveau costume brillant, pailleté, sévère.**

Nommer chaque personnage.

Qu'est-ce que ça vous fait? Vous pouvez terminer par une conclusion en écriture. Et vous habiller comme votre personnage "powerful" dès demain en n'oubliant pas que c'est vous et votre costume de scène.



# Jour 21. Célébrer

**Félicitez-vous.** Vous êtes arrivée à votre 21e jour de ce parcours, BRAVO 🎉!

Il est temps de vous retourner sur le chemin accompli et de célébrer.

Pour ce faire, je vous propose, une fois vos souvenirs ravivés (oui, vous allez être fière de vous et c'est magnifique!), de répondre à ces trois questions:

- 1) Qu'est-ce que ce chemin me dit de moi?
- 2) Quelles contrées inconnues cela me donne-t-il envie de visiter aujourd'hui?
- 3) Quels obstacles à venir seront plus facilement vaincus grâce à ce périple ?

**Et voilà! MERCI de votre courage, de votre ténacité et de votre engagement. En espérant que vous ayez eu, surtout, beaucoup de PLAISIR (et que vous trépignez d'y retourner;) !**



# Pour terminer... mes MERCI

Beaucoup de personnes ont inspiré tout ce que je vous propose ici à commencer par **Anne-Marie Jobin**, créatrice de l'Ecole Jet d'Ancre et de la méthode du Journal créatif. Et **Ira Progoff**, créateur du "Journal intime intensif" qui m'a mise sur la piste de la créativité. Et puis **Julia Cameron**, célèbre pour son "Libérez votre créativité" mais aussi "La Veine d'or" et les Pages du matin. Ensuite, je pense à **Austin Kleon** et son "Voler comme un artiste" et toute sa fantastique palette. Enfin, je cite aussi **Twyla Tharp** qui a largement détaillé "Le réflexe créatif" dans un ouvrage passionnant Et puis les pratiques narratives de **Michael White** et toute une clique de gens qui travaillent à ce sujet et qui augmentent la vie et ses possibles. Et puis si vous n'en lisez qu'un, choisissez "Comme par magie" d'**Elisabeth Gilbert** qui vous raconte comment les idées volent d'un esprit à l'autre si on ne s'en occupe pas.



Enfin, je pense à Virginia Woolf et sa "chambre à soi". Virginia, la première "Fille d'Olympe" avec laquelle nous avons parcouru un joli chemin de huit semaines.

Un incontournable pour faire jaillir notre créativité, même si le "lieu" peut devenir un moment, un espace, une pensée.

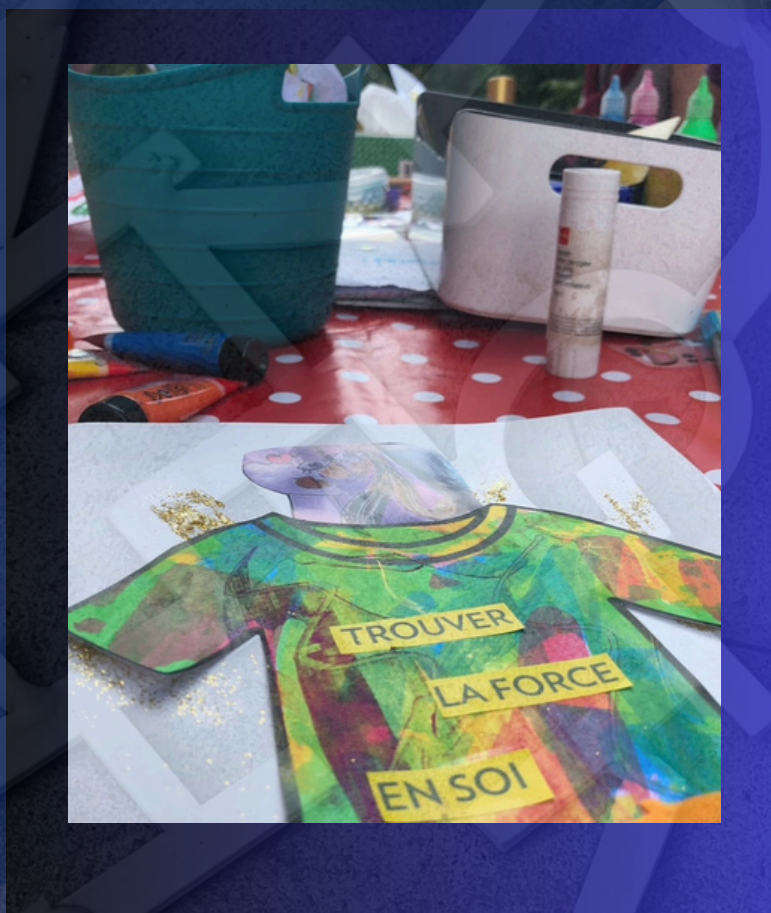
Ou une pièce ambulante.

*"Une femme, pour écrire une oeuvre de fiction, a besoin de 500 livres de rentes et d'une chambre à soi."*

*Virginia Woolf*



VOUS AVEZ ENVIE  
D'ALLER PLUS LOIN?



# C'EST POSSIBLE!

Vous pouvez simplement continuer votre journal de bord en reprenant les 21 propositions aléatoirement (oui, ce livret se découpe ;) ou choisir celles qui vous ont parlé.

... ou alors ...

## Rejoignez la tribu des Filles d'Olympe "pour des femmes fortes dans l'espace public"

- En podcast
- En Salon créatif
- En cycle d'accompagnement / formation

Et sur les réseaux sociaux:



@lesfillesdolymppe

@fofiligranes



Les Filles d'Olympe

Filigranes Ecriture et Formation

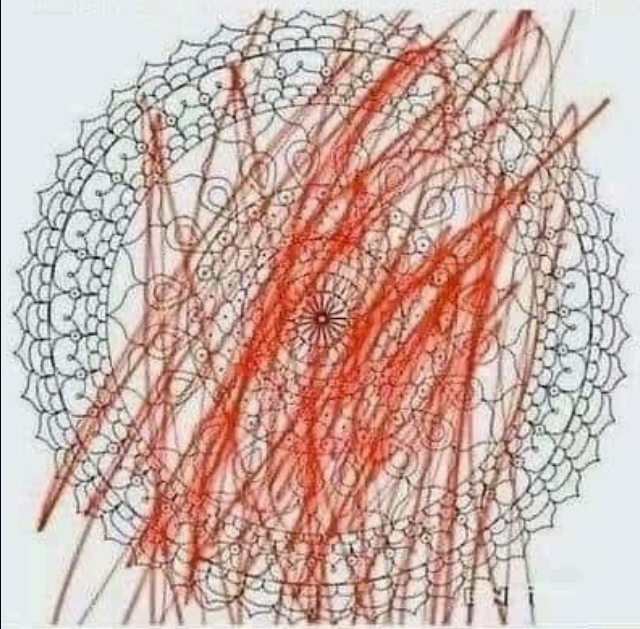


LES FILLES  
*d'Olympe*



# PRENEZ SOIN DE VOUS

COLOREZ CE MANDALA  
POUR RÉDUIRE VOTRE STRESS



Filigranes Sàrl - Les Filles d'Olympe

Florence Hügi

Rue des Sablons 48

CH-2000 Neuchâtel

[info@filigranes.ch](mailto:info@filigranes.ch)

079 207 43 81

LES FILLES  
*d'Olympe*

FILIGRANES SARL - [WWW.FILIGRANES.CH](http://WWW.FILIGRANES.CH)

