

Les 7 lutins de notre créativité

Emeline GENOT – www.emelinegenot.org

Bienvenue dans cet atelier !

Dans ce document, vous trouverez quelques éléments utiles pour vous accompagner dans la réalisation de votre livre-accordéon. C'est une « galerie de portraits » de ces 7 sous-personnalités intérieures, qui peuvent freiner ou soutenir votre créativité, selon comment vous prenez soin d'elles !

Voici ce que vous trouverez ici :

- 1) Comment préparer le support
- 2) Les lutins : représentation graphique et éléments essentiels
- 3) Des pistes sur leurs besoins, ombres et atouts

Bonne création !

N'oubliez pas que dans le coffret, vous retrouverez **mon bonus « l'archétype de la Reine »**, une méditation chamanique + création, pour contacter cet archétype de puissance et de douceur.

De plus, si vous souhaitez aller plus loin, **je propose un module « Affirmer son artiste », pour sortir du syndrome de l'imposteur et donner toute sa place à votre part artiste**, qui a tant à offrir, à découvrir et à exprimer ! (à retrouver sur mon site : www.emelinegenot.org).

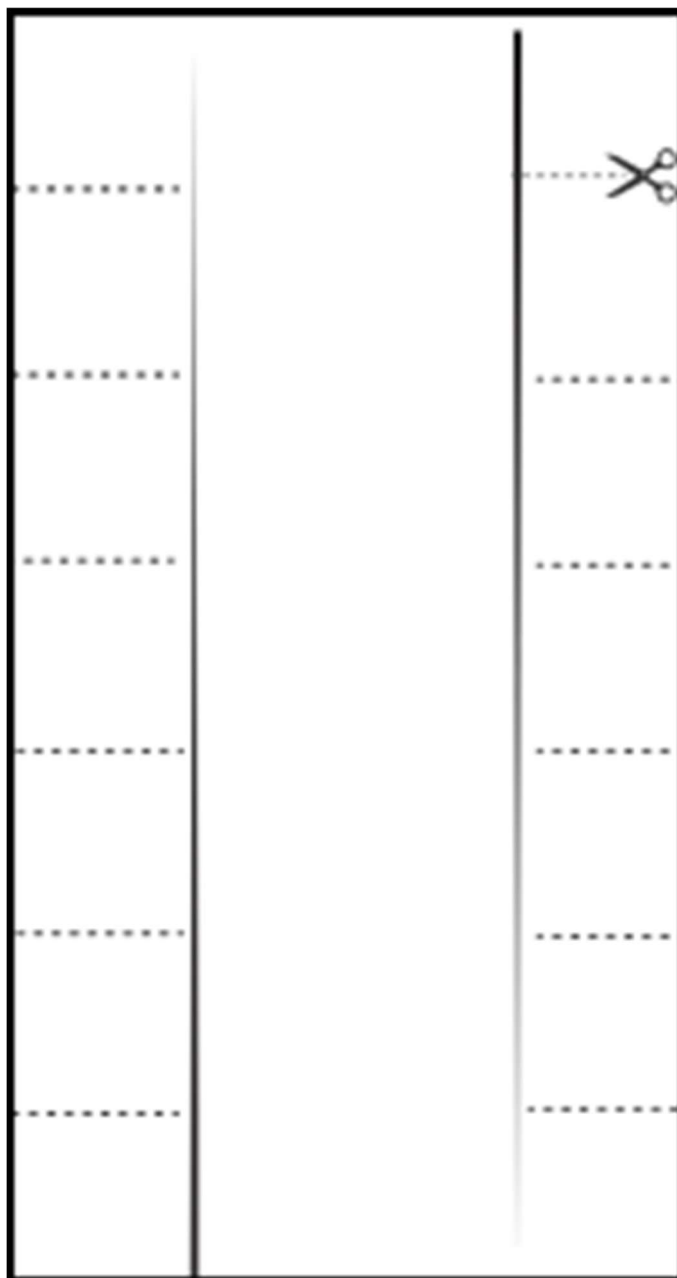
Toute remarque ou question est la bienvenue, dans le groupe facebook du festival ou par email : emeline@creativechamane.fr

Matériel

- Une grande feuille de papier semi-rigide (par exemple : format A3 ou 11.7 x 16.55 in)
- Règle graduée
- Crayon de papier
- Ciseaux
- Colle
- Feutre noir + feutre de couleur
- Stylo pour prendre des notes + un stylo d'une seconde couleur
- Images et magazines à découper
- Du papier brouillon ou votre cahier créatif pour les recherches sur chaque lutin

Préparation du support

Partager en la feuille en 7 bandes dans la hauteur, et en 4 dans la longueur (mais sans marquer le trait du milieu), comme indiqué sur le schéma ci-dessous.



Les 7 lutins



Besoins, ombres et atouts (pistes)

Joyeux

Dans son ombre : Eparpillement, brouillon, manque de rigueur.

Besoins : s'amuser, gaieté, patouiller, tester sans enjeu

Ses atouts :

- T'aider à partir de ce que tu aimes toi
- Préserver le plaisir de créer
- S'émerveiller
- Connecter à d'autres créatifs

Simplet

Dans son ombre : Démuni, perdu, oublié, pose sans cesse les mêmes questions ou rencontre les mêmes difficultés

Besoins : Etre accueilli là il en est, trouver des ressources claires, des tutos, être libre de se tromper

Ses atouts :

- Oser poser des questions « bêtes » pour avancer
- Oser les essais/erreurs
- Rester modeste et continuer d'apprendre pour progresser

Prof

Dans son ombre : Perfectionnisme, rigidité, manque d'originalité, de spontanéité

Besoins : clarté, méthode, bases solides, inspiration par d'autres créatifs chevronnés

Ses atouts

- Prendre le temps d'apprendre
- Rigueur, méthode, techniques
- Se faire confiance grâce à des bases solides

Dormeur

Dans son ombre : procrastination, éparpillement, mauvaises excuses, découragement

Besoins : Stimulation ; Objectifs établis ; Routines et engagements ; Collectif

Ses atouts :

- Rester attentif aux conditions de création
- S'appuyer sur le collectif
- Définir des objectifs et s'y engager
- Clarté sur nos motivations

Timide

Dans son ombre : Hésitation, peur du jugement ou de la page blanche, n'ose pas se montrer, n'ose pas demander de l'aide ou du feedback

Besoins : Etre rassuré, accompagné, pouvoir « se tromper » et « rater » en toute sécurité, être guidé

Ses atouts :

- Prudence
- Prendre le temps
- Ne pas s'exposer à la critique sans discernement
- Avancer pas à pas, méticuleusement

Grincheux

Dans son ombre : Perfectionnisme, découragement, inhibition, critique

Besoins : Critiques constructives, repères clairs, douceur, bienveillance, écoute

Ses atouts :

- Nous pousse à nous améliorer, est ambitieux
- Aller chercher la critique constructive
- Comparaison fertile : chercher des modèles inspirants
- Mets en lumière nos peurs et nos doutes

Atchoum

Dans son ombre : S'éparpiller, créer du désordre, manquer de focus, de concentration

Besoins : efficacité, plan de route, aller à son rythme, mouvement, règles souples

Ses atouts :

- Aller à l'essentiel
- Nous pousser à être organisé, efficace, à planifier
- Explorer la complexité, se challenger
- Aller à son propre rythme
- Changer d'activité ou de création quand on s'essouffle