

Je deviens une artiste auto bienveillante

Faire le point sur ma pratique créative

Plutôt que de prendre des "bonnes
résolutions"



www.sabyne.fr

Salut à toi ✨



Voici que la nouvelle année est arrivée, avec elle, le cortège de bons vœux, de projets, de plus ou moins bonnes résolutions et autres formalités morales qu'on s'impose aux alentours du premier de l'an.

Je te propose d'y réfléchir un peu, et peut être de prendre le contre-pied de ce passage obligé de début d'année parce que je ne sais pas ce que tu en penses, mais moi, je trouve ça un poil moralisateur et culpabilisant comme habitude ...

Culpabilisant ?

Ben oui, si on se dit « cette année, je ferai mieux telle ou telle chose ou je mettrai en place cette nouvelle bonne habitude », cela implique forcément que tu ne le faisais pas avant, que tu te grondes presque toi-même de ne pas l'avoir fait.

Moralisateur ?

Oui ! Parce que ces bonnes résolutions ont un goût de « il faut que je fasse ceci comme cela » Réfléchis-y trois minutes. As-tu vraiment besoin d'entamer une nouvelle année en soulignant les manques ou les ratés de la précédente ? C'est pourtant bien ce que l'on fait chaque année. Encore plus avec les événements sanitaires des deux précédentes. A croire qu'on n'est plus vraiment capable de voir les bonnes choses qui se sont produites ; on entre dans une espèce de comptabilité dece qui ne fonctionne pas, sans plus penser à remplir notre verre de petits plaisirs et de joies discrètes.

Moi, j'ai envie de te proposer de penser un peu différemment ce début d'année pour t'aider à prendre le meilleur départ créatif et artistique possible en 2022. Je suis persuadée qu'il est tout à fait possible d'entamer ce nouveau millésime en faisant un point objectif et bienveillant sur ce qu'on a créé ces derniers mois et qu'on peut se servir de cette réflexion comme d'un tremplin pour atteindre nos objectifs à venir, voire même de les fixer par la même occasion.

Si tu es partante, je te laisse télécharger et imprimer le livret qui suit, je t'invite à te servir une bonne tasse de thé, à l'accompagner de quelques petits gâteaux et à t'installer confortablement pour une ou deux heures de travail sur toi-même. Veille à ne pas être dérangée et à avoir ton matériel sous la main pour ne pas t'interrompre en cours de route.

Retour sur 2021



Objectifs

Avais-tu des objectifs pour 2021, les as-tu remplis ?

- Si oui, qu'est-ce qui t'a aidé dans leur réalisation ?
- Si non ? Qu'est-ce qui t'a manqué pour y arriver ?
- Ces objectifs étaient-ils atteignables, n'étaient-ils pas trop ambitieux (parfois, on s'auto sabote soi-même en fixant des buts parfois délirants)

Découvertes

- As-tu appris des choses sur toi et sur ta pratique ?
- Si oui, comment les as-tu apprises ? Ateliers ? Echanges avec d'autres ? Expérimentations ? Hasard et heureux accidents ?
- Si non, est-ce une volonté de ta part ? Que t'apprends cette volonté ? Peur de sortir de ta zone de confort ?

Retour sur 2021



Evolutions

Comment a évolué ta pratique (artistique ou créative) en 2021 ?

- S'est-elle épanouie ? Si oui, dans quels domaines ? As-tu repoussé tes limites ? Envoyé balader tes blocages ? Es-tu sortie de ta zone de confort ?
- A-t-elle stagné ? Si oui, est-ce parce que tu l'as voulu ? As-tu été empêchée dans tes envies ? Ton critique intérieur a-t-il été le plus fort ?
- Tu n'as pas créé ? Si oui, est-ce un choix ? Tes blocages t'ont-ils empêché d'oser ? Tu n'as pas eu le temps ou la ressource de créer ?

Développements

- Qu'as-tu appris en 2021 ?
- Quelles nouvelles compétences as-tu acquis ?
- Quels matériaux as-tu testé ?
- As-tu revu ta manière de faire les choses, d'utiliser tes outils ?
- As-tu changé ta vision de voir/faire les choses ?
- Quelles sont tes pensées limitantes ? Sais-tu comment les court-circuiter ?

Retour sur 2021

Manques

De quoi as-tu eu besoin ? De quoi pourrais-tu avoir besoin à l'avenir ? Penche-toi un moment sur cette question, elle va t'aider à faire en sorte d'éviter cela pour cette année qui commence.

- Cette année écoulée, quels ont été tes « manques » ? Est-ce que le matériel t'a fait défaut ? Le temps t'a-t-il manqué ? L'audace n'était pas au rendez-vous ? un manque d'envie peut être ?
- De quoi as-tu eu besoin ? De plus de confiance ? D'une meilleure organisation ? De plus de soutien ou de compréhension ? D'espace ?

Soutiens

- Quels sont les personnes et les pratiques sur lesquelles t'appuyer en cas de besoin ? As-tu conscience que tu es en mesure d'épauler d'autres personnes qui en auraient besoin ?
- Ta pratique t'as-t-elle soutenue ? Comment ? Que t'as-t-elle aidé à dépasser, à accepter ?
- Qu'est-ce que tu attends de ta pratique en termes de soutien ? Est-elle là juste parce que tu aimes créer ou lui donne-tu un rôle de support, d'émancipation, de libération ? Si c'est le cas, qu'est ce que tu as mis en œuvre (et qui a fonctionné !) pour qu'elle remplisse se rôle ?
- Qui t'a soutenue dans ta démarche créative ? Partage-tu cette pratique avec des amis (réels ou virtuels), échange-tu avec d'autres, soutiens-tu d'autres artistes ? Comprends-tu que quel que soit ton « niveau », tu es en capacité d'aider d'autres artistes ? As-tu osé te tourner vers une personne « ressource » pour demander des conseils, du soutien ?

Retour sur 2021

Lâcher prise

Souvent, on se fixe des buts qu'on identifie comme les meilleurs à atteindre pour nous mais sont-ils vraiment NOS buts ? Ok, c'est super de savoir très bien dessiner mais en a-t-on vraiment besoin ? Suis-je une « mauvaise » artiste si je n'ai pas cette compétence. Je te donne cet exemple parce que « savoir dessiner » a longtemps été un Graal pour moi et plus je m'y acharnais, moins j'y arrivais. Pourquoi ? Déjà parce que je n'aime pas ça ! C'était l'image que je me faisais de l'artiste : il sait forcément dessiner, il maîtrise la perspective, il peut réaliser un portrait ressemblant, il est censé gérer tout cela à la perfection ou presque. Depuis que j'ai lâché prise là-dessus, ma pratique artistique est beaucoup plus fluide et apaisée.

- Sur quoi t'acharne-tu et qui n'en vaut pas vraiment la peine ? Analyse ce besoin que tu as réussi à utiliser cette technique qui te résiste, est-ce vraiment si indispensable ?
- As-tu réussi à lâcher prise sur certaines de tes exigences ou autres idées reçues sur ce que devrait savoir faire un artiste ?

Retour sur 2021



Réussites

Qu'as-tu réussi dans ta pratique en 2021 ?

- Quelle est ta création 2021 que tu aimes le plus ?
- Dans quelle création t'es-tu le mieux exprimée ?
- Quelles sont les techniques que tu as particulièrement appréciées ?
- Quel est le projet qui t'as le plus animée durant cette année ?

Gratitudes

C'est le moment de dire merci



- Quelles sont les personnes qui t'ont accompagnée, aidée, soutenue, sans qui ce que tu as accompli aurait été plus difficile ?
- Quels sont les trucs et astuces qui t'ont facilité la vie au quotidien dans ta pratique ?
- Quelles sont tes sources d'inspiration, celles qui alimentent ta machine créative et que tu voudrais remercier ?

Retour sur 2021 ✨



Rencontres

Ta pratique t'a-t-elle permis de faire des rencontres ?

- As-tu fait ou visité des expos ou des salons? As-tu noué des contacts à ces occasions ?
- As-tu découvert de nouveaux artistes avec lesquels tu te sens une entente particulière (que tu les aies rencontrés ou non) ?
- As-tu fait évoluer ta pratique grâce à certaines rencontres ?

Rêve en grand ✨

C'est le moment « folie ». Quel est ton rêve en termes de pratique artistique ou créative pour 2022 ? Ne te limite pas, plus c'est fou, mieux c'est. La seule chose à prendre en considération ici, c'est d'écrire ton rêve, ta vision, celle qui te fais vibrer, qui t'appelle, qui t'élèves.

Dépeins précisément ton rêve, ajoutes-y des détails pour renforcer ta visualisation : les couleurs, les sons, les odeurs ; plus tu développes ta vision, plus tu l'ancres en toi, plus elle prend corps. Habiter un rêve, c'est déjà entamer sa concrétisation.

Trouve ton pourquoi

- Pourquoi tu crées ?
- Pourquoi c'est important pour toi ?
- Qu'est-ce que cela t'apporte ?

Identifier et nommer le « pourquoi » de ta créativité lui donne plus de force et te permets de t'y raccrocher à chaque moment de doute.

Bien entendu, on crée toutes « parce qu'on aime ça » mais je t'invite ici à aller plus loin que « bien aimer ».

- Qu'est ce que créer fait naître en toi ?
- Pourquoi tu en as besoin ?
- Qu'est-ce que ça soigne ?
- Qu'est-ce que ça apaise ?
- A quoi cela répond chez toi ?

Ton plan pour 2022

En t'appuyant sur les chapitres que tu as étudié dans la première partie, que souhaites-tu t'apporter en 2022 ?



Apprentissages

- Que souhaites-tu apprendre de neuf ?
- Quels outils désires-tu tester ?
- Quelles techniques aimerais-tu essayer ?
- Quelles pratiques veux-tu découvrir ?

Approfondissements

- Quelles compétences aimerais-tu emmener plus loin ?
- Quelles limites envisage-tu de repousser ?

✦ ✦ ✦ Ton plan pour 2022 ✦ ✦ ✦



Habitudes

- Quelles habitudes vas-tu mettre en place pour soutenir ta créativité ?
- Quels sont tes rituels créatifs (allumer une bougie, toujours commencer par un peu d'écriture, utiliser une couleur fétiche, ...)

Soutiens

- De quoi (de qui) as-tu besoin en soutien de ta pratique ?
- Envisages-tu de créer une routine pour venir soutenir ta créativité (art journaling, défis divers, mentorat, ...)

Ton plan pour 2022 ✨



Art

- Quels livres pourraient soutenir ta créativité ?
- Quels ateliers te font envie ?
- Quelles expos, films nourriront ton inspiration ?
- Cherche ici où et chez qui aller puiser de quoi renouveler ton inspiration.

Muses et mentors

- Qu'ils soient connus ou non, qu'ils te soient proches ou non, identifie ici tous ceux qui t'inspirent : de par leur art, de par leur vie ou leurs engagements. Ces personnes ressources sont de formidables inspirateurs quand on est un peu en panne.
- Pour chacune de ces personnes, indiques-en quoi elles sont inspirantes, quelles sont les leçons que tu peux prendre d'elles, en quoi sont-elles des modèles.



Ton plan pour 2022



Environnement

- Comment aménager ton temps et ton espace pour inviter davantage de créativité ?
- As-tu besoin de repenser ton lieu de création pour le rendre plus accessible ?

Fais une check-list de tout ce que tu aimerais tester afin de ne jamais te retrouver « sans inspiration ». Pourquoi ne pas envisager une boîte dans laquelle tu glisses des papiers contenant des pistes de création : un nouveau matériel à tester, une technique que tu ne connais pas, une nouvelle palette de couleurs, un artiste à imiter, des thèmes à explorer ...

C'est une petite astuce parfaite pour éviter le stress de la page blanche qui nous fait souvent détourner la tête de notre créativité. Tu t'installes, tu pioches un papier et tu suis le chemin !

Ton plan pour 2022

Nature



- En quoi la nature peut-elle t'inspirer ?
- Quels sont les couleurs, les sons, les odeurs qui font naître en toi l'envie de créer, qui te projettent dans cet élan créateur ?
- Planifie-toi des temps d'immersion en nature, une marche une fois par semaine peut être plus que bénéfique pour ton inspiration. Au retour de promenade, notes tout ce qui a retenu ton attention, ce que tes sens ont retiré de ces quelques instants en nature. Cela te constituera une jolie banque d'inspiration pour les semaines/mois à venir.

- Donne de l'attention à ton humeur créative en fonction de la météo, de la saison, du moment de la journée. Tu pourras ainsi déterminer quels sont les meilleurs/moins bons moments pour toi pour créer. La créativité est soumise elle aussi à un cycle et il est sage de respecter celui-ci. Si tu apprends à le connaître, tu sauras comment naviguer sur ce rythme, créant ou travaillant beaucoup durant les périodes fastes et lâchant prise dans les moments de sommeil. Il est intéressant de se poser la question « comment est-ce que je me sens » avant de commencer à créer et après également. Consignes tes réponses sur plusieurs semaines, voire quelques mois et tu obtiendras ainsi une vision plus précise de tes temps forts et faibles. Tu remarqueras vite que ces fluctuations sont tributaires non seulement de la météo ou de l'heure mais aussi de ton propre cycle féminin. En tant que créative, c'est intéressant de le prendre en considération et de ne pas négliger les précieux indices qu'il nous donne quant à notre cercle créatif.



Le temps des semis

Même si nous sommes en période de dormance, c'est le bon moment pour préparer nos graines pour les semis à venir.



- Quelles sont les graines que tu souhaites semer en 2022 ? Je t'invite à lister 2 ou 3 domaines de création dans lesquels tu souhaites investir (ton temps, ta disponibilité, de l'argent, de la recherche ...). N'en liste pas plus de 3, tu aurais du mal à t'y tenir.
- De quoi as-tu besoin pour prendre soin de ces graines et les faire germer ? (Temps, matériel, formation, ...)
- Comment pourras-tu nourrir dans le temps ces semis une fois qu'ils auront germé (installation, disponibilité, ...)
- Quelles concessions auras-tu à faire pour les entretenir ?
- De quels soins tes plantules auront-elles besoin pour perdurer ?



A toi de jouer

En voilà assez pour ce livret de préparation à 2022, j'espère que cette invitation à réfléchir t'aura aidé, qu'elle t'aura apporté du grain à moudre pour repenser ta pratique et t'y sentir mieux.

Je crois en tout premier lieu au caractère sacré de l'intuition quand il s'agit de créer mais se laisser guider par son instinct ne veut pas forcément dire partir sans but ni projet. Comme toujours, je pense qu'une petite contrainte nous libère plus que ce qu'on ne l'imagine et réfléchir sur le long terme à notre pratique artistique est sans doute l'une de ces contraintes émancipantes.

Je te souhaite une très créative année 2022, crois en toi, suis tes rêves et fais-toi confiance, tu es aux commandes, ce n'est pas pour rien, ton compas intérieur (alias ton instinct) connaît parfaitement le chemin le plus adapté pour toi

Si tu souhaites plus d'inspiration ou en savoir plus sur ma manière de voir et de pratiquer l'art, je t'invite à suivre ces liens qui soulèveront un peu plus le voile.



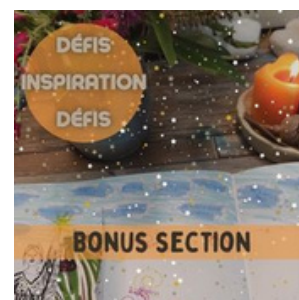
Des ateliers pour renouer avec ton artiste intérieur et créer en toute intuition.



Un groupe bienveillant pour échanger, partager et s'encourager.



Des dizaines de vidéos de techniques, d'incitations, de trucs et astuces.



Des articles d'inspiration, des conseils pour relancer la machine, des défis inspirants.

Merci !



D'avoir pris ce temps pour toi, de t'être posée pour réfléchir à ce qui peut te faire du bien, t'accompagner et te permettre de grandir dans ta pratique, qu'elle soit créative ou artistique.

Nous, les créatives avons fort à faire avec notre critique intérieur et se donner ces moments de réflexion nous donne des armes pour pouvoir lui clouer le bec. Ce serait dommage de ne pas en profiter, non ?

www.sabyne.fr