

Mes 3 astuces pour développer ma créativité : la réponse de  
9 blogueurs

Dupret Barbara

05/2020



A lire-très important : Le simple fait de lire le présent guide vous donne le droit de « l'offrir en cadeau » à qui vous voulez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Barbara Dupret comme l'auteur de ce guide, et d'inclure un lien vers <https://lepatrondemesreves.com>.

## Table des matières

1	Le principe	4
2	Aurélie du blog La famille belette	4
3	Coralie du blog Créer, recycler, Coudre	4
4	Irène du blog Mon agenda bien-être	4
5	Isabelle du blog Le pouvoir des dessins	5
6	Martin du blog Trading et psychologie	5
7	Shirley du blog Grandir avec plaisir	5
8	Gabrielle du blog Vecteur design	5
9	Vinciane du blog Vinciane Lacroix	5
10	Mes 3 astuces pour développer ma créativité	6
11	Conclusion	6

## 1 Le principe

Dans cet article, je souhaite vous partager 3 astuces que les blogueurs utilisent pour développer leur créativité. Pourquoi ai-je choisi ce thème? Car comme vous le verrez la créativité est importante dans tous les domaines de notre vie et dans tous les métiers.

Je vais d'abord vous partager les astuces des blogueurs qui ont participé à ce carnaval, puis je vous partagerai mes 3 astuces pour développer ma créativité, puis les leçons que j'ai pu apprendre de mes collègues blogueurs et comment je vais mettre en place leurs conseils.

Avant de commencer je souhaite remercier tous les blogueurs pour leur participation à cet événement, je les remercie d'avoir pris le temps d'écrire cet article au milieu de leur emploi du temps chargé.

## 2 Aurélie du blog La famille belette

Aurélie nous partage dans son blog les jolis dessins de sa famille et nous explique comment raconter des histoires. Sur son blog vous pouvez télécharger son guide "des histoires pour rêver". Dans son article que vous pouvez lire [ici](#); Aurélie nous partage ces 3 astuces pour développer la créativité de ses enfants. Les voici :

- Les histoires pour l'imagination
- La nature pour rêver
- L'ennui

## 3 Coralie du blog Créer, recycler, Coudre

Coralie dans son blog nous partage toutes ses idées pour donner une seconde vie, via la couture, à nos chutes de tissus, nos anciens vêtements, trop petits ou abîmés. Sur son blog vous pouvez télécharger son guide : « mes 7 astuces pour arrêter de dépenser un bras en couture ». Dans son article que vous pouvez lire [ici](#); elle nous partage 3 jeux à connaître pour développer notre créativité. Voici ses 3 jeux (pour plus d'information vous pouvez lire son article sur son blog) :

- La pensée divergente
- Le carnet d'inspiration
- Ne rien faire
- (un 4ème pour le plaisir) Se balader dans la nature

## 4 Irène du blog Mon agenda bien-être

Irène nous apprend à nous détendre, nous faire plaisir, trouver du temps pour nous. Vous pouvez aller lire son article [ici](#), où elle nous partage 3 astuces pour être plus créatif durant le confinement. Vous pouvez également télécharger son guide gratuit, « Les 4 étapes efficaces pour booster son énergie ». Voici ses 3 astuces :

- Changer d'espace de travail pour vous libérer
- Ennuyez-vous
- Brainstorming à distance
- (une 4ème pour le plaisir) Travailler avec des blocs de temps (Time blocking en anglais)

## 5 Isabelle du blog **Le pouvoir des dessins**

Isabelle nous apprend sur son blog les bienfaits du dessin. Vous pouvez lire son article ici. Voici ses 3 astuces pour développer notre créativité :

- Changer de mode mental (mode mental automatique et préfrontal)
- Le brainstorming
- Les jeux du hasard

## 6 Martin du blog **Trading et psychologie**

Martin sur son blog trading et psychologie, nous apprend à appréhender le trading en adoptant la bonne psychologie. Vous pouvez lire son article sur 3 astuces pour plus de créativité ici. Sur son blog vous pouvez télécharger gratuitement son guide : « les 5 croyances qui font la différence en trading ». Voici ses 3 astuces :

- Inspirer sa créativité
- Emanciper sa créativité
- En transe avec notre créativité
- (en bonus) La relaxation

## 7 Shirley du blog **Grandir avec plaisir**

Shirley dont le blog a pour but de créer l'harmonie dans la famille, pour que chacun soit heureux. Sur son blog vous pouvez télécharger son eBook : « Comment bien organiser son emploi du temps pour tous les parents qui recherchent plus de sérénité au quotidien ». Vous pouvez lire son article ici où elle nous parle de la créativité chez l'enfant. Voici ses 3 astuces pour les enfants :

- Encourager l'enfant dans sa créativité
- Accompagner l'enfant dans le développement de sa créativité
- Proposer un environnement riche de stimulation créative

## 8 Gabrielle du blog **Vecteur design**

Son blog est dédié au design, la recherche de logo, de couleurs, de dessin informatique. Vous pouvez lire ses astuces sur la créativité ici. Elle nous partage sa méthode LIVE (en 4 astuces) :

- Liberté
- Inspiration
- Vibration
- Exploration

## 9 Vinciane du blog **Vinciane Lacroix**

Vinciane est uneoureuse de la couleur, c'est un artiste-scientifique qui nous donne toutes les ficelles pour mieux comprendre les couleurs et les appréhender. Vous pouvez télécharger son guide gratuit « Astuces et conseils couleur pour votre décoration intérieure » sur son blog et lire son article sur ses astuces de créativité ici. Ses astuces :

- Ajouter des contraintes
- Inviter le hasard
- Prendre une pause, laisser vaquer son esprit

## 10 Mes 3 astuces pour développer ma créativité

Selon moi la créativité est très importante et pas seulement pour mon activité de création de couture et patronnage. Je pense qu'elle est importante pour mon bien-être. J'aime trouver des idées, des solutions dès que l'occasion se présente.

**Ma première astuce** Ma première astuce est donc le repos, ne rien faire. En effet, un cerveau exténué, un corps faible ne nous sont pas de grande utilité. Ce n'est pas toujours facile à appliquer mais lorsque je suis fatiguée je ne suis pas du tout dans une bonne énergie pour créer de nouvelles choses. Ensuite, ne rien faire permet de laisser venir à nous des envies, des idées.

**Ma deuxième astuce** Ensuite, lorsque mon idée est arrivée, que mon esprit est frais, vient le temps de la recherche, de l'inspiration. Je m'inspire au travers des réseaux sociaux (pinterest, instagram), avec les magazines et les sites internet des marques de prêt-à-porter et aussi de luxe. Je sauvegarde toutes les choses qui m'inspirent : les couleurs, les formes, les détails...

**Ma troisième astuce** Puis vient pour moi le temps de la création. Ce qui est important pour moi en création est d'avoir un assez grand créneau de temps libre. Les blocs de temps sont un très bon outil pour moi. Il faut également que ce projet me fasse envie et me donne de l'énergie pour que j'ai envie de passer à l'action.

**En résumé** mes 3 astuces sont :

- Ne rien faire
- Rechercher l'inspiration qui me motive
- Me libérer une plage de temps et passer à l'action.

Mes astuces sont plutôt proches de celles proposées par Gabrielle. Parmi les astuces proposées par les blogueurs j'aimerais mettre en place l'astuce :

- D'Isabelle »les jeux du hasard »qui consiste à créer un collage d'images qui nous inspirent
- La pensée divergente de Coralie, qui consiste à trouver toutes les utilisations possibles d'un objet. Et ainsi, créer de nouvelles idées
- Mon souhait est de continuer à travailler selon des blocs de temps comme nous le conseille Irène
- Utiliser la technique de Martin, qui consiste à réveiller son âme d'enfant. C'est une chose que j'aime faire régulièrement et qui est très libératrice. Pour cela je pratique une activité que je faisais enfant ou j'ai parfois la chance de pouvoir passer du temps avec des enfants, ce qui est très relaxant pour moi
- Dans le même thème j'aime l'idée de Shirley d'avoir un environnement qui stimule notre créativité
- L'ajout de contraintes évoquée par Vinciane est une astuce que je ne pense pas à utiliser assez souvent, il faut que je pense à la mettre en place régulièrement. Car je sais qu'elle m'est très bénéfique.

## 11 Conclusion

Comme vous avez pu le voir nous avons été nombreux à citer « ne rien faire » comme élément clé de la créativité. Je pense que c'est l'habitude numéro 1 à changer dans notre vie dès maintenant pour être plus créatif. Cette notion est très éloignée des codes de notre société actuelle, où si on ne fait rien on se sent démuné et on a peur de ne rien faire. Cependant, ne rien faire est la clé.

N'ayez pas peur, je dois avoir une piqûre de rappel régulièrement, car je suis du genre à ne pas m'arrêter. Cependant, je peux vous l'affirmer, les semaines où je prends le temps de ne rien faire, le week-end et un moment dans la semaine, sont les meilleures et les plus productives. N'hésitez pas à tester chacune d'entre elles pendant quelques jours et voir celles qui vous conviennent le mieux. J'espère que ce thème vous a plu et vous permettra de créer plus.