



*Ma méthode 7 étapes*  
**POUR ÉVEILLER  
TA CRÉATIVITÉ**  
*par Christine Hébert*

# Qui suis-je ?

Troisième génération d'artistes.



Éveil créatif  
au féminin

Toute petite, j'étais déjà imprégnée du monde de l'art.

Ce document est rempli d'informations précieuses et je sais que vous avez hâte de découvrir tout ce qu'il contient.

J'y ai mis le fruit de l'expérience accumulée ces dernières années. Des lectures et échanges avec des personnes merveilleuses : cette méthode est le résultat d'apprentissage auprès de ces créateurs passionnés. Je partage maintenant avec vous, toutes ces merveilleuses expériences créatives.

Ma formation en pédagogie me permet de vous transmettre mes connaissances et de partager mes différentes expériences.

Une pédagogie qui utilise l'imagination pour le vécu  
« **ici et maintenant** » et non le résultat esthétique,  
et ce, en expérimentant les différents ateliers d'éveil  
créatif proposés.

*Je crée avec mon Âme et mon Cœur* 



Christine

Si tu souhaites profiter d'autres ressources gratuites, je t'invite à rejoindre notre groupe de discussion sur Facebook, j'y partage mes trucs et mes astuces chaque semaine.  
Tu peux me rejoindre en utilisant le lien suivant.

Rejoindre notre groupe de créateurs





## Bienvenue

C'est pour toi...

Ce document rassemble en quelques pages, quelques étapes que j'ai développées pour t'aider à éveiller ta créativité.

Lorsque j'ai débuté mon propre parcours d'apprentissage, j'avais beaucoup de mal à être créative et prendre du temps pour moi. Je rencontrais constamment ce **manque de temps**, dans cette vie qui va trop vite ainsi qu'un **manque d'espace** ou un **endroit pour créer**. Jamais je n'aurais imaginé qu'en appliquant ce que je m'appête à te partager, j'allais obtenir d'aussi bons résultats. En quelques semaines j'ai réussi à me **créer du temps** et très vite j'ai réussi à avoir **mon espace à moi pour créer**. C'est à ce moment qu'une **transformation remarquable** s'est produite...

Aujourd'hui, après avoir réussi à renverser complètement ma situation, j'ai le bonheur de pouvoir aider des personnes comme toi à être **plus créatif**, à **développer la confiance en soi et éveiller ses capacités artistiques**.

Donc, peu importe que tu sois débutant dans le domaine ou que tu aies déjà entamé une démarche, tu as dès maintenant accès à l'ensemble de ma méthode en 7 étapes dans ce document.

*Allons-y*

Rejoindre notre groupe de créateurs



Éveil créatif  
au féminin

# MA MÉTHODE 7 ÉTAPES POUR ÉVEILLER TA CRÉATIVITÉ

## 1 LE RITUEL DU MATIN !

Silence, affirmations, visualisation, écriture, lecture, exercice

## 2 PROMENADE QUOTIDIENNE !

Sois à l'écoute

## 3 RENDEZ-VOUS AVEC L'ARTISTE EN SOI !

Fais-toi plaisir

## 4 JOURNAL CRÉATIF !

à la rencontre de ton artiste

## 5 TON ESPACE CRÉATIF !

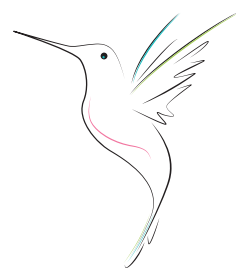
Un endroit spécial juste pour toi

## 6 PRENDRE LE TEMPS !

...sans rien précipiter

## 7 ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE !

La musique éloigne le stress



Rejoindre notre groupe de créateurs





## LE RITUEL DU MATIN !

*Silence, affirmations,  
visualisation, écriture, lecture, exercice*

- Se créer une **routine matinale** pour se retrouver dans le calme chaque matin, oui c'est possible. Pour commencer ma journée, j'aime bien m'asseoir dans le silence pour calmer le petit hamster et il arrive que de **merveilleuses idées** se présentent.

- Ensuite, dire quelques **affirmations** exemple:  
*Je suis en parfaite santé, j'habite la maison de mes rêves, j'aime qui je suis et plus encore.*

- Maintenant la **visualisation**, regarde ton tableau de rêves, prends 1 à 5 minutes pour regarder les images que tu as choisis pour représenter ce que tu souhaites avoir, devenir ou accomplir.

- Prendre du temps pour **écrire** tes pages créatives du matin. Installe-toi devant ton journal créatif et **autorise-toi à écrire** 3 pages ou moins mais écris et libère-toi pour faire place aux idées créatives. ( inspirées par Julia Cameron )

- Faire une **lecture inspirante**, quelques pages ou encore quelques lignes d'un livre sur le développement personnel. J'aime bien ouvrir au hasard un livre et très souvent c'est ce dont j'ai besoin de lire pour ma journée ou encore pour le projet sur lequel je travaille.

- **L'exercice**, pour ma part, je choisis le yoga et des étirements, mais tu peux faire ce qui te convient le mieux. Ce peut être la marche, la course, des abdos, mais c'est important de le faire le matin au réveil pour augmenter ta fréquence cardiaque, faire circuler le sang et remplir tes poumons d'oxygène.  
( Plusieurs éléments de mon rituel sont inspirés et adaptés de mes lectures «The miracle morning» de Hal Elrod » et bien sur des écrits de Julia Cameron )

« La créativité c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques,  
briser les règles, faire des erreurs et s'amuser. »

Mary Lou Cook

## PROMENADE QUOTIDIENNE !

*Sois à l'écoute*



La **promenade quotidienne** est le moment parfait pour recevoir des inspirations et de nouvelles idées. Fais ta promenade sans musique pour ainsi pouvoir recevoir des idées géniales, fais place à cette **possibilité de recevoir**.

Si tu peux le faire en pleine nature ou au bord d'un cours d'eau fais-le.

Laisse monter en toi les **nouvelles idées**.

À en croire une nouvelle étude publiée dans l'Association américaine de psychologie, faire une balade mène en tout cas « à une pensée plus créative »

**Alors, sois à l'écoute !**



La créativité implique de briser les conventions afin de regarder les choses sous un jour nouveau.

EDWARD DE BONO

RENDEZ-VOUS AVEC L'ARTISTE EN SOI !

*Fais-toi plaisir !*



Réserve-toi une plage de temps de 1 heure par semaine, pour nourrir **l'artiste créateur en toi**. Un moment que tu planifies à l'avance où tu seras seul avec ton enfant créatif et il est très important de ne pas remettre ou annuler, ne trouve aucunes excuses. Ce sera un **rendez-vous** peut-être effrayant, mais combien enrichissant et productif. Visite un musée, une boutique d'antiquité ou encore va au cinéma, dans une bibliothèque ou dans un endroit encore inconnu. Souviens-toi que cela prends du temps, mais que ce n'est pas onéreux et surtout rappelle-toi de l'importance de t'accorder du temps pour toi. **Sort de l'isolement**, fais-toi plaisir et fais place aux possibles synchronicités lors de ton **Rendez-vous avec l'artiste**.



« Je peins des autoportraits parce que je suis si souvent seule, parce que je suis la personne que je connais le mieux. »

Frida Kahlo

JOURNAL CRÉATIF !

*À la rencontre de ton artiste*



Prendre le temps de t'asseoir dans le silence !

J'aime bien au cours de la journée prendre un peu de temps pour dessiner dans mon journal créatif, je peux aussi y écrire mes idées géniales. C'est un mélange de dessin et d'écriture. Il nous permet **d'exprimer nos émotions** et de développer notre créativité, mais aussi d'explorer différentes techniques. **Lance-toi** dans l'aventure du journal créatif.



Ce n'est pas dans le monde extérieur que vous trouverez la paix. Creusez au plus profond de vous-même, et vous trouverez la perle inestimable.

"Mâ Ananda Moyî"



## TON ESPACE CRÉATIF !

### *Un endroit spécial juste pour toi*

Réserve-toi un **endroit spécial** juste pour toi. Se créer un espace pour écrire et/ou dessiner est important, un petit coin qui t'inspire avec ton tableau de rêves et quelques objets que tu aimes et aussi avec une **belle lumière**. Un endroit pour te retirer, pour méditer ou créer en silence ou encore pour écouter de la musique ou **simplement reposer ton esprit, ton corps et ton âme**. Cet endroit te sera utile pour te connecter à **l'artiste en toi**. Rien ne t'empêche, à l'occasion, d'aller t'installer à l'extérieur pour créer dans ton journal ou dans un petit café, l'important c'est de **te sentir bien pour créer** !



Tout ce qu'on apprend à l'enfant, on l'empêche de l'inventer  
ou de le découvrir.

Jean Piaget

## PRENDRE LE TEMPS !

### *Sans rien précipiter*



Prendre le temps de faire ce que l'on à faire sans courir. Prendre le temps te permettra sans doute de saisir une bonne occasion que tu n'aurais pas vu autrement. **Apprécie** chaque moment, en prenant le temps.

**Remercie** pour le temps mis à ta disposition pour faire... sans rien précipiter.

Prends le temps de **Faire** !



« Faites de la place dans un coin de votre esprit et la créativité va immédiatement le remplir. »

Dee Hock



ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE !

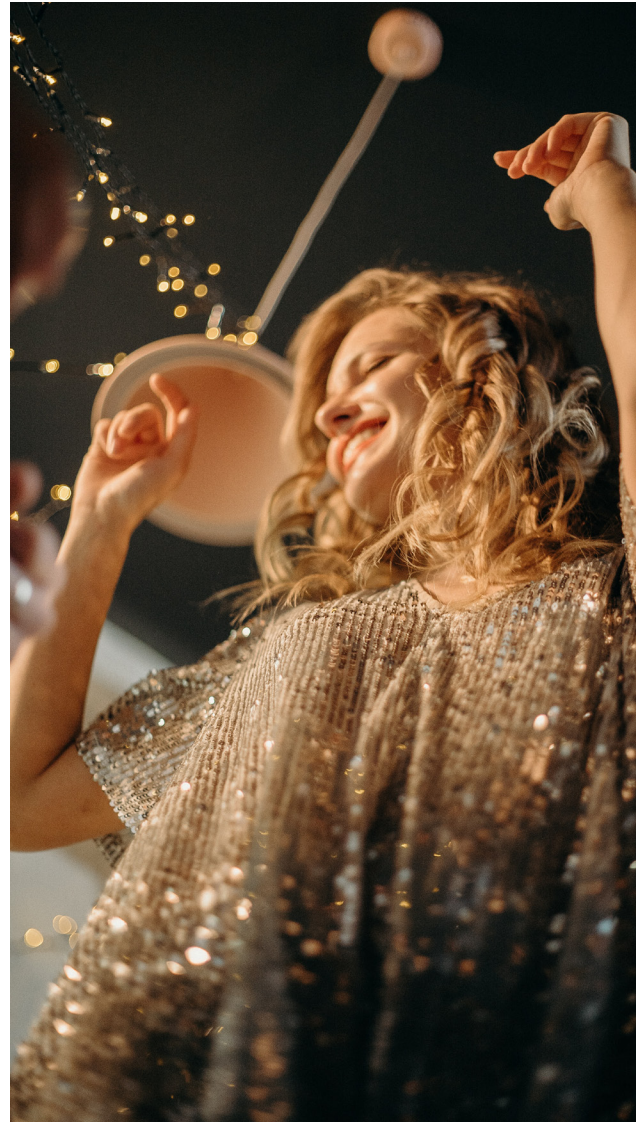
*La musique éloigne le stress*

♥ Écoute de la musique, **Chante** et **Danse** !

Bouge sur ta musique préférée, cela pourrait remplacer ta séance d'entraînement à l'occasion. Essaie de découvrir de nouveaux rythmes, certaines musiques feront monter en toi **des émotions** qui te sont peut-être encore inconnues.

La musique nous protège et **éloigne le stress**.

*Amuse-toi!*



"En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux."

Marc-Aurèle

## LE RITUEL DU MATIN !

Silence, affirmations, visualisation, écriture, lecture, exercice

## PROMENADE QUOTIDIENNE !

Sois à l'écoute

## RENDEZ-VOUS AVEC L'ARTISTE EN SOI !

Fais-toi plaisir

## JOURNAL CRÉATIF !

À la rencontre de ton artiste

## TON ESPACE CRÉATIF !

Un endroit spécial juste pour toi

## PRENDRE LE TEMPS !

...sans rien précipiter



## ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE !

La musique éloigne le stress



## Partages... ♥

« Merci à Christine pour son atelier d'art thérapie ! Réalisé avec un groupe de personnes en démarche de cheminement personnel, on a eu bien du plaisir et chacune est repartie avec son petit chef d'oeuvre ! Moi aussi !

Merci encore et certainement à refaire et à recommander ! »

Marie-Josée MacDonald  
Intervenante clinique  
Centre de croissance Renaissance

« J'ai participé à un atelier créatif avec Christine Hébert. Son expérience et sa pédagogie ont permis de nous accompagner dans le processus de création dans une ambiance relaxante, amicale et propice à la créativité. J'ai beaucoup aimé cet atelier et le recommande. »

Johanne Lafrance



A stylized illustration of a hummingbird in flight on the left, facing right, with its wings spread. On the right is a large sunflower with yellow petals and a brown center. The background is a soft, light blue and yellow gradient.

Et voilà !

Tu connais maintenant ma méthode 7 étapes pour ÉVEILLER TA CRÉATIVITÉ  
Il s'agit de la même méthode que mes étudiants ont utilisée  
et qui leur a permis d'obtenir des résultats parfois extraordinaires.

Des gens venant de tous les milieux, avec des parcours différents,  
mais qui avaient tous le même besoin en commun celui de  
découvrir leur créativité et le bonheur de créer.

Aujourd'hui, cette même méthode est accessible à toi aussi !  
Je sais que certains d'entre vous utiliseront les étapes que contient ce document  
pour commencer à obtenir des résultats.  
Et c'est super !

Je sais aussi que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement plus  
concret, c'est pourquoi je développe présentement  
une offre d'accompagnement sur le web...

Pour suivre l'évolution de ce projet et pour obtenir d'autres conseils et ressources  
gratuites, je t'invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur  
Facebook...

Si tu souhaites profiter d'autres ressources gratuites, je t'invite à rejoindre notre groupe de discussion  
sur Facebook, j'y partage mes trucs et mes astuces chaque semaine. Tu peux me rejoindre en utilisant le lien  
suivant.

Rejoindre notre groupe de créateurs



CHÉBERT  
ARTOREATION