



Libère ta créativité!

avec Jacinthe Laforde

Réapprends à jouer avec la vie!

Tu n'arrives plus à créer? Tu es bloqué.e dans tes projets?

Tu ne sais plus ce qui te passionne? Ta vie est plate?

Tu as peut-être l'impression de tourner en rond et tu perds espoir de réussir à avancer dans la direction de tes rêves – ou même de trouver une direction!

Quand la créativité est bloquée, ça fait mal. Ça peut être désespérant.

Les fois où ça m'est arrivé, j'avais l'impression que je n'en sortais jamais.

Heureusement, il y a des moyens d'accélérer le processus par lequel la vie se remet en mouvement.

Si tu veux remettre de la couleur, du plaisir dans ta vie,

Mieux te connaître et trouver une direction,

Retrouver ton flot et ton élan pour créer ou réaliser un projet...

En ayant le soutien d'un groupe bienveillant et la guidance d'une artiste qui connaît les montagnes russe de la créativité...

« Libère ta créativité » est pour toi!

Pourquoi faire cette démarche?

« Libère ta créativité » te permettra :

- d'aller à la rencontre de la partie créative de toi.
- d'apprendre à reconnaître les obstacles que ta créativité peut rencontrer
- de découvrir une multitude de trucs concrets pour la nourrir.
- d'accueillir les parties blessées en toi qui ont peur de créer et de faire les deuils nécessaires
- d'établir une relation d'amour et de bienveillance, aimante avec la partie créative de toi de retrouver qui tu es, ce que tu aimes, ce qui t'allume.
- de rétablir le contact avec le flot créatif!

Tu seras également amené.e à:

- Oser essayer de nouvelles choses
- Explorer le monde qui t'entoure
- Faire le ménage de tes habitudes
- Revoir tes priorités
- Adopter de nouvelles habitudes « le fun »!
- (Re)créer des relations (dans le groupe ou dans ta vie!)

Ça peut aussi mener à :

- Découvrir des passions que tu ne te connaissais pas ou que tu avais oubliées.
- Entreprendre une démarche de création artistique engagée (moi, ça a donné mon premier spectacle comique avec Chlorophylle38!)
- Passer à l'action sur un projet longtemps caressé.
- Remettre dans ta vie de la magie, de la vitalité, du plaisir. Un brin de folie!

Tu bénéficieras:

- du soutien d'un petit groupe chaleureux
- de mon expérience de persévérance en créativité, avec ses hauts et ses bas

- de mon animation dynamique et pleine d'accueil
- de mon expertise en bienveillance (avec la Communication non violente et l'Intelligence relationnelle)
- sans oublier ma joyeuse folie!

La démarche en douze semaines comprend :

- Neuf (9) rencontres de groupe en direct axées sur le partage et des expériences interactives
- des vidéos de contenu théorique à écouter avant les séances
- 12 documents imprimables avec les exercices suggérés pour chaque semaine (inspirés du livre *Libérez votre créativité* de Julia Cameron).
- BONUS inscription hâtive : les personnes qui s'inscrivent avant 5 janvier à 23:59 reçoivent l'accès à l'atelier Stratégies pour libérer ta créativité (un atelier enregistré en direct avec des participant.e.s, durée de 1,5 h, vendu 55\$ dans ma boutique). Pour que tu puisses tout de suite commencer à nourrir ta créativité!

Les sources et l'animatrice!

Cette démarche est librement inspirée du livre de Julia Cameron *Libérez votre créativité* (The Artist's Way). Je l'ai moi-même faite plus de sept fois et j'ai intégré ses principes et outils à ma vie quotidienne. Depuis 2016, j'ai accompagné plusieurs groupes sur ce chemin.

Je puise abondamment dans mon expérience de la créativité : titulaire d'une maîtrise en création littéraire (UQAM, 2008), j'ai écrit un roman et créé deux spectacles comiques avec le personnage de Chlorophylle38 (et un troisième est en gestation!).

Je vous offre également toute ma bienveillance, bien entraînée grâce à ma certification en Communication non violente (à la Marshall Rosenberg) et ma formation en Intelligence relationnelle (approche de François Le Doze que j'ai reçue du Groupe Conscientia).

Enfin, je mets dans cette démarche ma touche d'espièglerie et de fantaisie!

Combien de temps ça prend chaque semaine?

Pour prendre soin de la partie créative de toi, cette démarche t'invite à te réserver 30 minutes par jour ainsi qu'une autre belle plage d'environ deux heures par semaine.

Ces moments seront consacrés à ces pratiques centrales à la démarche :

- Écrire trois pages d'écriture automatique tous les matins
- Faire une sortie en solo chaque semaine pour nourrir ton artiste (enfant intérieur.e)

D'autres actions seront suggérées et selon moi, il est probable que tu auras ENVIE de les faire!

Note : si tu es déjà inscrit.e à quatre autres activités de loisirs ou de développement personnel, tu pourrais trouver que ça fait trop dans ton horaire!

IMPORTANT : Tu n'as pas à faire quoi que ce soit parfaitement. Tu t'exerceras justement à agir, à apprendre, à laisser les choses être un processus vivant.

Personne ne va te surveiller ni te chicaner, c'est plutôt une invitation à t'engager librement envers toi-même!

Imagine te donner tout ce soin à toi-même!

Note : Il est possible que cette démarche brasse des choses en profondeur. J'offre des accompagnements individuels si tu as besoin de plus de soutien en cours de route.

Ce que N'EST PAS la démarche « Libère ta créativité »

- un groupe de thérapie : si tu vis une détresse profonde, ce n'est pas la ressource adaptée pour toi; stp consulte un psychologue ou une ressource en santé mentale.

- un cours d'arts plastiques : il y aura des moments de bricolage, mais aucun accent sur la technique ni le résultat esthétique

-un cours de Communication non violente ou CNV : comme je suis formatrice certifiée en CNV, la conscience des besoins est sous-jacente à mon interprétation du processus; il arrive que j'explique quelques notions, mais ce ne sera pas un sujet principal de la session.

- du coaching de groupe pour atteindre un but déjà déterminé : la démarche LVC est comme un brassage pour remettre en marche les élans créatifs; il est possible que tu repartes avec un plan de match précis pour un projet, mais ce n'est pas le but de la démarche. Il est plus probable que tu repartes avec plus de clarté sur quels chemins tu veux continuer d'explorer. (Si tu cherches plutôt du soutien pour réaliser un projet déjà déterminé, le groupe mensuel La créativité à l'action est possiblement plus adapté. Écris-moi pour avoir les infos là-dessus!)

- un cours d'écriture créative : tu vas beaucoup écrire pendant la démarche, mais personne ne lira ce que tu vas écrire et il n'y aura aucun conseil littéraire ou esthétique ni aucune critique non plus! Le but est de remettre en mouvement le flot créatif.

Combien ça coûte?

Pour participer aux 9 rencontres en direct et avoir accès aux vidéos de contenu, la contribution demandée est de 595 \$.

Option pour l'accessibilité: inscris-toi avec un.e ami.e et obtenez toutes les deux 25 % de rabais (ça vous revient à 446 \$ chacun.e).

Si tu brûles de participer mais ne peux pas te permettre ça, écris-moi!

Les instructions pour le paiement se trouvent dans le formulaire d'inscription:

<https://forms.gle/tMBA2hh25BEFZYUC8>

Calendrier « Libère ta créativité » hiver 2025

Les mardis de 18h30 à 20h30, en ligne sur Zoom*

Du 21 janvier au 8 avril 2025

Il y aura 9 rencontres sur cette période de 12 semaines. Il y aura trois congés de séance dont les dates seront déterminées dès que possible. (Suggestion : réserve tous tes mardis pour ta créativité, car il y aura des suggestions pour les semaines sans séance).

Questions fréquentes

C'est pour qui?

Cette série d'ateliers est pour toi si :

- tu te dis que tu n'as pas de créativité, mais que tu aimerais ça
- tu aimerais avoir plus de couleur, de vitalité dans ta vie;
- tu as un projet créatif, mais tu as « de bonnes raisons » de ne pas t'y mettre;
- tu es en plein processus créatif (professionnel ou non), mais tu es bloqué.e;
- tu as déjà eu un super flot créatif, mais tu n'arrives plus à produire ;

PAS BESOIN "D'ÊTRE UNE ARTISTE" ni même "D'ÊTRE CRÉATIVE" (tu l'es de toute façon!) Les artistes professionnels qui veulent se développer comme humain.es y trouveront leur compte aussi : d'excellentes perspectives et outils pour survivre aux obstacles du chemin artistique et continuer d'avancer!

Qu'est-ce qu'on fera pendant les rencontres de groupe en direct?

Quand on sera ensemble en direct, en présentiel ou sur Zoom, il y aura :

- Des compléments théoriques en fonction des questions
- Des échanges en petites équipes et en grand groupe sur les différents thèmes abordés comme l'enfant intérieur, la honte, le deuil, la confiance en la vie, la relation à l'argent, au plaisir, etc.
- Des moments d'archéologie intérieure (questions auxquelles répondre par écrit)
- Des jeux et exercices vivants et variés (visualisation, jeux de rôles, jeux avec des objets, etc.)
- Du bricolage (adaptable au matériel que tu as déjà)
- Des moments de danse pour intégrer le processus!

Est-ce qu'on aura accès à un enregistrement des rencontres?

Les rencontres ne seront pas enregistrées. Ta présence aux rencontres en direct est donc grandement souhaitable!

Quel matériel dois-je me procurer (ou ressortir de mes tiroirs)?

- Un beau cahier et un crayon ou stylo qui te donnent envie d'écrire.
- Vieilles revues à découper
- ciseaux
- colle en bâton
- carton (le contenu de ta bac de recyclage peut très bien faire l'affaire!)
- crayons de couleur, gouache, selon ce qui t'inspire.

Pour le reste, c'est selon ce qui t'inspire. Pour la première rencontre, tu n'auras besoin que de quoi écrire; si tu participes par Zoom : une connexion Internet stable et idéalement un ordinateur, car c'est plus facile pour voir tout le monde qu'avec un téléphone.

Faut-il lire le livre de Julia Cameron, Libérez votre créativité

Le parcours est librement inspiré du livre de Julia Cameron *Libérez votre créativité*. La lecture du livre n'est pas nécessaire. Si tu choisis de le lire, je recommande si possible la version originale anglaise, *The Artist's Way*.

Les vidéos accessibles sur la plateforme les notions les plus importantes du livre de Julia Cameron, avec ma couleur, illustrées par mon expérience. Nous ferons ensemble plusieurs exercices proposés dans le livre, souvent modifiés à la lumière de mes approches de prédilection. Et d'autres exercices inventés ou venus d'ailleurs! Les exercices suggérés entre les séances sont la plupart du temps tirés du livre.

Note : Julia Cameron autorise l'utilisation de son livre pour l'animation de groupes. [Voir ici.](#)

Y aura-il un groupe Facebook privé pour échanger avec les autres participant.es?

- Non, il n'y aura pas de plate-forme d'échange entre les rencontres, car tu seras encouragée à te tourner vers tes pages du matin, ta sortie avec l'artiste et les ressources qui sont dans ta vie matérielle non virtuelle (ressources actuelles et les nouvelles ressources que tu découvriras!).

Tes questions, découvertes et célébrations pourront être partagées au début de chaque rencontre en petit groupe.

Si tu es prêt.e à t'inscrire, voici le lien pour le formulaire :

<https://forms.gle/tMBA2hh25BEFZYUC8>

Au plaisir!

Jacinthe

info@jacinthelaforte.com

514-278-9938