

10 Exercices
pratiques pour
enfants et adultes

Libérez votre créativité
Développez votre pensée géniale



Stella NEDELICHEVA



Avant-propos

- Vous ne savez pas par où commencer
- Vous avez peur de la page blanche
- Vous manquez d'idées
- Vous vous avez peur de vous tromper et cela vous bloque
- Vous manquez de confiance
- Vous vous demandez comment réveiller le génie qui sommeille en vous
- Vous cherchez comment éveiller la créativité de vos enfants

Ou tout simplement :

- Vous cherchez des idées d'animations créatives
- Vous voulez animer des ateliers créatifs avec des enfants, ou des personnes âgées, entre amis, dans un cadre associatif, et pourquoi pas avec des personnes en situation de handicap
- Vous avez envie de vous détendre et de déstresser
- Vous avez envie d'explorer différentes techniques
- Vous cherchez à prendre plaisir en créant

Alors, ces exercices sont pour vous. Elles donneront des ailes à votre pensée et de la joie à votre âme d'enfant. Elles boosteront votre confiance dans vos propres capacités créatives et vous feront découvrir le génie qui sommeille en vous.

Ne tardez plus ! Lancez-vous dans cette merveilleuse aventure !

1. Constituez une banque d'images

Découpez au fur et à mesure des images inspirantes de magazines, de journaux ou de brochures et déposez-les dans une boîte.

Pour des questions pratiques, vous pouvez prévoir deux tailles de boîtes (pour les petites et les grandes images).



Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi classer vos images dans plusieurs boîtes, selon des catégories (des thèmes qui vous tiennent à cœur, des questions, des personnages, des émotions, des images de lieux...).

2. Constituez une banque de mots

Découpez (à partir de vieux journaux, magazines, brochures, anciens manuels...) des mots qui vous inspirent ou des expressions, voire parfois des citations de phrases entières. Vous pouvez aussi écrire vos mots sur des feuilles volantes ou des petits papiers colorés ou texturés. Stockez-les dans une boîte.



Si vous le souhaitez, vous pouvez répertoriez vos mots dans plusieurs boîtes, paniers ou enveloppes de différentes couleurs.

Voici quelques idées pour vos classements :

- Mots de la nature et des paysages
- Mots des arts et de la musique
- Mots de sentiments et d'émotions
- Mots drôles
- Mots des sens (odorat, goût, vision, sons, couleurs, senteurs, toucher...)
- Mots poétiques
-

Bien sûr, certains mots ou images peuvent être répertoriés dans plusieurs catégories. Vous découvrirez à quel point notre langue est belle et complexe.

Que faire avec vos banques d'images et de mots ?

- **Jouer** en les mettant en valeur
- Vous servir comme **point de départ** d'une création
- Leur **demander « conseil »** quand vous vous sentez bloqué(e)
- **Faire des associations** drôles, inhabituelles et originales entre mots, entre images ou entre les deux à la fois
- **Raconter des histoires**
- **Puiser des idées** les jours où vous manquez d'inspiration
- ...



Avec quelques images et quelques mots, tirés au hasard, **créez une histoire** drôle ou sérieuse, insolite ou de sagesse, avec ou sans structure, un conte, un récit de voyage, une poésie, une lettre surprise adressée à un ami de votre choix... Et pourquoi pas un écrit positif anonyme qui ensoleillera la journée d'un(e) inconnu(e). Il suffit de déposer votre merveilleuse création dans une boîte à lettre quelconque sur votre trajet en allant au travail, par exemple.

En répandant plein de belles énergies autour de vous, en faisant le bien de façon anonyme, sans aucune attente de retour, vous déclencherez **la magie de la vie dans votre propre existence !**

3. Tenir un carnet d'idées et de croquis au quotidien

Promenez-vous toujours avec un carnet d'idées et de croquis sous la main. C'est **le secret de réussite de tous les génies !** Vous ne savez jamais quand, ni où vos idées créatives vont surgir.

Remarque : Vous pouvez également utiliser le dictaphone de votre téléphone portable si une idée intéressante traverse votre esprit et vous surprend au moment où vous n'avez pas votre carnet à proximité.

De quoi remplir votre carnet

- Faites des **croquis rapides d'observation** et écrivez des commentaires
- Imaginez l'impossible, **esquissez de nouvelles inventions**
- **Faites des liens** : beaucoup d'inventions naissent grâce à la rencontre de deux idées lointaines, en apparence
- Pratiquez le **brainstorming** et **cartographiez vos idées**
- **Dessinez** ce qui vous passe par la tête
- Posez-vous **des questions**
- Notez ce qui vous étonne
- **Collez des images** qui vous fascinent
- Notez ou collez **des informations insolites ou précieuses**, trouvées par hasard dans une brochure, un journal, un magazine...
- Recopier **des références** dont vous voulez vous souvenir (des livres, des lieux à visiter, des sites web, des références d'articles dans des journaux...)
- **Notez chaque jour la découverte de quelque chose de nouveau** (une nouvelle blague, une citation, une nouvelle recette de cuisine, ou quelques nouveaux mots dans une langue étrangère et même dans votre propre langue, une expression, un lieu, une histoire, un gadget, une nouvelle sensation, une musique, une image ou une personne...)
- **Produisez sans relâche** : écrivez, dessinez, expérimentez, créez, recherchez plusieurs réponses à la même question
- ...

Au mieux, marier votre **carnet d'idées** avec la pratique d'un **journal créatif** : une (double) page de notes du jour, suivie ou précédée d'une (double) page créative. Ce journal un peu particulier accueillera sur ses pages aussi bien l'écriture que le gribouillage, le dessin, le collage et le découpage de façon originale et créative.

Un Super-site
des-livres-pour-changer-de-vie.com
 06 sept.
 A découvrir 2 livres intéressants:

* **L'île Mystérieuse de Jules Verne**
 ↳ ode à la science appliquée et la débrouillardise
 ↳ Considérer tout défi technique en terme de SOLUTION
 DEMONTER, REMONTER, RÉNOVER, TROUVER, CRÉER, FABRIQUER

* **la Semaine à 4 heures - Tim Ferriss**
 ↳ demander un entrepreneur intelligent

Adresse:
Fablob - Paris
 86 av Philippe-Auguste
 75001 Paris
 09 51 58 75 50

Mon mot du jour
DEBROUILLARDISE

M9 ↗ Marie de Monheuil
 ↳ rue des Boulets
 sortie 1 Cité Volt
 7 min de marche

M13 ↗ M de Clichy
 M3 ↗ Pte Lachaize
 M2 (Nadine) ↗ Philippe Auguste
 S1 : bd de Charonne

Quelques designs qui ont attiré mon attention







rencontre
 entrer en contact avec nous
 CONFIANCE
 la joie
 ITINÉRAIRE MYSTÈRE
 Randonnées jusqu'au bout du monde
 Amis
 jeux
 découverte
 spirituel
 Solution
 le plaisir
 pèlerinage
 direction
 un parcours

La liberté pour seul guide.

4. Une œuvre abstraite pour vaincre l'angoisse de la page blanche

Si vous n'avez aucune idée de quoi remplir une page blanche, suivez le guide :

Etape 1 : Munissez-vous de l'outil de votre choix (crayon, stylo ou feutre) et d'une feuille de papier.

Etape 2 : Dessinez 4 cercles de taille différente, dont au moins deux se chevauchent ou se superposent.

Etape 3 : Tracez une ligne ondulante sans toucher les cercles.

Etape 4 : Dessinez un triangle qui ne touche aucun des 4 cercles

Etape 5 : Ajoutez 4 points, placés librement sur la feuille, puis, reliez-les

Etape 6 : Tracez librement sur la page une ligne verticale et une ligne horizontale sans que ces deux lignes se touchent entre elles.

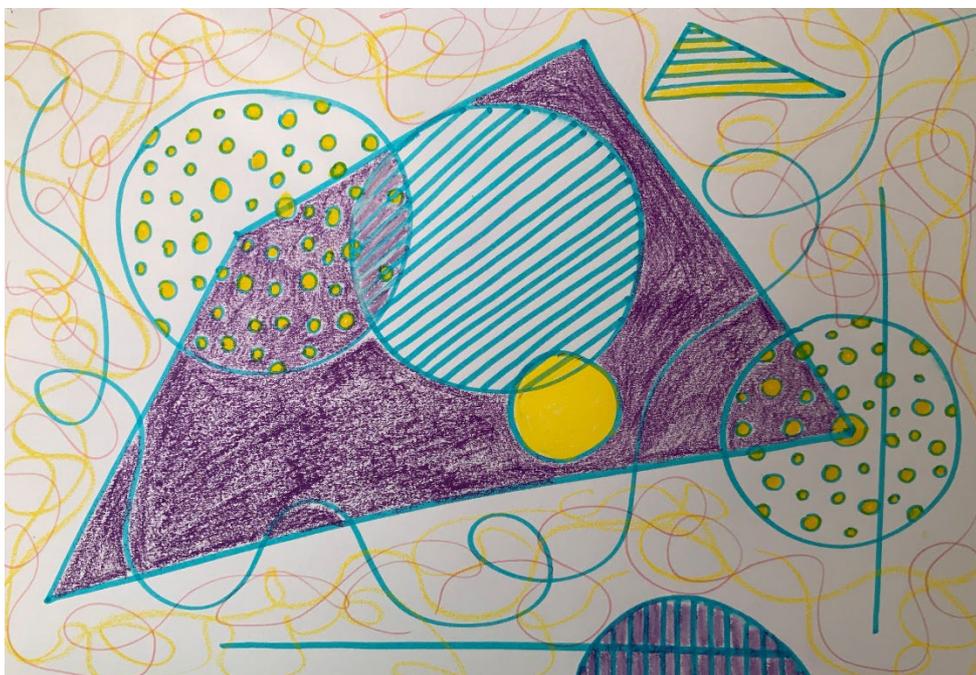
Etape 7 : Ajoutez une forme géométrique de votre choix qui sort de la page

Etape 8 : Remplissez au moins une forme géométrique avec des lignes droites (horizontales, verticales ou inclinées)

Etape 9 : Remplissez une ou plusieurs formes de votre choix de petits ronds

Etape 10 : Coloriez selon vos préférences !

Créez votre propre guide pour une prochaine création abstraite.



5. Voir au-delà des apparences des taches

« Si quelque chose fait tache dans votre vie, transformez cette chose et faites-en un chef-d'œuvre. »

Déposez une ou plusieurs tache(s) de différentes formes sur votre feuille. Pour cela vous pouvez utiliser de la peinture liquide (aquarelle, gouache ou acrylique diluée). Laissez sécher.



Remarque : Les taches de café, de fruits ou d'autres matériaux colorants conventionnels ou non, peuvent tout aussi être utilisées, si le cœur vous en dit.

Observez chaque tache et faites émerger des visages et des expressions à partir de chacune d'elles.

Tracez, au crayon, les traits de visage de chaque personnage, ses cheveux, ses éventuels accessoires...



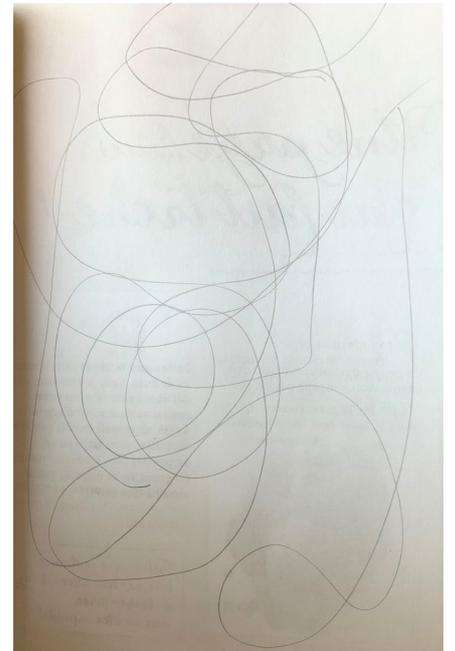
Cette technique vous permettra de lâcher-prise par rapport au résultat, de vous laisser surprendre et de faire émerger spontanément des personnages originaux que vous pouvez réutiliser dans une future illustration, une création plastique ou une bande dessinée.

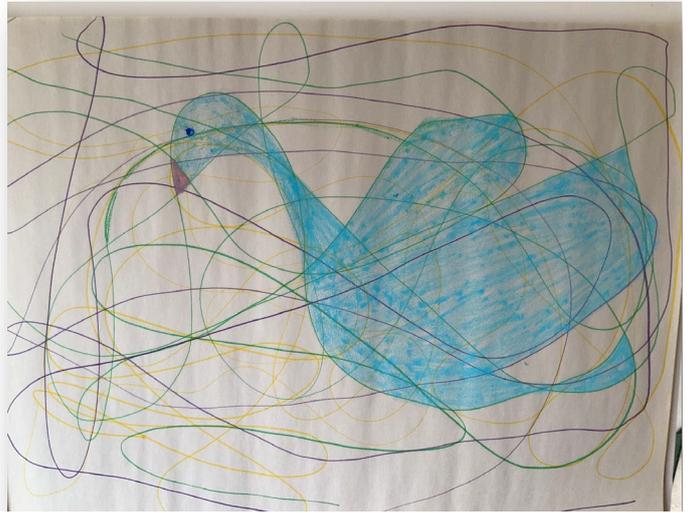
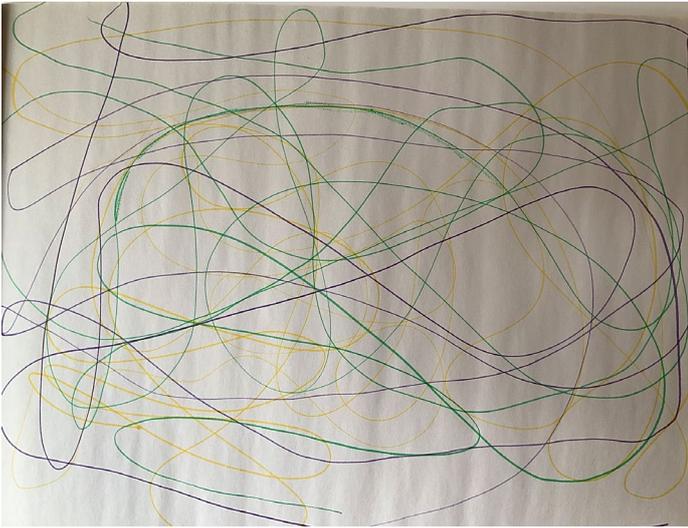
6. Tout gribouillage cache une œuvre d'art

Fermez vos yeux et laissez votre crayon courir librement sur le papier. Faites-vous confiance et lâchez prise. Un gribouillage va naître.

Quand vous le sentez, ouvrez les yeux et observez votre gribouillage de tous les côtés. N'hésitez pas à tourner la feuille, à la regarder de près et de loin. Découvrez l'image qui pourrait émerger de ce gribouillage.

- Soulignez certaines formes et certains traits,
- Complétez certaines parties,
- Coloriez,
- Ajoutez des détails.





7. Création détente - Traces de souffle

Matériel :

- Grande feuille de papier (au minimum format A4 ou plus),
- Feutres ou crayons de couleur

Remarque : tout au long de cet exercice, essayez de maintenir votre concentration non pas sur le résultat esthétique de votre création, mais sur chacun de vos mouvements respiratoires. Imaginez que l'air qui circule en vous est d'une pureté cristalline et chaque cellule de votre corps est en train de s'abreuver d'une substance lumineuse qui purifie tout votre corps, vos émotions, vos pensées. Cette substance lumineuse vous charge d'une énergie nouvelle, ainsi que de la qualité dont vous avez le plus besoin en ce moment.

Etape 1 : Fermez les yeux et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration. Imaginez que votre souffle se transforme en long ruban de couleur. Quelle couleur choisiriez-vous pour le représenter ?

Visualisez votre souffle en train de danser dans l'air et de dessiner des arabesques sur votre feuille de papier. Sans soulever le crayon du papier, représentez avec une ligne continue sa trajectoire libre.

Vous pouvez faire cet exercice les yeux fermés, en vous concentrant uniquement sur votre respiration et son rythme naturel.

Quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux.

Etape 2 : Refaites le même exercice, mais cette fois, en accélérant significativement le rythme de votre respiration.

Représentez ce souffle plus rapide, plus énergique en utilisant une nouvelle couleur de votre choix. Concentrez-vous uniquement sur votre respiration et laissez votre main courir librement sur le papier.

Quand vous le ressentez, ouvrez vos yeux.

Etape 3 : Reprenez, tout d'abord, votre rythme respiratoire naturel. Puis, essayez de le ralentir en prenant des respirations plus profondes, plus amples.

De nouveaux, les yeux fermés, concentrez-vous sur chaque mouvement respiratoire et laissez votre crayon tracer librement des arabesques.

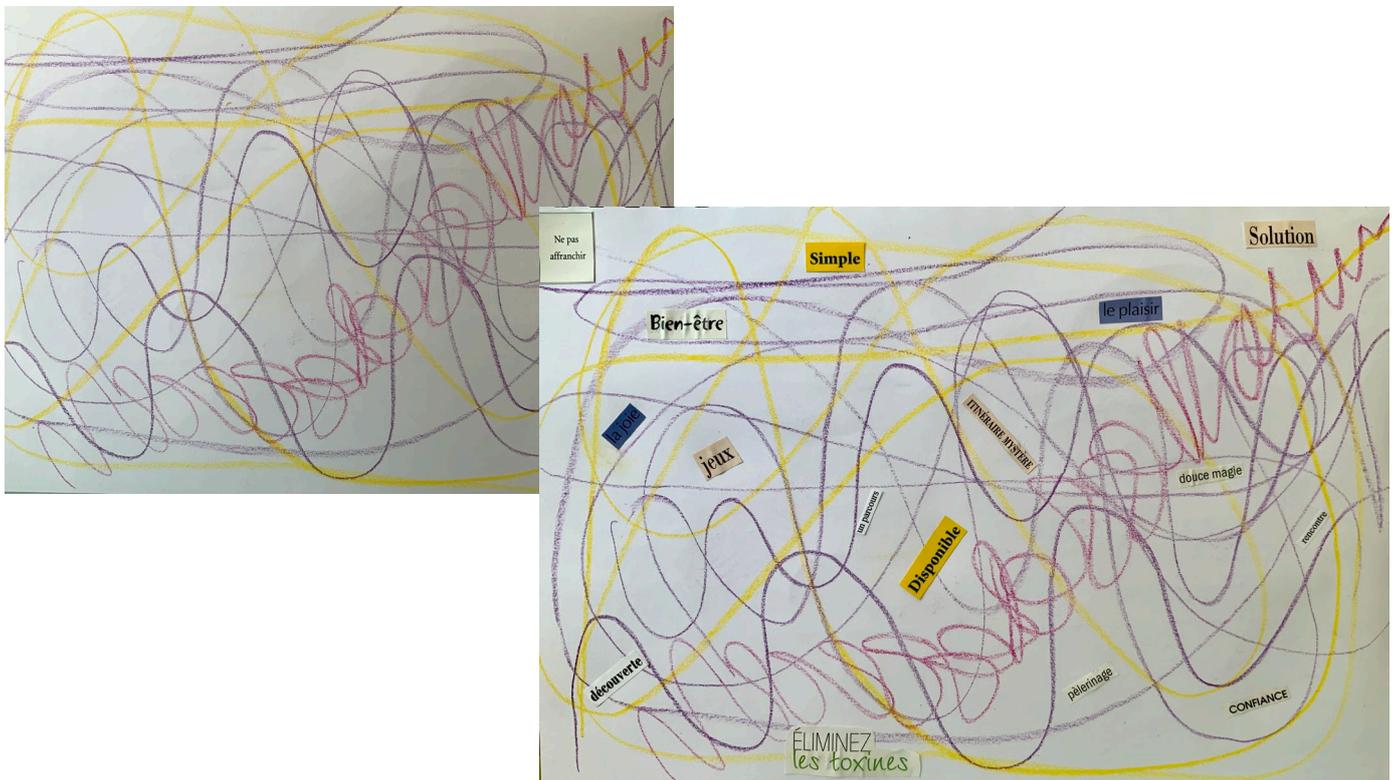
Faites durer cet exercice et cette visualisation aussi longtemps que vous le souhaitez ou aussi longtemps que vous arrivez à maintenir votre concentration.

Etape 4 : Ouvrez les yeux et contemplez pendant quelques instants la feuille sur laquelle repose la danse de vos 3 souffles :

- Votre souffle normal, équilibré
- Votre souffle rapide et dynamique
- Votre souffle lent et profond

Vous pouvez laisser votre création visuelle telle qu'elle est, ou bien rajouter des éléments de votre choix, colorier certaines parties, la transformer en laissant libre cours à votre imagination, comme dans l'exercice précédent.

Sur une autre feuille de papier, écrivez quelques mots, expressions ou phrases en rapport avec l'expérience de cet exercice. Parlez de vos ressentis, des images venues à votre imaginaire pendant l'exercice, des pensées ou des associations en rapport avec le dessin abstrait qui vient de naître sous la pointe de vos crayons. Exprimez-vous librement, sans censure. Vous n'êtes pas obligés de partager ces ressentis avec d'autres personnes, mais conservez-les pour vous-mêmes, au mieux près de votre création visuelle (pourquoi pas, agrafés ou scotchés sur le verso), pour pouvoir y revenir ultérieurement, si vous le souhaitez.



8. Rendre l'ordinaire extraordinaire

Prenons des choses très simples, par exemple des objets du quotidien, et mettons-les en scène de façon nouvelle, inattendue.

Etape 1 : Choisissez un objet

Etape 2 : Choisissez un décor inhabituel pour votre objet (pourquoi pas un décor de la nature)

Etape 3 : Photographiez votre objet dans ses différentes mises en scène. Multipliez les prises de vue à partir d'angles variés.

Etape 4 : Choisissez une de vos photos (celle qui vous interpelle le plus, ou qui, d'après vous, porte un message). Imprimez-la, si vous le souhaitez.

Etape 5 : Ecrivez un court texte (en poésie ou en prose), inspiré par votre photographie insolite

Exemple : « Crayons dans la neige »







Voici mon texte inspiré par cette création :

*Souvenirs lointains de notre chaire,
Nous cherchons l'arbre qu'elle était...
Nos corps plongés dans l'éphémère,
Nos âmes s'accrochent pour s'élever.*

Stella Nedelcheva

9. De toutes choses, faisons des choses nouvelles

Matériel :

- Différents petits objets (éléments de la nature, outils de bricolage, petits objets à recycler, fils ou ficelles...)
- Pâte à fixer
- Un support de votre choix (feuilles de papier, carton...)

Laissez aller votre imagination et cherchez des assemblages intéressants entre vos petits éléments. Créez un oiseau, un papillon, un visage ou un personnage intégré dans une mise en scène. Racontez une histoire...







10. Créer des mandalas « nature »

Matériel :

- Carton d'emballage
- Objet rond (d'au moins 25 cm de diamètre)
- Des éléments naturels selon la saison : feuilles (fraîches ou séchées), baies, fleurs ou pétales de fleurs, brindilles, marrons, mini pommes de pin, coquillages, plumes...
- Colle forte liquide transparente
- Gros pinceau pour appliquer la colle
- Ciseaux, crayon à papier

A l'aide de l'objet rond et d'un crayon, tracez un cercle sur le carton d'emballage. Puis, découpez-le.

Repérez le centre du cercle et placez-y un élément central de votre choix (fleur, marron, pomme de pin...).

Tout autour de l'élément central, collez des couronnes de feuilles (de différentes couleurs), de fleurs, de branchages, ou autres éléments naturels...

Laissez la dernière couronne dépasser légèrement les bords du carton.

Affinez en collant autour de l'élément central, d'autres éléments plus petits (baies, pétales de fleurs, graines...)

Vous pouvez également réaliser des mandalas éphémères directement dans la nature, sans coller les éléments naturels entre eux, en laissant le vent, la pluie ou les oiseaux les emporter avec le temps. Dans ce cas, vous n'avez nul besoin du carton d'emballage, ni de l'objet rond (mentionnés ci-dessus dans la rubrique « Matériel »)





Pour plus d'inspiration artistique, n'oubliez pas de visiter régulièrement le site

<https://s-elever-par-l-art.com>



Avec tous mes encouragements artistiques

Stella Nedelcheva