

Chasse le chaos, cultive tes talents  
et révèle ta lumière

# Mon planner de créateur

Eva Coreil & Laura Aragones

JouVence



# Sommaire

Introduction	Page 6
Mon <i>shadow work</i>	Page 10
※ Je fais le bilan	Page 11
※ J'apprends de mes échecs	Page 12
※ Je me libère de mes fausses croyances	Page 13
※ J'identifie mes mauvaises habitudes	Page 14
※ J'approfondis mon travail	Page 15
La lumière en moi	Page 16
※ Mes accomplissements	Page 17
※ Ma raison d'être	Page 18
※ La carte mentale de mes idées	Page 20
Mon projet	Page 22
※ Les ressources nécessaires à mon projet	Page 24
※ La feuille de route de mon projet	Page 25
※ Mes objectifs de l'année	Page 26
※ Mon emploi du temps de l'année	Page 28
La vie de mes rêves	Page 30
※ Ma <i>bucket list</i>	Page 32
※ Mon <i>vision board</i>	Page 34
※ Mon futur moi	Page 36
Premier trimestre	Page 39
Deuxième trimestre	Page 83
Troisième trimestre	Page 127
Quatrième trimestre	Page 171
Mon bilan de l'année	Page 214
Présentation des créatrices	Page 222
Les lectures inspirantes d'Eva	Page 224
Les lectures inspirantes de Laura	Page 225
Partage tes créations !	Page 226
Mon <i>bullet journal</i>	Page 227

# Introduction

Nous avons tous et toutes une lumière en nous, notre essence unique. Pour certain-es, elle se manifeste avec assurance et illumine tout sur son passage. Pour d'autres, elle reste une lueur hésitante enfouie au plus profond de soi. C'est cette lumière qui donne un sens à notre vie. Elle nous distingue des autres et elle fait de nous des êtres irremplaçables.

En tant que personnes créatives, il peut nous arriver d'identifier, à tort, notre singularité comme une malédiction. Après tout, comment pourrions-nous apprécier cette différence qui nous éloigne des autres et qui engendre une solitude embarrassante ? Pourtant, c'est dans les moments d'isolement que nous vivons des expériences élevatrices. C'est en restant dans notre coin pour composer des chansons, écrire des *fanfictions*, créer des chorégraphies et dessiner des mondes imaginaires que nous nous construisons. Il n'y a aucun mal à s'enfermer dans un monde artistique, car en faisant de notre créativité une échappatoire,

elle devient également notre plus grande force.

Néanmoins, lorsque l'on refoule trop longtemps nos ambitions artistiques parce que l'on croit qu'elles doivent rester de l'ordre du jardin secret, on finit inexorablement par en faire les frais. Déprime, stagnation, paralysie, voilà ce que cette inhibition peut entraîner. C'est le retour de la « malédiction des artistes ».

Mais qu'est-ce qui ne tourne donc pas rond chez nous ? Pourquoi diable ne pouvons-nous pas nous conformer aux normes et rentrer dans le moule ?

Tout simplement parce que nous ne prenons pas conscience de notre potentiel ni du potentiel de toute personne créative. La créativité est un don, elle fait de nous des êtres habités. C'est une bénédiction que de savoir reconnaître la beauté tout autour de nous et de vouloir la partager avec le monde. Lorsqu'un ou une artiste comprend qu'il ou elle peut

mettre sa créativité au service des autres, sa vie peut prendre un tournant exceptionnel !

Ainsi, il est temps, à ton tour, de révéler tes talents au monde ! Tu réaliseras que cela crée de la joie non seulement en toi, mais aussi chez les autres. Et qu'y a-t-il de plus beau que de vivre avec un but, avec la conscience que tu apportes quelque chose au monde tout en y prenant du plaisir ? Voilà la définition de l'épanouissement !

Bien sûr, pour y parvenir, tu devras braver bien des obstacles. La procrastination, le doute, la peur du jugement, le manque de motivation, le perfectionnisme... les artistes passent tous et toutes par là ! Mais bien vite, tu accepteras chaque échec et chaque défi qui se présentera à toi, car ce sont eux qui te feront grandir et qui te permettront de t'améliorer, de perfectionner ton art. Le succès ne vient pas du jour au lendemain, il se construit. C'est pourquoi, en acquérant ce planner, tu peux te féliciter d'avoir fait un premier pas vers l'accomplissement de tes rêves !

Dans la première partie de ce planner, à l'aide du *shadow work*, tu vas plonger au plus profond de toi-même, à la découverte de ta part d'ombre pour t'accepter tel-le que tu es. Ensuite, tu vas mettre en lumière ta raison d'être, ce pour quoi tu es venu-e sur Terre. Cela donnera un sens à tout ce que tu entreprendras par la suite et te permettra d'élaborer le plan du projet qui te tient à cœur. Puis, tu vas mettre de l'ordre et de l'intention dans tes idées afin d'optimiser la création de ton projet. Enfin, tu vas apprendre à manifester la vie de tes rêves et la réussite de tes projets grâce à la visualisation.

Dans la deuxième partie, tu vas réellement démarrer ton projet en te fixant des objectifs mensuels et hebdomadaires. Chaque semaine, tu seras guidé-e pour organiser ton temps et les objectifs que tu te seras fixés. Tu pourras suivre tes progrès en complétant un bilan à la fin de chaque mois et aussi à la fin de l'année.

Ce planner de créateur va devenir ton meilleur allié et t'accompagnera au quotidien vers l'épanouissement et l'accomplissement de tes projets !



« En faisant  
scintiller notre  
lumière, nous  
offrons aux autres  
la possibilité d'en  
faire autant. »

— Nelson Mandela

# Mon *shadow work*

As-tu déjà remarqué qu'il est parfois plus simple de se remémorer les souvenirs malheureux plutôt que les souvenirs heureux ? As-tu tendance à te concentrer sur les difficultés que tu rencontres, à t'apitoyer sur ton sort, plutôt que de te satisfaire de petites victoires ? Nous aussi, et il n'y a rien de grave à cela.

Comme nous le disions, il y a toujours une leçon à tirer des moments difficiles. Nos échecs, nos erreurs et nos défauts font partie intégrante de nous, ils nous définissent tout autant que nos qualités et nos réussites. Il est donc indispensable d'en prendre connaissance afin de nous accepter telles que nous sommes et d'aller de l'avant.

Dans ce premier chapitre, grâce au *shadow work*, tu vas en apprendre davantage sur ta part d'ombre. Nous t'invitons à être le plus honnête possible avec toi-même, car cette mise

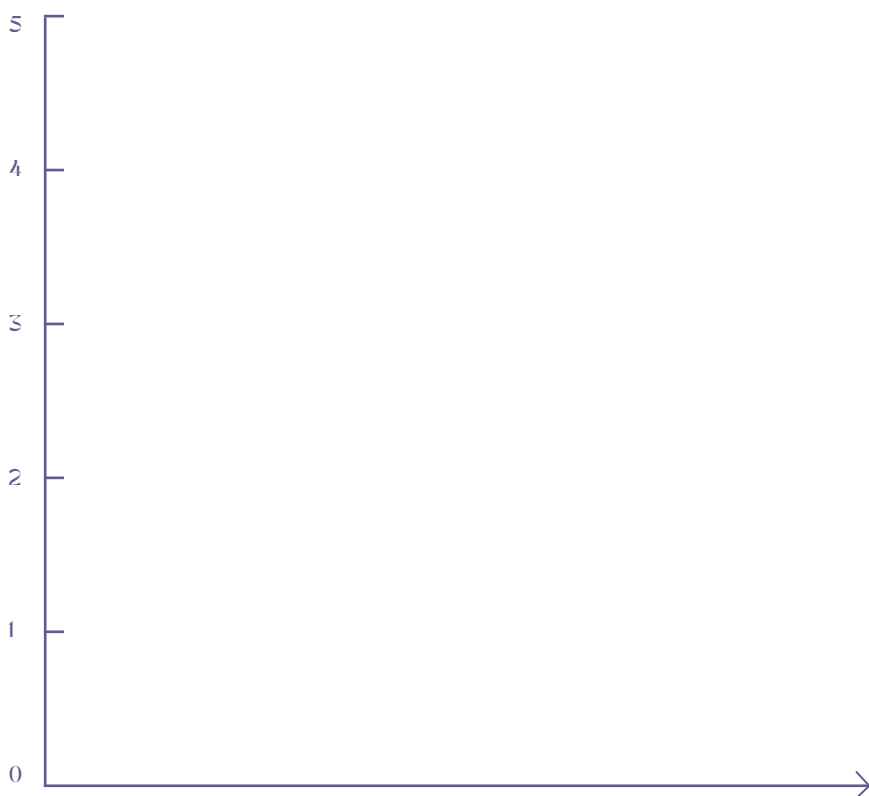
à nu est une étape primordiale de la réalisation de soi. Après tout, serait-il réellement judicieux de te lancer à corps perdu dans un projet qui te tient à cœur sans avoir pris le temps de te poser les bonnes questions ? *Quelles sont mes faiblesses ? Pourquoi ai-je échoué par le passé ? Qu'est-ce qui me bloque en ce moment ?* Si toutes ces questions restaient sans réponse, elles risqueraient de te rattraper tôt ou tard et de présenter des défis encore plus importants !

Ainsi, nous t'invitons dans ce chapitre à faire la paix avec toi-même et avec les autres. Pardonne-toi de t'être trompé-e, de ne pas avoir cru en toi ou d'avoir abandonné. Pardonne aussi à celles et ceux qui t'ont influencé-e ou qui t'ont blessé-e. Alors, tu te libéreras d'un poids dont tu n'avais peut-être pas conscience et tu pourras enfin t'apprécier à ta juste valeur.



# Je fais le bilan

Sur l'axe des abscisses du graphique ci-dessous, et dans l'ordre chronologique, liste les échecs et les réussites que tu as rencontrés par le passé et qui t'ont le plus marqué-e puis note-les de zéro à cinq, du moins épanouissant au plus épanouissant. En reliant chaque point, tu vas prendre conscience que ta vie est faite de hauts et de bas, et que tu finis toujours par remonter la pente après un moment difficile.



# J'apprends de mes échecs

Les échecs peuvent entraîner des séquelles qui passent souvent inaperçues : la perte de confiance en soi et le développement de croyances limitantes (« Je ne suis bon·ne à rien. »). Dans le tableau ci-dessous, liste les échecs que tu as mentionnés à la page précédente, interroge-toi sur leurs raisons et leurs conséquences, puis trouve des affirmations positives qui pourraient remplacer les croyances limitantes que tu te répètes depuis que tu as échoué.

Échecs	Raisons de l'échec	Conséquences de l'échec	Affirmation positive
Ex. : Rater mon permis.	Ex. : Moniteur désobligeant.	Ex. : Je me suis senti·e incapable.	Ex. : Je suis capable de tout.

# Je me libère de mes fausses croyances

Comme tout le monde, tu as certainement accumulé un bon nombre de fausses croyances tout au long de ta vie. Ces convictions qui ne t'appartiennent pas créent en toi des blocages et ne te permettent pas d'atteindre ton plein potentiel. Identifie-les dans ce tableau afin de t'en affranchir.

De qui	La fausse croyance	Comment elle me bloque
<i>Ex. : Famille, société.</i>	<i>Ex. : Les métiers artistiques ne sont pas sécurisants.</i>	<i>Ex. : Je m'empêche de faire ce que j'aime pour satisfaire les autres.</i>

# J'identifie mes mauvaises habitudes

T'arrive-t-il de ressentir de la frustration lorsque tu essaies d'être productive, mais que quelque chose vient régulièrement t'en empêcher ? La *résistance* est le fléau que tout créateur et toute créatrice doivent combattre au quotidien. Elle se manifeste sous diverses formes : distraction, procrastination, paralysie. Lorsque tu y succombes à plusieurs reprises, tu crées de mauvaises habitudes qui compromettent ta discipline et ta productivité. Dans le tableau ci-dessous, identifie ces comportements qui nuisent au bon déroulement de tes projets puis réfléchis à des solutions pour les contrer.

Mauvaises habitudes	Solutions pour les contrer
Ex. : Scroller sur TikTok.	Ex. : Définir sur le téléphone une limite de temps par application.



# La lumière en moi

Maintenant que tu connais un peu mieux ta part d'ombre, il est temps de mettre en avant ta part de lumière.

Nous avons tous et toutes une raison d'être, cette flamme qui brûle en nous et qui n'attend que d'être dévoilée afin que le monde entier puisse en profiter.

Tu ne le sais peut-être pas encore, mais toi aussi tu es né-e pour apporter ta pierre à l'édifice. Toi aussi tu es doté-e de compétences, de qualités et de valeurs que tu peux exploiter pour contribuer au développement positif de la société.

Il ne s'agit pas nécessairement de convictions politiques pour changer le monde ou d'aspirations médicales pour guérir les plus démunis-es. Parfois, notre raison d'être est simplement d'apporter de la joie et du réconfort chez les personnes en difficulté ou de divertir

une communauté en faisant preuve d'humour et d'imagination.

Dans ce nouveau chapitre, nous allons t'apprendre à identifier ces choses qui te font vibrer et que les gens admirent chez toi. N'hésite pas à demander à tes proches de t'aider à remplir les exercices qui suivent. Parfois, notre manque d'estime de nous-mêmes nous empêche de reconnaître nos qualités. C'est pourquoi tu ne dois pas avoir peur de demander à quelqu'un qui t'aime d'énumérer les choses qu'il ou elle apprécie chez toi, tu risques d'être agréablement surpris-e !

Sois honnête et bienveillant-e envers toi-même et prépare-toi à en apprendre davantage sur la personne incroyable que tu es !

# Mes accomplissements

En te reportant au schéma bilan de la page 11, liste dans le tableau ci-dessous les choses que tu as accomplies dans ta vie et les réussites qui t'ont le plus marqué.e. Liste ensuite les sensations et les émotions que tu as ressenties à ce moment-là ainsi que les affirmations positives que tu as formulées à l'époque ou que tu pourrais te dire aujourd'hui.

Accomplissements	Sensations	Affirmations positives
Ex. : Diplôme de fin d'études.	Ex. : Fierté.	Ex. : Je suis capable.

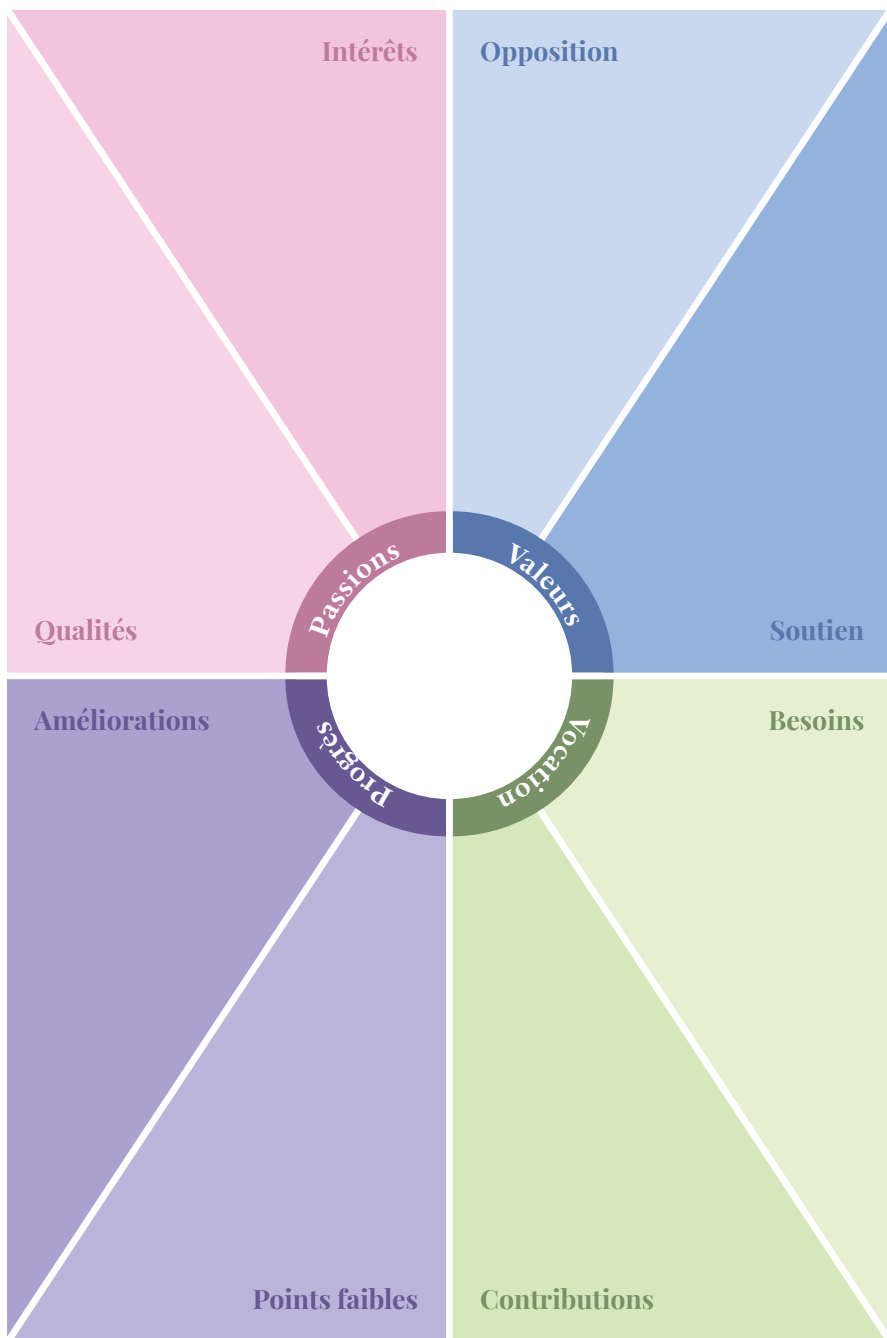
# Ma raison d'être

L'*ikigai* est une méthode japonaise qui te permet de trouver ta raison d'être en t'interrogeant sur ta **passion**, ta **mission**, ta **vocation** et ta **profession**. Nous avons créé pour toi un nouvel *ikigai* plus détaillé et complet qui va t'aider à approfondir le sujet en réfléchissant aussi à tes **valeurs** et tes **points faibles**, en plus des catégories initiales.

Remplis le schéma de droite en suivant les catégories ci-dessous puis souligne les mots-clés qui se répètent dans plusieurs catégories. Dans le cercle du milieu, écris une phrase qui résume ta raison d'être en reprenant les mots-clés que tu as soulignés.

Passions	
<b>Qualités</b> : les choses sur lesquelles on te complimente et pour lesquelles on demande ton aide.	<b>Intérêts</b> : les choses que tu prends du plaisir à faire.
Valeurs	
<b>Opposition</b> : les choses contre lesquelles tu aimerais protester.	<b>Soutien</b> : les choses que tu voudrais promouvoir et défendre.
Vocation	
<b>Besoins</b> : les choses dont le monde et la société ont besoin d'après toi.	<b>Contributions</b> : ce que tu aimerais apporter au monde, à la société.
Progrès	
<b>Points faibles</b> : les choses que tu n'aimes pas faire ou que tu penses mal faire.	<b>Améliorations</b> : les points faibles que tu pourrais changer en qualités après apprentissage.



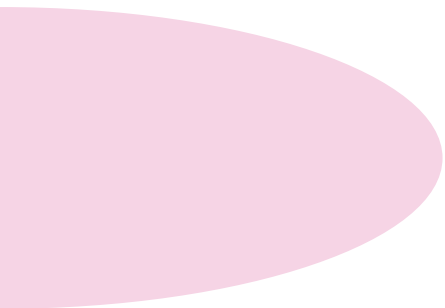


# La carte mentale de mes idées

D'après ton *ikigai*, réécris dans le cercle ci-dessous la phrase qui résume ta raison d'être. Écris ensuite autour du cercle toutes les idées de projets qui te viennent en tête.

Ex. : Créer une chaîne  
YouTube et poster tous les  
mois un vlog de voyage.





# Mon projet

Nous te proposons dans ce chapitre de faire un jeu de rôle. Imagine qu'un jour un créateur ou une créatrice vienne te proposer d'investir dans son projet. Quelles seraient tes attentes ? Que ce projet soit prometteur, crédible et fiable. Ainsi, tu lui demanderais de te présenter le *business plan*, ou plan d'affaires, de son projet afin d'en connaître les tenants et les aboutissants et de t'assurer de sa viabilité. Si le plan s'avérait banal, fantasque ou irréaliste, tu ne risquerais pas d'investir ton argent dedans.

Tu as compris où nous voulons en venir ? Tu dois te mettre dans la peau d'un-e investisseur-euse lorsque tu crées ton projet ! Dans ce chapitre, tu vas devoir adopter un regard extérieur. Cela va te permettre d'analyser la faisabilité et la durabilité de ton projet en toute objectivité.

Pour ce faire, tu vas commencer par réaliser une étude de marché simplifiée, grâce au tableau ci-contre. Fais des recherches sur les

créateurs et les créatrices à succès qui font une activité similaire à celle que tu aimerais exercer. Tente de trouver les concurrent-es dont les activités sont les plus proches des tiennes, puis interroge-toi sur leurs comportements ainsi que ceux de leur audience : à quelle fréquence proposent-ils ou elles leurs services ? Quelles plateformes utilisent-ils ou elles ? Quelles sont leurs sources de revenus ? Comment leur audience consomme-t-elle leurs services ? Quel est le profil type de leur audience et qu'est-ce que celle-ci recherche dans leurs services ?

Toutes ces questions vont te permettre d'approfondir et de structurer la création de ton projet. Tu vas pouvoir réfléchir à la monétisation de ton projet, aux ressources dont tu auras besoin et aux investissements que tu devras faire.

Ensuite seulement tu pourras élaborer ton plan d'action afin d'avoir une vision claire et chronologique du déroulement à suivre.

## Concurrence

Qui sont-ils ou elles ?	Que font-ils ou elles ?	À quel prix ?

## Clientèle / Audience cible

Profil	Besoins	Comportements

Monétisation : Quelles seront tes sources de revenus ?

# Les ressources nécessaires à mon projet

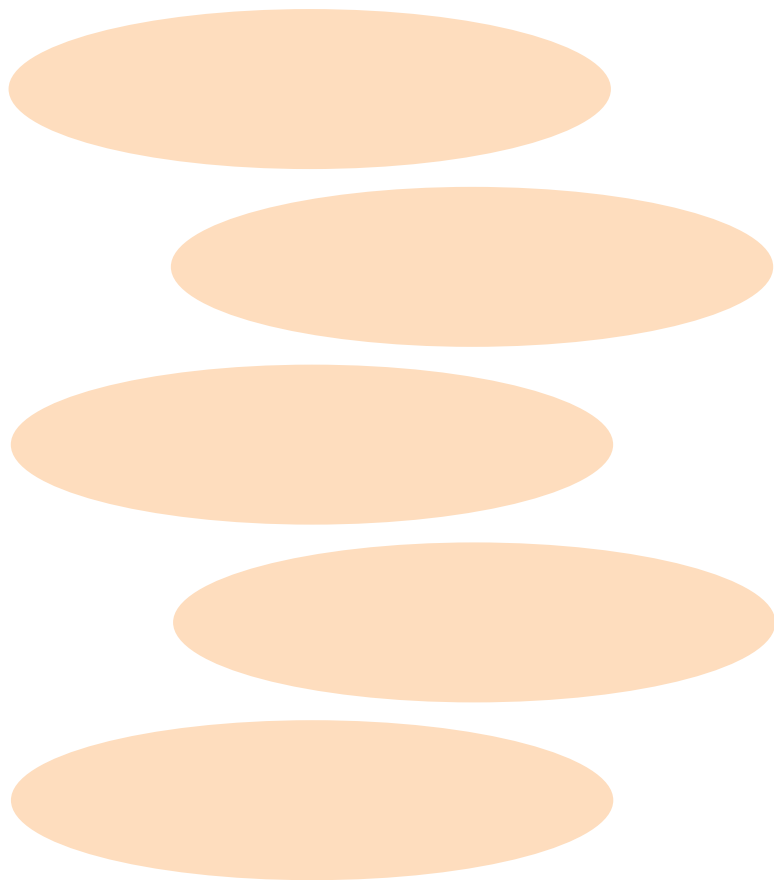
Selon le projet que tu as décidé de mener, tu risques de devoir investir dans du matériel ou des formations. Que ces ressources soient payantes ou gratuites, liste-les dans les tableaux ci-dessous.

Besoin	Matériel	Coût
Ex. : Enregistrer un podcast.	Ex. : Micro.	Ex. : 200 €.

Compétence	Formation	Coût
Ex. : Retouche photo.	Ex. : Photoshop.	Ex. : 500 €.

# La feuille de route de mon projet

Liste dans les bulles ci-dessous les grandes étapes de ton projet que tu aimerais atteindre. Organise-les de la plus proche à la plus lointaine, par exemple dans trois mois, puis dans six mois, puis dans un an. Ne panique pas si cette vue d'ensemble finit par changer avec le temps !

The image contains five empty, light-orange ovals arranged in a descending staircase pattern from top-left to bottom-right. These ovals are intended for the user to write down the major steps of their project, ordered from the most immediate to the most distant.