

Exploite ta créativité !



Audrey Turcotte, *Sur le bout du quai*, 20 x 20, 2015

*Le chemin vers l'amplification de
ton bonheur.*



Le bonheur est un élément essentiel, il est vital à nos existences rapides. Par contre, nous sommes conscients qu'il est fragile et trop souvent éphémère.

Tu remarques que ton bonheur t'échappe, qu'il te glisse entre les mains dès que tu crois l'avoir atteint;

Tu l'aperçois au bout d'un objectif ou d'un but et lorsque tu y parviens, il est rendu ailleurs, tu as toujours l'impression de courir après lui;

Tu sais qu'il y a du bonheur pour toi dans ce monde, mais tu ne sais plus où et tu le cherches;

Laisse-moi te dire que la plupart des gens ont simplement oublié que le bonheur n'est pas un but ou un objectif à atteindre. Il n'est pas non plus un objet que l'on peut posséder. Il est encore moins un lieu ou une direction.

Le bonheur est toujours disponible, toujours présent, 24 h/24 h, il est ici avec moi en ce moment et avec toi où que tu sois en même temps. Le bonheur c'est une énergie, une sensation profonde qui est à l'intérieur de nous à tout moment.

Je le crois profondément, le bonheur est toujours là, il suffit de le voir, d'en être conscient, de prendre le temps de l'apprécier.



Je suis Audrey Turcotte, artiste peintre et accompagnatrice en épanouissement créatif et je crois que le chemin le plus efficace pour se connecter avec notre bonheur est celui de la créativité.

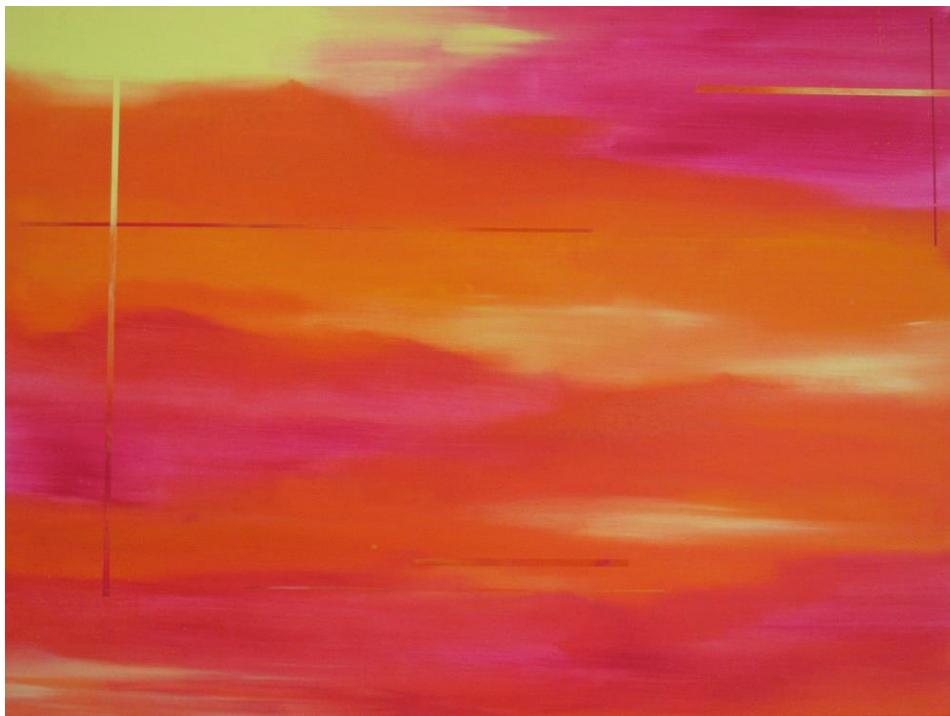
Depuis toujours, dans les moments heureux, comme dans les difficiles, j'utilisais ma créativité sans avoir conscience de la puissance de celle-ci.

L'adolescence fut une période plutôt difficile pour moi, étant un être hypersensible, les émotions étaient vécues assez intensément. La créativité sous forme de poésie à cette époque, me permettait de m'exprimer librement et de retrouver mon calme. J'évacuais la pression des émotions à l'aide des mots sur le papier. Libérée de cette charge émotive, je pouvais de nouveau voir le bonheur.

L'art et la créativité, je les ai utilisés de toutes sortes de façons dans ma vie, autant pour me soulager que pour le plaisir. Mais dans les 2 cas, j'ai compris que le processus me reconnecte avec le bonheur.

C'est possible pour tout le monde d'utiliser sa créativité pour amplifier le bonheur dans sa vie.

Pas besoin d'être un artiste. L'envie de plonger dans l'aventure de la création est suffisante.



Audrey Turcotte, Il va faire beau demain, 30x40, 2015

Souviens-toi quand tu étais enfant et que tu plongeais dans ta créativité sans te questionner. Tu créais des mondes fantastiques à l'aide de feuilles et de crayons. Rappelle-toi comment tu te sentais bien quand tu te concentrais dans le coloriage de ton plus beau dessin de princesse ou de fée. C'est cette sensation de bien-être et de quiétude que la créativité peut te permettre de vivre encore aujourd'hui.

Pour cela, tu dois te donner la permission, tu dois prendre la décision que tu as le droit d'utiliser du temps pour être créative.

Parce que tu as le droit de choisir cette voie pour reconnecter et ancrer le bonheur dans ta vie.



Aujourd’hui, en tant qu’artiste peintre, mes créations me permettent d’amplifier davantage mon bonheur. D’abord par la création d’œuvres porteuses de sens pour moi et ensuite, dans le regard de la personne qui est touchée devant mon travail. La magie de la création est fascinante, elle me permet de me laisser toucher et de toucher les gens à ma façon.

Dans l’accompagnement en épanouissement créatif, je guide les femmes sensibles dans l’exploration de leur créativité à l’aide de différents outils, dont le Journal Créatif. Un processus similaire au journal intime, mais où l’expression se fait avec le dessin, l’écriture et le collage. La création me permet d’accompagner ces femmes sur leurs propres parcours de reconnexion au bonheur. Ce chemin ouvre l’espace vers l’intuition et vers les véritables personnes qu’elles sont.

J’aimerais que tu sois en mesure de comprendre la puissance de cet outil. Tu ressens le désir d’en apprendre plus sur le sujet et tu aimerais essayer d’utiliser ta créativité comme outil bonheur.

Lorsque l’on s’ouvre à notre créativité, on dit oui à notre vraie nature, car l’homme est un être créatif! Quand nous ne sommes pas connectées avec notre créativité, quand il y a des blocages ou des freins de toutes sortes et que nous n’arrivons pas à la laisser s’épanouir, cela a un impact direct sur nous. Il y a une rupture dans l’énergie créatrice, dans notre capacité à s’ouvrir à la création et au bonheur.

Alors pour te permettre d’explorer ta créativité et de t’y connecter, je te propose un exercice simple et facile, mais puissant.

Souplesse dans le geste, souple dans les mots

Cet exercice tu peux l'utiliser au quotidien, pour prendre le temps de :

- connecter avec toi;
- explorer ce qui se passe à l'intérieur;
- exprimer tes émotions;
- te détendre.

Tu auras besoin pour cet exercice de papier et de crayon au choix : crayon-feutre, stylo ou crayon de couleur en bois. Je te suggère d'avoir au moins trois couleurs différentes. Tu peux faire l'exercice sur la page suivant.

Prends le temps de t'installer confortablement avec tout ce dont tu as besoin à porter de main.

Étape 1 : Laisse aller ta main sur le papier, dessine des lignes tout en souplesse. Une de chaque couleur. Si tu n'as qu'un seul crayon, fais trois lignes souples avec celui-ci.

Étape 2 : Avec un crayon de couleur différente ou celui de la même couleur, tu vas écrire en suivant les lignes sur ta page. Sans te relire, sans te préoccuper des fautes ou de ton écriture, dépose simplement les mots qui viennent. Remplis toutes les lignes ainsi.

Étape 3 : Prends le temps de faire la lecture de ce que tu viens d'écrire.

Étape 4 : Écris un titre. Cela peut être un mot ou une courte phrase qui résume ce qui ressort de ton exercice.

Étape 5 : Réfléchis ! Qu'est-ce qui t'inspire dans cet exercice? Quels sont tes principales prises de conscience ? Est-ce que tu as rencontré des blocages durant l'exercice ?

Je t'invite à partager cette réflexion avec moi. Je peux t'aider à pousser la réflexion plus loin ou encore te donner des pistes si tu as fait face à un blocage.

Pour m'écrire : info@audreyturcotte.com



Audrey Turcotte, Brunante, 28 x 22, 2015

Fais cet exercice aussi souvent que tu en ressens le besoin. Ce que je souhaite c'est qu'il t'aide à t'exprimer, à te libérer et même à te découvrir sous un nouveau jour.

Si tu es prête à exploiter ta créativité afin de découvrir le chemin vers l'amplification de ton bonheur. Je t'invite à réserver un appel exploration. Cet appel de 30 minutes nous permettra de valider que la meilleure personne pour t'accompagner en ce moment, ce soit moi.

APPEL EXPLORATION



Audrey Turcotte, Les étoiles sur le lac, 24 x 48, 2014