

Bienvenue dans le jeu **Inarrêtables ! Ateliers créatifs à la carte**.

Avant de commencer, vous avez besoin de deux choses : un carnet pour prendre des notes et un projet créatif en cours. Si vous n'avez pas ou plus de projet créatif en cours, je vous invite à découvrir les cartes n° 28 et 23.

Le principe de ce jeu-défi est que nous sommes tous créatifs, mais que nous avons acquis des freins. Plus particulièrement ces dernières années. Ces freins sont :

- Le manque de concentration. Nous sommes tous atteints. Pour cela il y a les cartes aubergine **Focus**.
 - Le manque d'espace mental, car nous sommes souvent débordés, submergés, sous l'eau. Pour cela, il y a les cartes bleues **Espace mental**.
 - Le manque de légitimité, le syndrome de l'imposteur. Pour cela il y a les cartes vertes **Autorisation**.
 - Le manque d'objectif clair, car comme l'a dit Sénèque, il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va. Pour cela il y a les cartes rouges **Objectif clair**.
 - La procrastination. Parce que demain c'est demain. Pour cela il y a les cartes orange **Mise en œuvre**.
- Car si vous êtes concentré, que vous avez de l'espace mental, que vous vous autorisez à être créatif, que vous avez un objectif clair et que nous ne procrastinez pas, vous êtes inarrêtables !

La créativité comporte 3 phases :

- La phase de **préparation**, où l'on collecte ce qui est autour de nous et en nous.
- La phase de **maturation**, où les idées infusent.
- La phase de **concrétisation**, où les pensées deviennent palpables. Ces 3 phases ne se produisent pas toujours dans cet ordre. On peut aussi commencer un geste, qui nous donne des idées et qui produit l'envie d'en savoir plus.

Pour chaque frein à lever, il y a les 3 phases à explorer. Et pour chaque phase, il y a 3 exercices.

Un de **5 minutes**. Vous avez **1 jour** pour le réaliser. Il vaut **1 point**.

Un de **25 minutes**. Vous avez **3 jours** pour le réaliser. Il vaut **3 points**.

Un de **90 minutes**. Vous avez **7 jours** pour le réaliser. Il vaut **7 points**.

En plus de ces 45 cartes, il y a **9 cartes d'habitudes**, appelées **Super cartes**, à pratiquer régulièrement, qui vous aideront à lever les freins de votre créativité.

Il n'y a pas de jours précis pour ces cartes, mais elles rapportent **10 points**. Vous devez vous faire confiance pour vous attribuer ces points.

Il y a 255 points en tout dans le jeu.

Le but du défi est d'arriver à **200 points**.

Certaines cartes vous paraîtront éloignées du sujet de la créativité. C'est normal.

Nous ne sommes pas là pour stimuler la créativité, vous en avez plein en vous, mais pour libérer les freins qui la bloquent. Ainsi, vous serez amenés, par exemple, à faire des exercices de respiration, à marcher lentement, à mettre en éveil tous vos sens, à faire des listes, à vous remémorer des éléments du passé, à vous projeter dans l'avenir, à visualiser.

Certains éléments serviront directement et concrètement votre projet en cours, d'autres sont là pour faire émerger des états d'esprit ou de corps qui indirectement, vous aideront à lever les freins de votre créativité.

Certaines propositions de cartes peuvent sembler répétitives, mais elles sont là pour arriver au même résultat avec plusieurs approches différentes.

Une chose très importante. **Il ne sert à rien de lire les cartes**. Enfin si, vous devez bien sûr les lire, mais si vous vous contentez de les lire, ce qui devrait prendre seulement 20 minutes environ, cela ne vous servirait à rien. Ce serait comme espérer être rassasié en lisant une recette de cuisine...

Si vous faites tous les exercices, vous en avez pour 30 heures, plus les cartes d'habitudes à intégrer dans votre quotidien.

Vous pouvez parcourir le jeu dans l'ordre que vous souhaitez.

C'est peut-être mieux d'éviter de suivre les toutes dernières cartes en premier, mais sinon, le chemin est libre. Il y a des cartes avec des propositions plutôt physiques, d'autres, purement logiques, d'autres qui font appel à l'imagination, d'autres au passé et enfin certaines cartes font plus appel aux sens.

Une des façons de procéder est la suivante : vous pouvez choisir à un moment dans la semaine combien de cartes vous voulez faire les sept prochains jours. Et vous prenez deux, trois, quatre cartes, de dos (côté numéro), en fonction du frein à lever, de la phase créative à explorer et du temps que vous avez à y consacrer. Vous découvrirez la proposition de la carte au dernier moment.

Vous pouvez aussi décider quelles cartes suivre en les lisant rapidement pour choisir à quelles propositions vous voulez répondre, en fonction de vos besoins et de vos envies.

Vous pouvez aussi vous créer des parcours.

Vous trouverez encore plus d'informations sur le site

www.inarretables.fr où vous trouverez aussi mon mail si vous souhaitez m'écrire.

Je ne vous garantis pas une réponse dans la journée, mais dans la semaine, c'est jouable.