

Episode n°36 : Mon pouvoir créatif

Cette semaine, je vous parle de création et de pouvoir créatif dans votre Podcast Vert ma Vie... mais pas comme vous en avez l'habitude ! Je vous donne ma vision des choses, et je vous explique comment on peut devenir l'un des meilleurs artistes...

Bonne écoute et bonne semaine !

Pour plus d'informations sur l'accompagnement que je peux vous proposer, rendez-vous sur vertmavie.app/p/coaching ou réservez votre appel offert : vertmavie.app/p/appeloffert !



J'écoute l'épisode 36

Recevez chaque vendredi dans votre boîte aux lettres virtuelle un message qui vous fera du bien ! C'est gratuit et pour s'inscrire en deux clics, [c'est ici !](#)

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue dans Vert ma Vie, votre podcast bien-être ! Je suis heureuse de vous retrouver ce matin pour vous parler de création. De notre potentiel, à toutes et à tous, de donner vie à.

Je ne me suis jamais considérée comme manuelle, ni même créative, jusqu'à très récemment. C'est que, comme beaucoup, j'étais restée fixée sur l'idée que pour se dire un tant soit peu artiste, il fallait jeter de la peinture sur une toile avec aisance ou tricoter des pulls dignes d'un défilé de mode. J'ai ainsi souvent comparé mes talents à ceux des personnes autour de moi qui dessinent, crochètent, cousent, peignent, sculptent... avec une facilité déconcertante.

Souvent, lorsque j'avance mes réflexions au sujet de ma capacité à donner matière, généralement accompagnées d'un rire gêné avec mes clientes, quand je dessine des bonhommes sur mon tableau pour leur faire comprendre un concept, par exemple, on me rétorque que je cuisine. Oui, certes. Je suis à l'origine de 8 livres de recettes végétales, j'invente plusieurs plats

et desserts chaque semaine, et je compose des jolies tartes aux fraises. Mais sortez-moi de ma cuisine et tout de suite, c'est plus compliqué.

La première fois que je me suis sentie décomplexée devant une feuille de papier, c'était avec mon fils. Jusqu'à ses 18 mois, il était avec moi toute la journée. Et comme j'avais besoin de sortir, de voir du monde, et de l'éveiller aux autres, nous fréquentions plusieurs fois par semaine des lieux d'accueil parents/enfants. Durant ces matinées, j'ai été confrontée à des crayons de couleurs, des feutres, de la peinture, des gommettes. Le sous-entendu était que les parents cocréaient avec leurs petits. Souvent, Gabriel préférait faire rouler des voitures que fabriquer un masque hibou, alors c'est moi qui m'y collais.

C'est en parvenant à me détacher d'un objectif précis, d'un résultat parfait, que j'ai commencé à prendre du plaisir à simplement faire, à me laisser prendre au jeu des couleurs et des textures. Avec ma cuisine, mon blog, les livres, j'ai toujours en tête une finalité précise. Que j'atteins ou non. Grâce aux ateliers parents/enfants auxquels je participais avec Gabriel, je n'avais d'autre but que d'occuper le temps et l'espace. Un concept pas très populaire dans notre société de rendement, où productivité et efficacité sont de mise.

Être, plutôt que faire... Qui d'entre nous se donne ce droit régulièrement ? Pas moi, pas toujours, pas souvent.

L'une des choses que je préfère avec la cuisine, c'est partir de rien pour former un tout. Ce matin, je contemple les donuts qui sont posés sur ma table, dehors. Je les ai réalisés il y a une heure, durant un atelier de cuisine végétale et sans

gluten en ligne que j'ai animé, comme c'est souvent le cas depuis septembre dernier. Ils sont ronds, avec un trou au centre. Certains sont marrons, d'autres jaunes, d'autres roses. Quelques heures auparavant, ils n'existaient pas. Ils étaient encore farine de riz et sarrasin, yaourt de soja, lait d'amande.

Si je transpose cette constatation au monde, et plus particulièrement à ma vie, je me rends compte que je n'ai pas besoin d'ingrédients ni d'outils pour donner forme à quelque chose qui n'existe pas. Mon temps et mon espace, je peux les occuper comme bon me semble, les modeler à ma guise.

Si je reprends Le Modèle (vous ne pensiez tout de même pas que j'allais enregistrer un épisode sans mettre en avant [Le Modèle](#) tout de même !), mes Résultats suivent les actions que j'entreprends, ou non.

Que je creuse la terre pour faire un coin potager ou que je tourne en boucle dans ma tête au sujet de mes douleurs aux épaules et au ventre, je suis en train de créer quelque chose.

Quand je vous dis « création », quelles images vous viennent en tête ? Un tableau, un vêtement, un objet, éventuellement un être humain, si on part vers quelque chose de moins tangible, comme la Genèse ou la mise au monde d'un bébé. Dans tous les cas, on songe à de la matière, n'est-ce pas ?

Pourtant, si on se réfère au Modèle, une création est simplement le résultat d'une série d'actions. Aussi, je peux créer du lien, de la connexion, de l'abondance, de la joie, de la pleine présence, une certaine écoute...

Tout comme je peux créer un détachement, une tension, du stress, une dépression.

Lorsqu'on se penche sur la gestion de la douleur, et notamment quand on s'intéresse aux douleurs chroniques, comme c'est mon cas, on découvre que nos nerfs sont sensibles à notre perception du monde. Aussi, si je vis négativement une situation, si j'anticipe un mal de ventre, si je me focalise sur un nœud dans mon estomac ou un pincement au niveau de ma nuque, j'envoie le signal à mon corps tout entier que quelque chose ne tourne pas rond, que nous sommes potentiellement en danger. Et plus je vais porter mon attention sur mon inconfort, plus ce dernier va se muer en douleur chronique. Bien sûr, ce n'est pas aussi simple, mais nos pensées et nos émotions influent sur nos maux. Littéralement.

Si créer est finalement l'acte de façonner l'espace et le temps que l'on occupe, comme je m'attache à le penser, alors je peux donner forme à une détresse, une angoisse, une tristesse.

Nos actions sont ce qu'on accomplit dans ce monde. Ce sont aussi tout ce qui se passe dans notre tête et notre corps, et notamment les craintes et les peurs que l'on formule dans notre boîte crânienne.

Le 1^{er} juin, j'accueillerai un nouveau groupe de femmes qui veulent mettre fin à leurs maux de ventre dans mon programme d'accompagnement Vert ma Vie. La semaine dernière, je considérais ceci : l'an dernier, en début d'année, tout ce que je dépose dans ce monde n'existait pas. Mon programme n'existait pas, mes ateliers de cuisine n'existaient pas, mon

podcast n'existaient pas.

J'ai donné vie à tout ceci par une simple décision : celle de sortir de ma grotte et de passer à l'action. De continuer à me former, de réorganiser mes idées, de tester certains concepts, de partager mes connaissances, de rédiger des articles, d'enregistrer des audios, de tourner des vidéos, de faire part de mon offre, et de rappeler aux femmes que je veux aider, encore et toujours, que je suis en mesure de le faire.

Je vous mentirais si je vous expliquais que je n'étais pas nerveuse. Que je ne doute pas encore très souvent, que je ne flippe pas dès que j'appuie sur le bouton « enregistrer » ou « envoyer ». Il est bien plus confortable de rester dans l'ombre. Bien plus aisé de préférer la confusion à l'action. Bien plus facile de se cacher. Je peux en témoigner.

Chaque fois que je propose aux autres, à vous, à eux, au monde, un article, un post, une recette, un programme, une vidéo, un podcast, un appel offert... je partage ma vision, ma vérité, mon désir profond. Je prends le risque de me faire rejeter. S'exposer c'est se montrer. C'est prendre sa place. Risquer un non, une critique, une objection.

Si aujourd'hui je fais le choix de sortir de ma zone de confort, de créer ma propre vie, c'est que j'ai essayé l'alternative, et que j'ai cru mourir à petit feu. Voyez-vous, je suis persuadée que l'être humain est fait pour donner vie. La vie, oui, mais aussi et surtout naissance à des projets, petits ou grands, des relations, des monuments, concrets ou intangibles.

Et construire ne demande qu'une phrase dans notre tête. Un
« Je veux ! » « Je peux ! » « Je vais ! »

Que voulez-vous voir dans ce monde ? Comment pouvez-vous y contribuer ? Que pouvez-vous bâtir aujourd'hui ? Même en ne déposant qu'une pierre à la fois ? Vous pouvez prendre un Modèle vide et noter ce que vous voulez dans la dernière ligne, celle des Résultats. Alors, si vous pouvez faire de votre vie ce que vous voulez, si vous pouvez ETRE ce que vous voulez... Quelles actions vont vous mener à ce résultat ? Quelle émotion vous faudra-t-il pour enclencher ces dernières et enfin, quelle pensée va vous y amener ?

Et si vous n'étiez qu'à une pensée de ce que vous voulez obtenir dans et pour votre vie ? Et si... votre vie était votre chef d'œuvre ?

Avant de clôturer cet épisode qui j'espère aura apporté quelques plumes à vos ailes, je souhaite vous encourager à prendre rendez-vous avec moi pour un appel offert dans lequel nous pourrons discuter ensemble de la manière dont je peux vous aider à aller mieux dans votre ventre et votre tête.

Si vous avez envie de vous libérer de vos maux de ventre, si vous avez tout essayé mais que vos douleurs vous empêchent aujourd'hui de rire, de jouer, de manger avec plaisir, de vous déplacer librement... alors ne tardez pas à manifester votre envie de rejoindre Vert ma Vie, le programme d'accompagnement que j'ai créé pour aider les personnes qui, comme vous, souffrent physiquement et moralement depuis plusieurs années.

Comme Lucile, Sara, Alice et tant d'autres, faites confiance à

Vert ma Vie. Le nombre de places est limité et le prochain coaching se déroulera du 1^{er} juin au 30 septembre. Votre nouvelle vie commence avec une simple décision : celle de vous dire OUI !

Pour plus d'informations sur l'accompagnement que je peux vous proposer, rendez-vous sur vertmavie.app/p/coaching ou réservez votre appel offert : vertmavie.app/p/appeloffert !

Merci pour votre écoute.

Bonne semaine et à très bientôt.