



Retrouver l'inspiration :

Mes 5 conseils.

www.happinessmaker.fr

On passe toutes et tous par des périodes creuses au niveau de l'inspiration. Tous. Même les artistes, les acteurs, les créateurs, les entrepreneurs. Tous. Bien évidemment, je ne vous parlerais que de ce que je connais moi et donc du manque d'inspiration quand on est créateur de contenu (*comprendre par là Blogueur, Instagrameur, Youtubeur ...*). Quand l'inspiration se fait rare, quand ce qu'on réussit à produire ne nous ressemble plus ... Comment faire pour relancer la "machine créative" ?

LA PAGE BLANCHE : PERSONNE N'Y ÉCHAPPE

Selon moi c'est complètement humain, normal, logique et surtout loin d'être un cas isolé. Tout créateur a une approche un peu différente des autres vis à vis de son domaine. Une personne qui cuisine et crée des recettes va aborder le choix des ingrédients différemment d'une personne qui fait ses courses à la va-vite. Un peintre va choisir un matériel de qualité, va toucher la toile, sa rugosité, va avoir en somme, des exigences que moi, je n'aurais pas si demain je devais me lancer dedans "juste pour le plaisir".

Chacun, à son niveau explore son sujet et sa passion à fond. Les limites sont différentes pour tous, et c'est ce qui fait la diversité dans le domaine créatif. Certains vont repousser leurs limites parfois à l'extrême, vont se mettre en scène sans avoir peur du regard des autres, vont se lancer des défis. D'autres vont être plus tempérés mais réfléchissons à comment apporter un peu de fraîcheur avec une mise en scène moindre. Il faut de tout, il y a de tout, mais parfois on tourne en rond et ça dure ... Et à ce moment là ... on a peur.

C'est la peur selon moi qui crée ce manque d'inspiration.

<http://www.happinessmaker.fr/>

Peur d'avoir déjà parlé de tout, d'avoir déjà tout vu ailleurs. Peur d'être nul(le), peur d'être ridicule, peur d'échouer, peur de ne pas faire mieux que, peur d'être comparé(e). Peur.

La peur freine, la peur gêne, la peur bloque.

Voici 5 conseils que j'applique à chaque fois ... que j'ai peur et que je suis confrontée à ce manque d'inspiration ...

Mes 5 conseils pour retrouver l'inspiration :

1 / Arrêtez tout !

La base selon moi. On met tout en pause (*si on le peut*). Réseaux, blog, chaîne. Même pour 48h complètes seulement, mais tout, on coupe TOUT. C'est comme un couple qui bâte de l'aile : On fait un break pour mieux se retrouver.

Arrêtons aussi de nous excuser de "couper" justement. Je vois trop de personnes qui se stressent comme pas possible en disant "Je suis désolée, j'ai honte j'ai pas réussi à sortir tel ou tel article parce que j'ai déménagé, j'ai pas dormi de la nuit, ou je suis partie en week-end !". On va remettre les choses à leur place :

Même si **le respect de sa communauté et la communication sont 2 clés primordiales** on est bien d'accord, **vous ne DEVEZ rien à personne**. Un blog, une chaîne, c'est à la base une passion pas votre boulot. Là je m'adresse aux personnes qui ne sont ni AE (*auto-entrepreneurs*) ni qui vivent de leur passion, car cela peut quand même être plus compliqué dans ces cas là. Mais pour le "reste" petit ou grand blogueur, vous êtes avant tout humain et vous avez une vie ! Si vous avez des engagements en cours, certes tout stopper n'est peut-être pas faisable en l'état, à vous de voir si vous pouvez faire un break sans que cela nuise à votre blog / chaîne mais faites-le.

Vous n'arrivez plus à écrire ? Alors oust ! Prenez l'air, coupez tout. Sortez, faites le tri chez vous, appelez vos amis, allez au resto, au ciné, bref, faites ce que vous n'avez pas eu le temps de faire ces dernières semaines et faites-vous plaisir ! Transformez ce passage à vide créatif en bouffée d'air !

→ **Ce que ça va vous apporter** : Revenir plus tard, mais revenir en forme et boosté(e) à bloc ! Prendre du recul est dans ces moments là : une nécessité. S'éloigner pour y voir clair. Laisser de la place et de l'espace pour laisser entrer l'inspiration.

2 / Lisez !

Oui, lire est une source d'inspiration énorme. Je m'en suis encore plus rendue compte ces derniers temps en cumulant les ouvrages en rapport avec ce que je souhaite véhiculer ici. Lisez **Outlander** ou "[La naturopathie pour les nuls](#)" ou ce que vous voulez, inspirez-vous par les livres ! Au lieu d'acheter un énième lipstick / jeu vidéo / burger / objet déco, investissez dans un bouquin que vous prendrez le temps de choisir. Un livre en rapport avec votre thématique ? Un livre complètement perturbant ? Un thriller ? Peu importe mais prenez le temps de lire, même la moitié, même quelques pages par jour mais lisez ! Vous allez voir qu'en détournant vos pensées stériles du moment grâce à la lecture vous allez laisser entrer en vous l'inspiration parfois sournoise et invisible qui peut se cacher au fil des lignes ! C'est cette inspiration là, celle qu'on a pas provoquée, celle qu'on a pas vu venir qui bien souvent est à l'origine des meilleures idées car elle est le résultat d'un cheminement personnel.

→ **Ce que ça va vous apporter** : Cela va dévier vos pensées actuelles en stimulant votre esprit créatif ! Vous allez aussi réviser votre orthographe (et bah oui ..) et sans vous en rendre forcément compte, l'inspiration va s'installer.

3 / Inspirez-vous !

Alors je vois d'ici les "ouhhhhh" et les "ahhhhh mais nannnn" ! Ben si ! S'inspirer, n'est pas copier. Faut que ça soit bien clair dans votre tête. J'ai récemment regardé une vidéo et il était dit dedans quelque chose de très juste : **"Un créateur est quelqu'un qui créé sur une base déjà existante, un inventeur est un créateur qui part de rien"**. Vous pouvez bien entendu être l'un ou l'autre ou même les 2, mais la majorité d'entre nous restent des créateurs et non pas des inventeurs. **Les tendances sont reprises par tous et tout le temps**. Qu'on le veuille ou non des duplicatas de contenu il y en a tous les jours : 50 revues sur le

masque à la boue de Sépho, 100 000 articles sur [Pokémon Go](#) pour surfer sur la vague ... Et alors ? Ca pose un problème à qui ? Aux rageux ? A votre égo ? **Tant que le sujet vous plaît et que vous ne faites pas un copié / collé** d'un autre contenu ... **Il est ou le problème ?** Inspirez-vous des tendances que ce soit au niveau des designs de blog, que ce soit au niveau des articles populaires etc ... Ne vous méprenez pas. Je ne conseille sûrement pas d'aller "pomper" sans scrupules chez les gens inspirés mais bien de ne pas vous priver de jeter un oeil. L'inspiration vous manque, allez la trouver, allez titiller votre esprit créatif en regardant ce que celui des autres ! **Voir comment évoluent ses pairs et même des personnes d'un autre milieu, piocher une couleur, un bout d'idée et transformer le tout en votre propre contenu : C'est bien de ça dont je parle et je vous assure qu'il n'y a aucun mal à ça !**

Pour tout ce qui est "visuel" regardez Pinterest et Instagram, poussez un peu plus vos recherches inspirantes, [créez un moodboard](#) !

→ **Ce que ça va vous apporter** : Ca va vous redonner de l'énergie ! Ca va vous nourrir, vous faire voir les choses sous un autre angle. Ne copiez jamais un contenu trait pour trait, ce serait inutile et surtout c'est interdit, mais ouvrez votre esprit, regardez ce qui se fait, ça ne fait pas de mal !

4 / Stop aux comparaisons ! Passez à l'action !

Une des raisons souvent qui bride notre inspiration est la comparaison. Ca rejoint la peur : peur de ne pas être au niveau, à la hauteur. Mais au niveau de quoi ? De qui ? Des "meilleurs" ? Dans le domaine des blogs & cie, comprenez que bloguer aujourd'hui et "réussir" vite est impossible ou presque. Pourquoi ? Pas parce qu'on est nul(le) mais parce que les blogs qui ont un gros lectorat ont souvent des années d'existence derrière eux et/ou ont démarré à une époque où l'offre était moindre. Maintenant, à moins d'avoir un contenu très original et/ou très spécialisé, d'avoir une très forte personnalité et de jouer là-dessus ou d'acheter des followers partout pour donner l'illusion (*ah bah arrêtons de nous mentir un peu hein ! Malheureusement c'est une réalité !*), un blog ne peut pas "exploser" comme ils ont pu exploser il y a 5 ou 10 ans (*et encore, ça ne s'est pas fait en 1 jour ...*). **Ce que j'essaie de vous dire, c'est que la comparaison est vaine et castratrice.** Vous vous coupez toute

chance de libérer VOTRE force, votre personnalité en vous comparant. Il y aura toujours plus joli, toujours plus "pro", toujours plus ... Toujours. ***Mais servez-vous en plutôt pour vous stimuler.*** Non pas pour vouloir forcément égaler ces personnes mais pour que ça vous donne envie d'évoluer. ** Petit aparté : Les réseaux sociaux sont vos pires ennemis dans ces cas là. Ils sont souvent les endroits où les chiffres, les partenariats, les réussites sont affichés sans trop de tabou ! Au delà de l'égo surdimensionné de certain(e)s parfois ce sont aussi des obligations contractuelles que de citer un partenariat etc, n'y voyez pas que ce que vous voulez voir, vous seriez surpris ! ... **Si vous souffrez beaucoup de la comparaison, éloignez-vous déjà de ces réseaux pendant un temps et surtout concentrez-vous sur VOTRE parcours, vos objectifs !**

J'en viens donc à mon 4ème point, celui de vous lancer des défis réalistes ! Que ce soit en terme de chiffre à atteindre, en thème de sujets à traiter, de changement de design de ce que vous voulez, lancez-vous un ou plusieurs défis mais à votre portée. En faisant ainsi vous ne pouvez que progresser et les échecs seront rares puisque les objectifs sont réalistes. ***J'insiste : C'est très important que ces objectifs / défis soient à votre portée. Sinon, c'est l'inverse qui va se produire.***

→ **Ce que ça va vous apporter** : Se lancer des défis permet de se donner du courage et de la motivation ! Si les objectifs sont réalisables réussir à les atteindre les uns après les autres vous permettra de voir vos réussites et non plus seulement vos échecs. C'est bon pour l'inspiration, pour le moral et pour la confiance en soi !

5 / Plannifiez !

Je mets ce point en dernier car il peut paraître logique ou obsolète selon les points de vue mais selon moi, ne pas planifier un minimum fait qu'on s'égare SAUF si notre contenu est axé dans un domaine où l'actualité est riche et qu'on a une stimulation importante quasi quotidienne. Prévoyez sur plusieurs semaines, répartissez les diverses thématiques si vous parlez de plusieurs choses afin de ne pas lasser votre lectorat / auditoire. Ne vous imposez pas forcément des jours précis mais plutôt une visualisation globale de ce que pourrait être votre contenu sur plusieurs semaines. Ne mettez pas la barre trop haute au niveau des rythmes soyez réalistes ! Vouloir en faire beaucoup souvent, lorsqu'on a du mal à produire se révèle être une catastrophe car

au défi créatif s'ajoute un défi "temps" et franchement, on oublie que cela est une passion pas une torture bien trop souvent. Si vous avez des objectifs professionnels pour votre blog / chaîne / réseau, il faudra sûrement tempérer ce défi temps et pousser un peu plus, mais s'il y a une seule chose qui prime c'est la régularité et non pas la quantité. Inutile aussi de préciser qu'il vaut mieux 2 articles par semaines très bien préparés que un tous les jours fait à la va-vite. Produire du contenu c'est bien et c'est bon pour la visibilité mais alors, produisez quelque chose de cohérent et n'arnaquez pas vos lecteurs, ils vous le rendront tôt ou tard !

→ **Ce que ça va vous apporter** : Voir sur une période plus ou moins longue ce que vous allez pouvoir / vouloir produire ! Le fait de poser les choses sur papier, même si, elles sont amenées à évoluer peu soit vous rassurer car vous verrez qu'il y a largement de quoi faire, soit, vous forcer à vous remettre en question. Cela peut également vous aider à définir une ligne éditoriale.

Bien sûr ces conseils peuvent s'appliquer dans d'autres situations, dans votre vie quotidienne, quand vous ne vous sortez plus d'une situation (non vitale j'entends), pour faire le tri dans vos idées, pour obtenir un regard plus neuf sur la situation, vous pouvez totalement vous inspirer des idées ci-dessus.

Découvrez [le tableau Pinterest](#) que j'ai créé pour vous afin de vous aider à retrouver l'inspiration !

N'hésitez pas à vous inscrire au [blog](#) pour trouver plein d'informations et d'articles bien-être, beauté, lecture !

Retrouvez-moi également sur [Twitter](#) / [Instagram](#) / [Facebook](#)

Ce petit "book" est basé sur mon expérience personnelle.

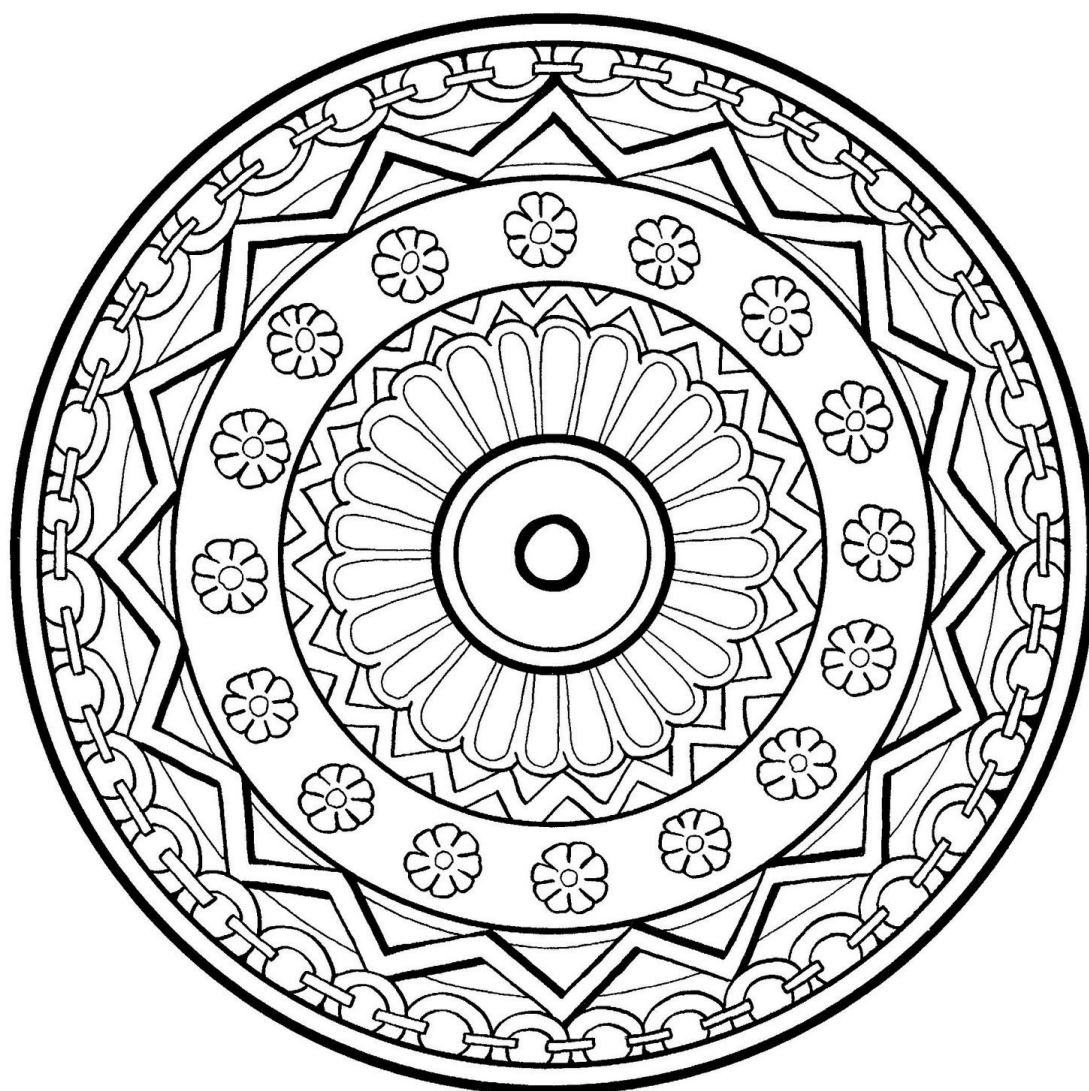
Il existe bien entendu beaucoup d'autres solutions pour (re)trouver l'inspiration.

Je parle de ce que je connais, de ce que j'applique uniquement.

BONUS :

Pour vous détendre et vider votre esprit des pensées parasites je vous propose de colorier à votre guise ce mandala !

N'hésitez pas à partager le résultat (*scanné ou en photo*) sur les réseaux sociaux, sur ma page [Facebook](#) ou encore sur [Instagram](#) avec le **#mandalachallenge1**



Vous trouvez l'idée futile ? Vous vous demandez si colorier est vraiment un bon outil ? Testez ! Vous risquez d'être surpris(e) ! Pas de pression, prenez votre temps !