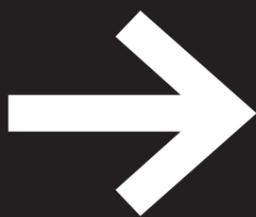


# 52 SEMAINES DE DÉFIS CRÉATIFS !

Être créatif·ve ne veut pas forcément dire savoir dessiner, chanter, écrire, etc. Être créatif·ve, c'est prendre de nouveaux chemins.

Sortir de sa zone de confort et se donner des petites contraintes sont des éléments essentiels pour booster sa créativité. Alors ? Osez-vous relever ces défis ?



**1.** Écrivez une lettre à vous-même, que vous n'ouvrirez que dans 52 semaines.



**2.** Allez voir une expo ou un musée.



**3.** Mangez un aliment que vous n'avez jamais goûté.



**4.** Apprenez 5 mots d'une langue que vous ne connaissez pas.



**5.** Tenez un journal intime pendant une semaine.



**6.** Faites une promenade dans la nature.



**7.** Regardez un dessin animé (même si vous n'êtes pas un enfant !).



**8.** Petit-déjeunez chaud, et soupez avec des céréales !



**9.** Demandez aux membres de votre famille leur chanson préférée et écoutez-la.



**10.** Passez 24 h sans écran.



**11.** Notez vos rêves au réveil.



**12.** Jouez.



**13.** Dessinez un visage sans lever le bic de votre feuille.



**14.** Faites la liste des 8 personnes avec qui vous adorerez dîner.



**15.** Prenez le temps d'observer quelque chose de minuscule.



**16.** Restez 10 minutes sans rien faire.



**17.** Notez un souvenir d'enfance.



**18.** Faites une playlist pour partir en voyage.



**19.** Prenez une photo sous le même angle, plusieurs fois sur la semaine.



**20.** Écrivez une lettre à quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré.



**21.** Accordez de l'attention aux silences.



**22.** Listez 10 choses que vous aimeriez faire avant de mourir.

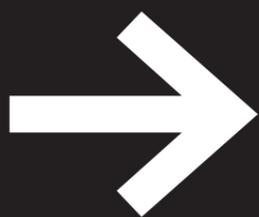


**23.** Dessinez votre autoportrait avec la « mauvaise main ».



**24.** Prenez conscience de tout ce qui est bon/beau autour de vous.





**25.** Combinez deux mots pour en inventer un nouveau.



**26.** Accordez votre attention au touché.



**27.** Regardez un reportage sur la vie d'un artiste.



**28.** Achetez votre dessert préféré et dégustez-le.



**29.** Accordez votre attention à l'odorat.



**30.** Tentez de dire oui à tout ce que l'on vous propose.



**31.** Passez une journée sans regarder l'heure.



**32.** De votre initiative, parlez à un inconnu.



**33.** Empruntez un chemin que vous n'avez jamais foulé (sans aller loin).



**34.** Dessinez 10 objets triangulaires.



**35.** Accordez votre attention à tous les animaux que vous croisez.



**36.** Notez les conseils qui vous ont marqués.



**37.** Partez vous promener sans téléphone.



**38.** Apprenez quelque chose que vous ne connaissez pas.



**39.** Notez sur une feuille les trucs qui vous énervent et détruisez-les.



**40.** Tentez une combinaison audacieuse de goûts.



**41.** Lisez un article de *Présence* à voix haute en imitant un accent.



**42.** Listez les choses qui vous font du bien.



**43.** Prenez physiquement plus de place que d'habitude.



**44.** Accordez votre attention aux choses très droites dans la nature.



**45.** Faites une activité qui n'est pas considérée être de votre génération.



**46.** Listez vos peurs et rayez celles qui ont été surmontées.



**47.** Dansez sur votre chanson préférée.



**48.** Vous participez à une manif... vous écrivez quoi sur votre pancarte ?



**49.** Accordez votre attention aux choses molles dans la nature.



**50.** Si vous faisiez une interview, vous parleriez de quoi ?



**51.** Dessinez un même objet plein de fois (pour remplir une page).



**52.** Allez à un concert ou à un spectacle.

