

# Propulsez votre créativité grâce à l'auto-coaching pour artistes en arts visuels

Série d'ateliers d'auto-coaching pour artistes en arts visuels

Cultiver sa créativité, renforcer son autonomie et propulser sa carrière artistique

## Pourquoi cette série d'ateliers?

Le parcours de l'artiste en arts visuels est exigeant. Il sollicite à la fois la créativité, la confiance, la discipline, la clarté intérieure et la capacité à se mettre en action malgré les doutes, l'anxiété ou la procrastination.

Cette série d'ateliers propose un accompagnement structuré en auto-coaching, afin de permettre aux artistes de :

- Mieux comprendre leurs mécanismes internes,
- Développer des outils concrets pour surmonter les obstacles,
- Renforcer leur liberté artistique et entrepreneuriale,
- Devenir leur meilleur allié dans le développement de leur carrière.

## Objectif général

Soutenir les artistes en arts visuels dans le dépassement des défis personnels, créatifs et professionnels liés à leur développement de carrière, en cultivant l'autonomie, la conscience de soi et la capacité d'agir.

## Approche pédagogique

Cette formation repose sur une approche expérientielle, réflexive et bienveillante qui permet de :

- **Comprendre l'auto-coaching**  
Explorer ce qu'est l'auto-coaching, son utilité et son impact sur le processus créatif et entrepreneurial.
- **Expérimenter des stratégies concrètes**  
Mettre en pratique diverses techniques d'auto-coaching applicables au quotidien.
- **Observer les effets de sa pratique**  
Prendre conscience des impacts de l'auto-coaching sur la créativité, la motivation et la mise en action.
- **Partager dans un cadre sécuritaire**  
Échanger ses observations au sein d'un groupe bienveillant afin d'accélérer les prises de conscience et de surmonter les obstacles plus rapidement.

## Syllabus – Parcours sur 6 semaines

### **Semaine 1 — Comprendre l'auto-coaching | Séance virtuelle interactive de 90 minutes**

Découverte et appropriation de la notion d'auto-coaching à travers des exemples concrets.

L'auto-coaching est présenté comme une approche novatrice permettant de comprendre, explorer, expérimenter, développer, transformer, libérer et assumer pleinement son identité d'artiste.

## **Semaine 2 — Techniques d'introspection | Réflexion, expérimentation, journal de bord**

Exploration de méthodes pour révéler les angles morts et favoriser les prises de conscience. Identification des sources d'anxiété et apprentissage de stratégies pour les apprivoiser.

Une attention particulière est portée à une notion souvent négligée : l'appréhension face à la création ou à la mise en marché de ses œuvres, en explorant son rôle et son origine à partir de situations concrètes.

## **Semaine 3 - Partager l'impact de nos lectures et expérimentation**

Séance virtuelle interactive d'échanges dans un espace confidentiel et sécuritaire. Durée 90 minutes

## **Semaine 4 — Neurosciences et créativité**

Introduction aux apports récents des neurosciences pour mieux comprendre les schèmes mentaux.

À l'aide de l'outil psychométrique TRIMA (revalidé scientifiquement en 2011), les participants identifient leurs forces et leurs réflexes automatiques spontanés.

## **Semaine 5 – Débusquer nos saboteurs**

Suite sur les apports récents des neurosciences pour mieux comprendre nos comportements automatiques.

À l'aide de l'évaluation des saboteurs, conçue par Shirzad Chamine, les artistes sont invités à faire des liens, avec leur profil individuel TRIMA, entre leurs croyances limitatives et leurs réflexes nuisibles, grâce à des exercices simples, pour développer de nouveaux chemins neuronaux au service de leur créativité.

## **Semaine 6 — Déployer son plein potentiel | Séance virtuelle interactive de 90 minutes.**

Rétrospective du parcours afin d'évaluer l'impact des notions et des exercices sur les prises de conscience et les changements comportementaux.

Engagement envers soi-même à intégrer, dans une douce discipline quotidienne (doucipline), les pratiques ayant eu le plus d'impact sur :

- Le bien-être,
- La liberté artistique,
- La motivation à promouvoir son travail.

## **Déroulement de la formation**

Sur une période de six semaines, les participants s'engagent dans une démarche réflexive soutenue par:

- Trois ateliers virtuels de groupe,
- Des lectures thématiques hebdomadaires,
- Des exercices simples et pratiques à expérimenter.

Chaque lecture est accompagnée de deux questions de réflexion.

Les artistes sont invités à tenir un journal de bord, afin de :

- Faire des liens avec leur propre situation,
- Fonsigner les effets des exercices proposés,
- Éclairer leurs angles morts,

- Sortir de leurs impasses,
- Soutenir les transformations amorcées.

### À qui s'adresse cette formation ?

À l'artiste en arts visuels qui :

- Manque de motivation ou d'élan,
- Lutte contre la procrastination,
- Ressent de l'anxiété,
- Doute de ses talents,
- Manque de recul face à son art,
- Souhaite mieux planifier son temps,
- Ressent le besoin de faire une pause consciente dans son cheminement,
- Cherche des outils concrets, au-delà des concepts vagues ou purement théoriques,
- Aspire à plus d'autonomie,
- Souhaite propulser sa carrière artistique.

### Témoignages

« Je suis fière de moi et de m'être engagée dans ce processus. Je suis plus sûre de moi, heureuse de retrouver ma créativité et de voir mes forces émerger. Je me sens plus outillée pour faire face à mes démons intérieurs. »

— Marie Pelletier

« J'ai découvert que je dois me parler beaucoup plus souvent pour m'aider dans ma vie personnelle et ma vie d'artiste. L'autocoaching est indispensable pour se prendre en main. Vous m'avez aidée à me transformer et à passer à l'action. »

— Lise Lamarche

« Ce cours fut un bilan profond sur mes peurs et mes limitations, mais surtout un guide pour devenir un bon coach de moi-même : bienveillant, rassurant et encourageant. »

— Christine Gordon

« Semaine après semaine, les lectures et les exercices m'ont permis de mieux comprendre ce qui fait de moi une artiste singulière. En créant un lien avec mon coach intérieur, je poursuis mon chemin avec plus de sérénité et de liberté d'expression. »

— Françoise Falardeau

### À propos de vos coachs Lise Brousseau et Pierrette Marcotte

*Artiste Multidisciplinaire et Reconnaissance*

Lise Brousseau, artiste de Chambly, se consacre aux arts visuels depuis deux décennies. Elle a démontré ses talents dans la conception de bijoux, la peinture à l'huile et, en particulier, l'estampe, une discipline dans laquelle elle s'est spécialisée depuis douze ans et pour laquelle elle a remporté plusieurs prix. Son parcours artistique est marqué par la qualité de son travail et son excellence technique.

*Engagement Communautaire et Rôle Institutionnel*

Résidant à La Prairie, Lise Brousseau est profondément engagée dans le développement culturel de sa communauté. Elle a fondé et présidé un collectif de peintres pendant plus de dix ans et collabore activement avec la ville pour organiser des événements et expositions

artistiques. Son dévouement se traduit également par sa participation à des consultations, notamment en conseillant les élus sur les questions culturelles. Son implication soutenue a été récompensée par la Médaille du lieutenant-gouverneur en 2024.

*Expertise en Gestion et Formation*

Lise Brousseau allie sa passion artistique à une solide expertise professionnelle en gestion. Forte d'une expérience antérieure en direction générale et en gestion de commerce, ainsi que d'une maîtrise en sciences de l'information de l'Université de Montréal, elle met ses compétences au service de la formation. Depuis quatre ans, elle a développé avec succès une formation spécialisée en accompagnement et développement professionnel, incarnant ainsi une alliance entre l'art, la gestion et l'engagement communautaire.