

GUIDE COMPLET

LA CRÉATRICE

**3 clés pour transformer votre
quête en action concrète**

Isabeau Paape

- Coach certifiée ICF • Technicienne en hypnose
- Spécialisée dans la transition féminine après 45 ans
- 50+ femmes accompagnées dans leur renaissance

Chère Créatrice

Je suis Isabeau, et je reconnais en vous cette énergie créative débordante qui vous caractérise. Cette richesse d'idées que vous portez... elle révèle votre don d'invention exceptionnel.

À 48 ans, ma vie a basculé. Diagnostic de cancer du sein d'un côté, faillite de mon entreprise de l'autre. Dans cette épreuve, j'ai découvert quelque chose d'inattendu : cette **force créative** en moi qui ne demandait qu'à s'exprimer de manière structurée.

Cette découverte m'a menée vers ma vraie raison d'être : **accompagner des femmes comme vous dans leur renaissance.**

Cette créativité qui vous anime n'est pas une dispersion.

C'est votre plus grande richesse qui demande juste à être canalisée.



Pourquoi ce guide vous est destiné

Si vous lisez ces lignes, c'est que **vous êtes une Créatrice**. Une femme aux mille idées **qui voit les possibilités partout** où d'autres ne voient que "banalité".

Votre intelligence créative rare

Vous avez cette **intelligence créative rare** qui génère constamment de nouvelles solutions. Mais parfois, **cette richesse devient épuisante quand elle ne se concrétise pas.**

Votre transformation

Ce guide va transformer votre créativité débordante en **accomplissements dont vous serez fière.**

Votre don secret

L'Intelligence Créative Systémique

Chère Créatrice, votre "dispersion" est en réalité votre plus grand talent : **vous possédez une intelligence créative systémique exceptionnelle.**



Connexions créatives

Voir des connexions créatives invisibles aux autres



Solutions innovantes

Générer des solutions innovantes naturellement



Anticipation

Anticiper les besoins et tendances avant qu'ils soient évidents



Pensée libre

Penser "hors des cadres" avec une facilité déconcertante

Vous avez des idées dans tous les domaines qui vous intéressent. Vous voyez rapidement comment améliorer les systèmes existants. Vous connectez des éléments apparemment sans rapport. Vous inspirez naturellement les autres par votre créativité.



Le défi de ce talent : Ce don peut devenir épuisant parce que votre cerveau créatif génère constamment de nouvelles possibilités. Votre mental capte mille opportunités, mille améliorations potentielles. Résultat : vous commencez tout mais finissez peu.

La clé ? Apprendre à canaliser cette richesse créative vers vos priorités choisies pour transformer l'inspiration en création concrète.

CLÉ 1

L'AUDIT RÉVÉLATEUR DES PRIORITÉS

Cet exercice va clarifier vos priorités créatives essentielles en révélant vos vrais moteurs d'énergie.

1

Inventaire complet

Listez TOUS vos projets et idées actuels (même ceux "en pause")

2

Classification

Classez en 3 colonnes: **ESSENTIEL / UTILE / SUPERFLU**

3

Évaluation énergétique

Pour chaque projet "essentiel", notez votre niveau d'énergie (1-10)

4

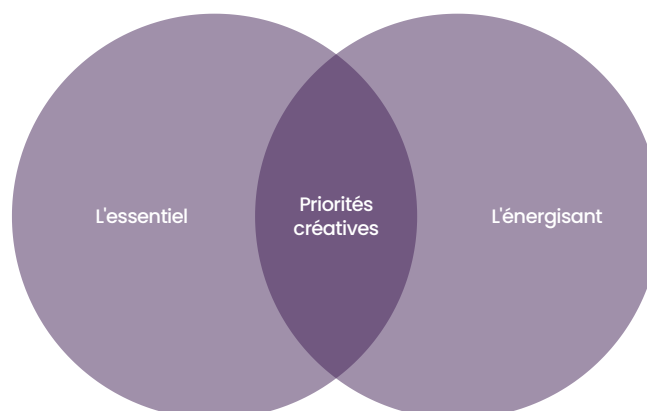
Sélection finale

Sélectionnez les 2-3 projets "essentiels" les plus énergisants

Exemple concret

- **Essentiel + Énergie 9** : Création d'ateliers créatifs
- **Essentiel + Énergie 7** : Blog sur l'art thérapie
- **Essentiel + Énergie 9** : Collaboration avec artistes locaux

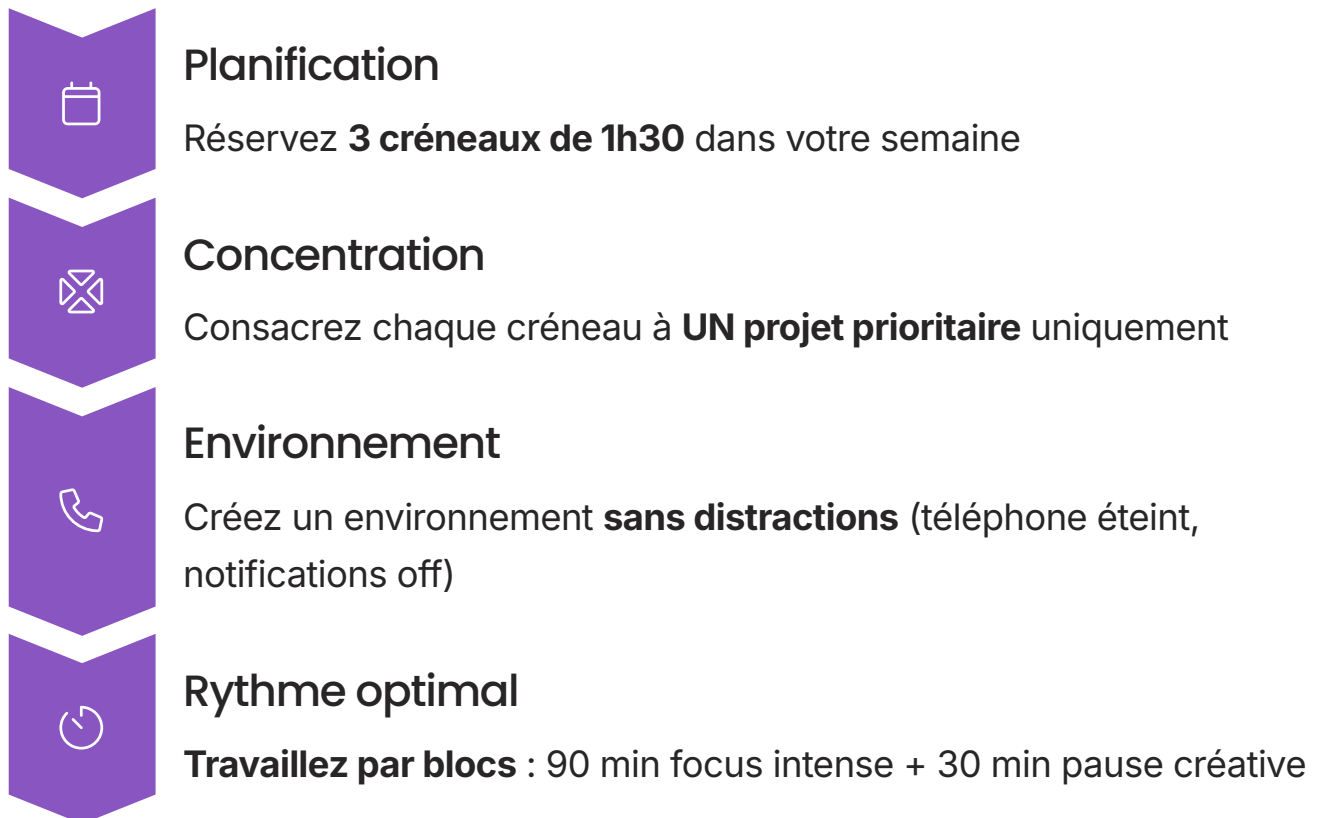
Révélation : Vos vraies priorités créatives se trouvent à l'intersection de l'essentiel et de l'énergisant.



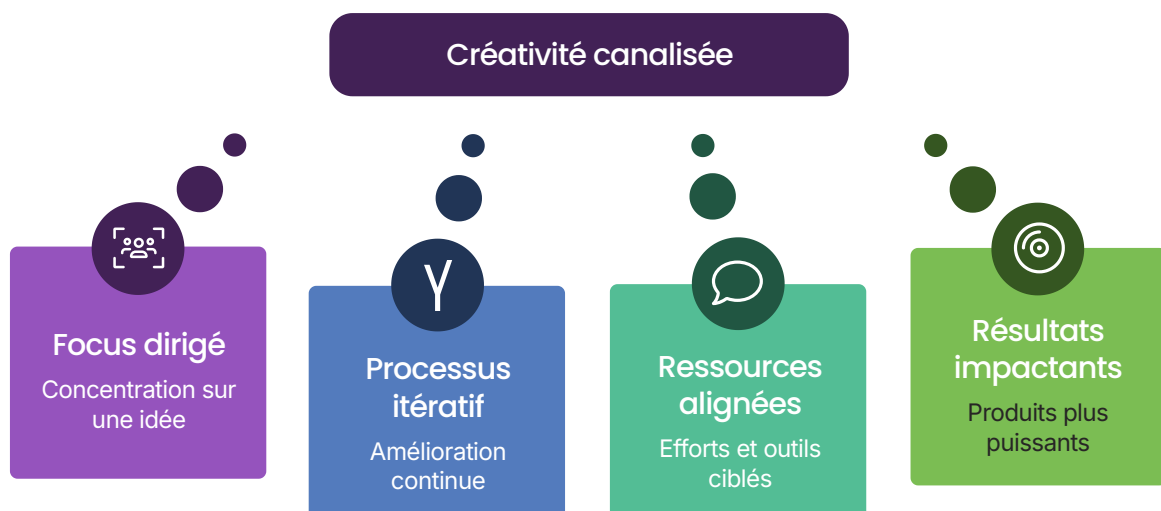
CLÉ 2

LA TECHNIQUE DU FOCUS CRÉATIF

Votre créativité a besoin de structure pour s'épanouir pleinement, pas de liberté totale.



Révélation : La créativité canalisée est infiniment plus puissante que la créativité dispersée.



CLÉ 3

LA MÉTHODE DE FINALISATION CRÉATIVE

Transformer vos inspirations en créations achevées et satisfaisantes.



Définir "FINI"

Définissez précisément "FINI" pour chaque projet (3 critères concrets)



Finir avant d'initier

Avant de commencer quelque chose de nouveau : finissez consciemment 1 projet en cours



Célébrer

Célébrez chaque finalisation, même les petites



Documenter

Tenez un "carnet d'accomplissements créatifs"



Formule magique

"Je nourris ma confiance créative en finalisant avant d'initier."

Révélation : Chaque création achevée renforce votre identité de créatrice accomplie et nourrit votre élan pour la suivante.

Cette semaine, appliquez la Clé 1

Faites l'audit complet de vos projets actuels. C'est la base de votre transformation : identifier vos vraies priorités créatives pour cesser de vous disperser.

Votre plan d'action sur 30 jours

SEMAINE 1 – CLARIFICATION CRÉATIVE

- Jour 1-2 : Audit complet de vos projets et idées
- Jour 3-4 : Sélection de vos 2-3 priorités essentielles
- Jour 5-7 : Définition des critères "fini" pour chaque priorité

SEMAINE 3 – CONCRÉTISATION

- Application de la méthode de finalisation
- Achèvement de votre premier projet ou phase importante
- Ajustement de votre système selon vos observations

1

2

3

4

SEMAINE 2 – STRUCTURE PRODUCTIVE

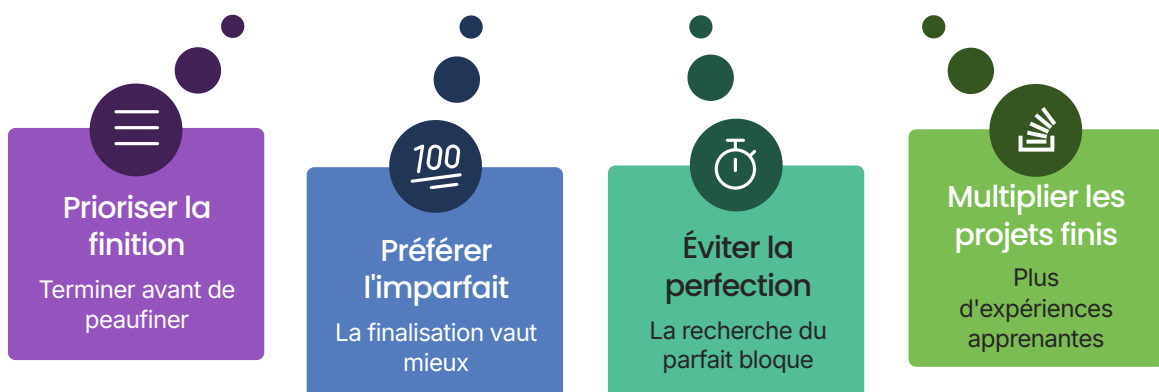
- Mise en place de vos 3 créneaux de focus hebdomadaires
- Test de votre environnement créatif optimal
- Application de la technique du focus sur votre première priorité

SEMAINE 4 – CONSOLIDATION CRÉATIVE

- Évaluation de vos progrès et ajustements nécessaires
- Planification du cycle suivant avec votre deuxième priorité
- Célébration de vos réalisations concrètes

Le secret du succès créatif : Ne cherchez pas à tout créer parfaitement. Cherchez à **TERMINER** régulièrement. Chaque création achevée, même imparfaite, vaut mieux que dix projets parfaits qui restent dans vos tiroirs.

Secret du succès créatif



Vos 3 Bonus



BONUS 1

Méditation guidée pour se reconnecter à son enfant intérieur

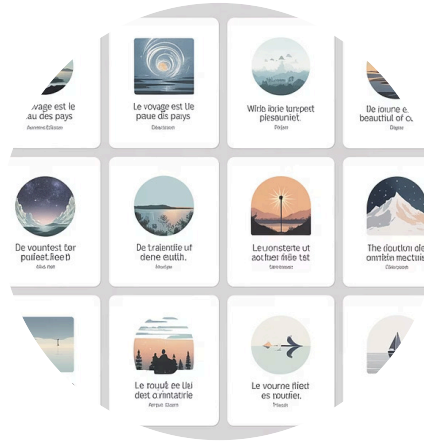
[Accès direct vers la méditation en cliquant ici](#)

Cette méditation vous aide à :

- Calmer le mental analytique
- Se connecter à votre puissance profonde
- Renforcer votre confiance en vos choix

Utilisation recommandée

Chaque matin ou le soir avant d'aller dormir.



BONUS 2

Collection de 24 cartes d'inspiration

[Accès direct à la collection en cliquant ici](#)

24 cartes conçues pour vous :

des *vérités* qui percent le brouillard et des *actions* qui vous font avancer. Une par jour pendant 24 jours, ou au feeling quand vous avez besoin d'un déclic.

Utilisation

Une carte par jour, ou tirez une carte quand vous avez besoin d'inspiration.



BONUS 3

Podcast "Comment se réinventer à 50 ans"

[Accès direct au podcast en cliquant ici](#)

Un épisode de 11 minutes où je partage :

- Mon propre parcours de réinvention après 45 ans
- Les erreurs à éviter dans votre renaissance
- Les 3 piliers d'une transformation réussie

Moment idéal

Pendant une promenade ou dans les transports, quand vous avez besoin de motivation.

Votre transformation créative commence maintenant

Ces 3 clés vous donnent les premiers outils pour canaliser votre créativité. Mais si vous aspirez à une transformation plus profonde, j'ai développé le **Parcours VIE®** spécialement pour les femmes comme vous.



V - VISION CLAIRE

Définir précisément quelles créations vous voulez voir naître dans le monde



I - IDENTITÉ AUTHENTIQUE

Révéler et assumer votre signature créative unique



E - ÉPANOUISSEMENT DURABLE

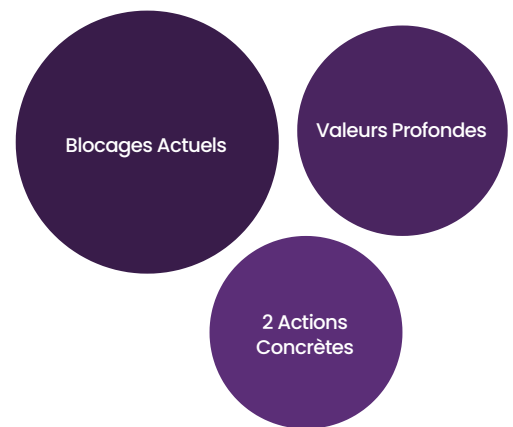
Le succès créatif oui, mais avec épanouissement personnel et relationnel

Prête à aller plus loin dans votre renaissance créative ?


Si après avoir appliqué vos 3 clés, vous ressentez l'appel d'un accompagnement plus personnalisé, je vous invite à réserver votre **Bilan Renaissance de 30 minutes offert**.

Ensemble, nous identifierons :

- Ce qui **vous bloque aujourd'hui** dans votre élan
- Mettre de la clarté sur vos **valeurs profondes**
- Vous repartirez avec **2 pistes d'action concrètes**



RÉSERVER MON BILAN RENAISSANCE - 30 MIN OFFERT

 **Agenda limité** : 3 créneaux par semaine disponibles.
Prochaine disponibilité sous 48-72h

**"Votre
créativité n'est
pas une
dispersion à
corriger, c'est
une richesse à
canaliser."**

RÉSERVER MON BILAN MAINTENANT

Isabeau Paape

Coach certifiée ICF

Technicienne en hypnose

50+ femmes accompagnées
dans leur renaissance

