

offert par eurêka.bzh



MINI-KIT EURÊKA

5 EXERCICES
POUR RETROUVER DES IDÉES
QUAND TOUT SE MÉLANGE





Merci pour ta demande ♥

Voici ton mini-kit Eurêka



Je suis ravie de te l'envoyer.
Ce mini-kit a été pensé pour
t'aider à retrouver un peu de **clarté**
quand tout se mélange.

Eurêka, c'est quoi ?

Une approche douce, visuelle
et concrète pour remettre
de l'ordre dans tes idées,
relancer ta créativité et
passer à l'action sans pression.

Dans ce mini-kit, tu vas pouvoir :



VIDER
le bruit
mental



TRIER
ce qui se
mélange



CHANGER
de regard



GÉNÉRER
des idées
imparfaites



AGIR
avec un
petit pas



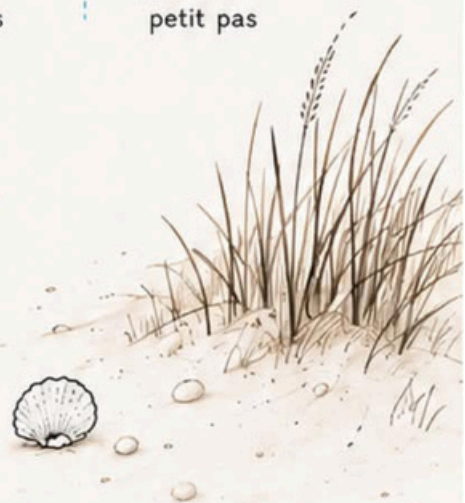
Tu trouveras le **mini-kit**
en pièce jointe.



J'espère qu'il te fera du bien et
t'aidera à avancer à ton rythme.

Belle découverte,
Laetitia Cado
Eurêka
eureka.bzh

Merci d'avoir rejoint l'univers **Eurêka.**





5 exercices pour retrouver des idées quand ton cerveau est saturé

Un kit simple, visuel et ludique pour passer du trop-plein mental à la clarté, puis de la clarté au premier petit pas.



À utiliser quand tu as trop d'idées, pas assez d'énergie, ou l'impression que tout se mélange.



1 papier - 1 crayon - 0 pression



Ton cerveau n'est pas vide.

Il est souvent trop plein. Ce mini-kit ne cherche pas à forcer l'inspiration: il t'aide à faire de la place pour qu'une idée puisse réapparaître.



Ce kit est pour toi si...
tu te sens bloqué(e)

- tu as trop d'informations en tête
- tu remets tes idées à plus tard



La règle du jeu

- pas de jugement
- pas besoin de "bien faire"

une micro-action vaut mieux qu'un grand plan flou



Le matériel

- un crayon
- 20 à 30 minutes
- un endroit calme ou simplement moins bruyant

Le chemin en 5 étapes

1

Vider

2

Trier

3

Changer
de regard

4

Générer

5

Agir

Phrase repère

"Je ne cherche pas l'idée parfaite.
Je crée les conditions pour qu'une idée simple redevienne possible."



EXERCICE 1

Vider le bruit mental

Avant de chercher une idée, on commence par libérer l'espace intérieur.

Durée: 15 minutes



Objectif

Sortir tout ce qui tourne en boucle pour arrêter de penser en rond. Ici, tu n'organises rien tu déposes.

Consigne

- 1 Pendant 3 minutes, écris tout ce qui encombre ton cerveau : tâches, idées, inquiétudes, obligations, envies.
- 2 Ne trie pas. N'explique pas. Note même les choses absurdes ou incomplètes.
- 3 À la fin, souligne trois mots qui reviennent ou qui semblent porter le plus de poids.



Ce qui encombre mon cerveau aujourd'hui

Je dépose ici tout ce qui tourne en boucle...

Les 3 mots qui ressortent :



“Vider n'est pas abandonner, c'est respirer.”

Trier sans te juger

Quand tout se mélange, la clarté revient souvent par catégories simples.

Durée : 10 minutes



Objectif

Transformer le trop-plein en trois zones : ce que tu peux faire, ce que tu peux demander, ce que tu peux lâcher.



Consigne

- 1 Relis ton vidage de tête et choisis 6 éléments maximum.
- 2 Classe-les dans les trois colonnes ci-dessous.
Ne cherche pas la perfection cherche le mouvement.
- 3 Entoure l'élément qui te donnera le plus de légèreté si tu t'en occupes maintenant.

Mes 3 zones de clarté

Je peux agir sur...

Je peux demander de l'aide pour...

Je peux lâcher ou reporter...

L'élément prioritaire :



Clarté = moins de choses à porter seule(s).

Changer de lunettes

Une idée bloquée n'a pas toujours besoin d'effort.
Parfois, elle a besoin d'un autre regard.

Durée : 10 minutes

Objectif

Regarder ton blocage sous trois angles différents
pour ouvrir des pistes nouvelles.

Consigne

- 1 Choisis un blocage précis : une décision, un projet, une page blanche, une offre à clarifier.
- 2 Réponds aux trois questions sans chercher la bonne réponse.
- 3 Garde la phrase qui crée le plus d'air, même si elle semble simple.

Mon blocage vu autrement

Mon blocage en une phrase:

L'enfant curieux demanderait: "Et si...?"

L'ami bienveillant me dirait :

Mon futur moi me conseillerait de :

“Changer de regard,
c'est déjà créer.”

Produire 10 idées imparfaites

La créativité revient quand on autorise les idées à être petites, banales ou incomplètes.

Durée: 15 minutes

Objectif

Relancer le mouvement en produisant des pistes sans les évaluer trop tôt.

Consigne

- 1 Pose une question simple: "Comment pourrais-je avancer malgré cette contrainte?"
- 2 Liste 10 idées, même minuscules. Les idées farfelues sont acceptées.
- 3 Ajoute une étoile devant l'idée la plus facile à tester aujourd'hui.

*Parfois, une idée est
comme un galet : ronde,
modeste, et juste ce qu'il
faut pour faire ricochet.*

Mes 10 idées imparfaites

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



*Une mauvaise idée notée
vaut mieux qu'une bonne
idée jamais sortie.*

EXERCICE 5

Choisir un premier petit pas

Une idée devient vivante quand elle rencontre une action concrète.

Durée : 4 minutes

Objectif

Transformer une piste en micro-action réalisable en moins de 10 minutes.

Consigne

- 1 Choisis une seule idée parmi les 10 précédentes.
- 2 Réduis-la jusqu'à ce qu'elle devienne faisable aujourd'hui.
- 3 Formule ton engagement une action, un moment, un critère de réussite simple.

Mon passage à l'action

L'idée que je choisis:

Le premier petit pas de 10 minutes :

Je le fais quand ?

Je saurai que c'est fait quand:



* Le mouvement redonne confiance au cerveau.

Ton rituel Eurêka sur 7 jours

Pour ancrer la clarté, refais un mini-passage chaque jour.
Une seule question suffit parfois à relancer une idée.

1



Qu'est-ce qui encombre mon cerveau aujourd'hui ?

2



Qu'est-ce qui dépend vraiment de moi ?

3



Quel regard plus doux puis-je poser sur ce blocage ?

4



Quelle idée imparfaite puis-je noter sans la juger ?

5



Quel mini-pas puis-je faire en 10 minutes ?

6



Qu'est-ce que j'ai déjà clarifié cette semaine ?

7



Quelle idée mérite maintenant d'être nourrie ?



Envie d'aller plus loin ?

Découvre le livre "Comment être créatif quand on n'a pas de talent?"
et la méthode Eurêka pour comprendre autrement, décider autrement
et passer à l'action.

WWW.EUREKA.BZH

Une méthode pour *penser* et *avancer*.

Découvre une approche
visuelle, **simple** et **concrète**.



Si tu veux aller plus loin, retrouve l'intégralité de **la méthode eurêka** dans mon livre
et si tu as **besoin d'un accompagnement personnalisé**, n'hésite pas à m'envoyer un
message via mes réseaux ou directement en suivant ce lien : [contacter Eureka.](#)



JE VEUX ALLER PLUS LOIN ET ACHETER LE LIVRE



@laetitiacado