

Ta demi-heure créative

Fiche d'exercice · Laissez courir les éléphants, David Usher

DURÉE

30 minutes par jour, 7 jours

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 2

Développer sa marque professionnelle

AVANT DE COMMENCER

Cet exercice s'étale sur **sept jours**. Trente minutes par jour, à la même heure, **avant** tes tâches de routine et non après.

Pendant sept jours, tu ne juges rien. Tu écris. Le tri, c'est le septième jour, et pas avant.

Étape 1 • Bloque ton heure

Une heure fixe, écrite dans ton agenda comme un rendez-vous. Sinon ça n'arrivera pas.

À quelle heure, tous les jours

Où, précisément

Ce que tu vas devoir dire non pour la protéger

Étape 2 • Sept jours d'éléphants roses

Chaque jour, écris les idées qui te passent par la tête sur ce que tu voudrais faire. **Les folles comptent.** Une ligne par jour suffit ici, garde le reste dans un carnet.

Jour	L'idée du jour, même bancale
Jour 1	
Jour 2	
Jour 3	
Jour 4	
Jour 5	
Jour 6	
Jour 7	

Étape 3 • La filtration

Le septième jour seulement. Relis tes sept jours et surligne ce qui fait une étincelle. Pas ce qui est réaliste : ce qui fait une étincelle.

ÉTINCELLE 1

La première idée que tu gardes

Le plus petit geste possible pour la tester cette semaine

ÉTINCELLE 2

La deuxième idée que tu gardes

Le plus petit geste possible pour la tester cette semaine

Étape 4 • La livraison

Usher est catégorique : une idée sans échéance reste une idée.

Le geste que tu fais en premier

Sa date, jour et heure

Pour finir : reporte tes deux gestes dans ton Plan de match, section « mes trois actions datées ».

À RETENIR

Trente minutes par jour, ce n'est pas beaucoup. C'est précisément pour ça que c'est tenable. **La régularité bat l'intensité, en création comme en recherche d'emploi.**

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 2 · Exercice pratique · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca