

# REVIENS À CE QUI TE FAIT VIBRER

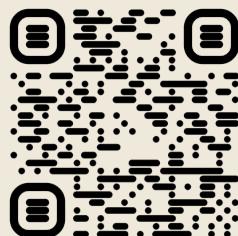
*Un guide pour lever les blocages  
et enfin avancer*



Clarté • Créativité • Confiance

# REVIENS À CE QUI TE FAIT VIBRER

*Un guide pour lever les blocages  
et enfin avancer*



Une invitation à te reconnecter à ton élan créatif.

MONTEUR  
ESSOIRISTE MARIONNETTE  
QUE DIALOGUISTE DOUBLEUR  
ATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR  
JUSCIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
TISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE COSTUMIÈRE  
DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX  
CONFÉRENCIERE STYLISME CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
TRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR MUSICIEN  
MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE PEINTRE  
ÉCLAIRAGISTE SCÉNARISTE COSTUMIER MAQUILLEUR DÉCORATEUR  
IRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE MAGICIEN  
DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER SCULPTEUR  
UR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
ISE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
STE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE  
LEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
STE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX CHORÉGRAPHE  
RENCIÈRE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
LIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE GRAMMOPHONISTE  
DITRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
CONTEUR MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE  
ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER  
VOLIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER  
SINATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
VERRIER D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
SATEUR DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR IMPROVISATEUR NARRATEUR  
DANSEUSE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
HUMORISTE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE  
MAQUILLEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISIONNISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE PHOTOGRAPHE  
CONFÉRENCIERE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
PLASTICIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE  
ÉDITRICE METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE COSTUMIER MAQUILLEUR  
IRISTE SCULPTRICE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER

# *Si tu lis ces mots, ce n'est pas par hasard.*

Tu es peut-être à ce moment où créer ne suffit plus. Où tu as l'impression d'avancer sans vraiment ressentir, sans vibrer pleinement. Peut-être ressens-tu ce blocage subtil mais pesant, cette pression constante, ou ce doute qui revient trop souvent te demander si tout cela a encore un sens.

**Je te rassure tout de suite : tu n'es ni seul, ni perdu.**

Ce livre est là pour te tendre la main, précisément maintenant. Chaque page est pensée pour que tu puisses respirer, retrouver un peu d'espace, et surtout renouer en douceur avec ce qui te fait profondément vibrer.

**Prends ta place, prends ton temps, et laisse-toi guider.**

MONTEUR  
ESSOIRISTE MARIONNETTE  
QUE DIALOGUISTE DOUBLEUR  
ATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR  
JUSCIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
TISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE COSTUMIÈRE  
DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX  
CONFÉRENCIERE STYLISME CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
TRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR MUSICIEN  
MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE PEINTRE  
ÉCLAIRAGISTE SCÉNARISTE COSTUMIER MAQUILLEUR DÉCORATEUR  
IRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE MAGICIEN  
DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER SCULPTEUR  
UR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
ISE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
STE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE  
LEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
STE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX CHORÉGRAPHE  
RENCIÈRE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
LIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE GRAMMOPHONISTE  
DITRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
CONTEUR MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE  
ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER  
VLOQUE DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER  
SINATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
VERRIER D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
SATEUR DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR IMPROVISATEUR NARRATEUR  
DANSEUSE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
HUMORISTE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE  
MAQUILLEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISIONNISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE PHOTOGRAPHE  
CONFÉRENCIERE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
PLASTICIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE  
ÉDITRICE METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE COSTUMIER MAQUILLEUR  
IRISTE SCULPTRICE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER

# SOMMAIRE

## **Introduction. Un mot avant de commencer**

Présentation du livre, de l'auteur, et de l'intention : t'aider à franchir les blocages et à recréer avec sens.

---

## **Chapitre 1. Quand tu réalises que tu ne prends plus de plaisir à créer**

Le moment où tu sens que tu crées machinalement, sans joie. Comment revenir à ton envie profonde.

---

## **Chapitre 2. Quand tu sens que ce que tu fais n'a plus vraiment de sens**

Avancer, mais ne plus sentir ce qui fait vraiment sens pour toi. Identifier ce qui te parle vraiment, et ce qui te vide.

---

## **Chapitre 3. Quand le doute prend toute la place**

Légitimité, fatigue, comparaison... Reprendre confiance dans ton processus et ta voix.

---

## **Chapitre 4. Quand tu fais beaucoup, mais que tu ne ressens plus grand-chose**

L'hyperactivité créative sans émotion. Retrouver de l'espace et du plaisir dans l'action.

## **Chapitre 5. Quand tu as besoin de retrouver une routine créative**

Créer un cadre doux et souple pour relancer l'élan, sans pression ni culpabilité.

---

## **Chapitre 6. Quand tu as envie de partager, mais que tu ne sais plus comment**

Exprimer ton art sans te perdre. Trouver des manières de partager qui te ressemblent.

---

## **Chapitre 7. Quand tu veux savoir par où recommencer**

Pas besoin d'un grand plan. L'important, c'est ton prochain petit pas, juste et vivifiant.

---

## **Bonus. Quand tu sens que tu es prêt, mais que tu n'oses pas te lancer**

Le moment où tout semble aligné... mais quelque chose bloque encore. Comment faire le tout premier pas, sans pression.

---

## **Mini-quiz. Quel est ton feu artistique du moment ?**

Un petit questionnaire pour identifier le chapitre qui te correspond le mieux.

# INTRODUCTION



*Un mot avant de commencer*

MONTEUR  
ESSOIRISTE MARIONNETTE  
QUE DIALOGUISTE DOUBLEUR  
ATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR  
JUSCIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
TISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE COSTUMIÈRE  
DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX  
CONFÉRENCIERE STYLISME CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
TRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR MUSICIEN  
MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE PEINTRE  
ÉCLAIRAGISTE SCÉNARISTE COSTUMIER MAQUILLEUR DÉCORATEUR  
IRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE MAGICIEN  
DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER SCULPTEUR  
UR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
ISE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
STE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE  
LEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
STE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX CHORÉGRAPHE  
RENCIÈRE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
LIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE GRAMMOPHONISTE  
DITRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
CONTEUR MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE  
ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER  
VOLIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER  
SINATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
VERRIER D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
SATEUR DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR IMPROVISATEUR NARRATEUR  
DANSEUSE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
HUMORISTE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE  
MAQUILLEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISIONNISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE PHOTOGRAPHE  
CONFÉRENCIERE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
PLASTICIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE  
ÉDITRICE METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE COSTUMIER MAQUILLEUR  
IRISTE SCULPTRICE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER

# UN MOT AVANT DE COMMENCER

*Depuis vingt ans,*

j'ai le privilège d'accompagner des artistes dans leur parcours : chanteurs, acteurs, humoristes, danseurs, artistes peintres, musiciens, écrivains... Chaque rencontre est différente, chaque chemin singulier.  
**Et c'est cette richesse-là qui nourrit ma passion.**

Ce que j'entends souvent après une séance, c'est :

- « Je me sens moins seul. »
- « J'y vois plus clair maintenant. »
- « Je me sens reboosté. »
- « Ça m'a fait un bien fou. »

Et honnêtement, entendre ça, c'est ce qui me porte.

Parce que je sais à quel point le chemin artistique peut être intense, parfois flou, parfois lourd.

Mon approche est simple : **je t'écoute, je te questionne avec bienveillance, je t'aide à retrouver ton élan, à ton rythme.**

Parfois, il s'agit de lever un blocage intérieur. D'autres fois, c'est une question de présence, de corps, de souffle, de voix.

J'accompagne aussi ces moments-là, ceux où tu veux **te sentir juste, vivant, crédible sur scène ou face au regard de l'autre.**

Je ne suis pas là pour imposer quoi que ce soit, mais pour **t'éclairer, te soutenir, et te rappeler que ta voix compte.**

J'ai choisi ce métier parce que je crois profondément en la puissance de l'art. Et je sais qu'en chaque artiste, il y a un feu. Parfois discret, parfois caché, mais toujours là.

Alors si ce livre peut t'aider à te reconnecter à ce feu-là, à dépasser ce qui bloque, à retrouver du plaisir à créer et à avancer avec confiance... alors il aura trouvé sa place.

Bienvenue.

Bruno Clairin

**Coach artistique et coach d'expression scénique**



# CHAPITRE 1



*Se repositionner en tant qu'artiste  
(et non comme influenceur)*

MONTEUR  
ESSOIRISTE MARIONNETTE  
QUE DIALOGUISTE DOUBLEUR  
ATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR  
JUSCIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
TISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE COSTUMIÈRE  
DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX  
CONFÉRENCIERE STYLISME CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
TRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR MUSICIEN  
MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE PEINTRE  
ÉCLAIRAGISTE SCÉNARISTE COSTUMIER MAQUILLEUR DÉCORATEUR  
IRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE MAGICIEN  
DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER SCULPTEUR  
UR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
R D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
ISE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
STE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE  
LEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
STE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE VOIX CHORÉGRAPHE  
RENCIÈRE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
LIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE GRAMMOPHONISTE  
DITRICE NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
CONTEUR MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE  
ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER  
VOLIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUR VOIX CHORÉGRAPHE CONFÉRENCIER  
SINATEUR GRAVEUR PHOTOGRAPHE GRAPHISTE PLASTICIEN STYLISME CÉRAMIQUE  
VERRIER D'ART AUTEUR JOURNALISTE ÉCRIVAIN ÉDITEUR METTEUR EN SCÈNE  
SATEUR DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR IMPROVISATEUR NARRATEUR  
DANSEUSE MUSICIENNE CHANTEUSE MANNEQUIN MODÈLE COMÉDIENNE ACTRICE  
HUMORISTE ARTISTE PEINTRE ACCESSOIRISTE MARIONNETTE ARTISTE  
MAQUILLEUSE DÉCORATRICE CONFÉRENCIERE SCULPTRICE DESSINATRICE  
ISIONNISTE MAGICIENNE VENTRILIQUE DIALOGUISTE DOUBLEUSE PHOTOGRAPHE  
CONFÉRENCIERE SCULPTRICE CÉRAMISTE VERRIÈRE D'ART AUTRICE JOURNALISTE  
PLASTICIENNE STYLISME EN SCÈNE RÉALISATRICE GRAVEUSE PHOTOGRAPHE  
ÉDITRICE METTEUSE EN SCÈNE RÉALISATRICE DE FILM VOIX-OFF SLAMEUR  
NARRATRICE COMPOSITRICE DJ ILLUSTRATRICE DANSEUR  
MODÈLE COMÉDIEN ACTEUR HUMORISTE ARTISTE COSTUMIER MAQUILLEUR  
IRISTE SCULPTRICE DE CIRQUE ILLUSIONNISTE CONFÉRENCIER

# **« TON ART MÉRITE MIEUX QU'UN ALGORITHME. »**

*J'ai vu tellement d'artistes*

me dire la même chose : « **Comment je fais pour rester artiste dans un monde qui me pousse à devenir influenceur ?** » Voici ce que j'ai appris avec eux :

Tu publies tous les jours... mais tu n'écris plus vraiment.

Tu as 1, 2, 3 ou 10 000 abonnés... mais tu ne sais même plus quoi leur dire. Tu te demandes parfois : « **Suis-je encore artiste... ou juste devenu community manager de ma propre image ?** »

Aujourd'hui, les artistes sont partout. Mais parfois, on ne les reconnaît plus.

Instagram, TikTok, YouTube, les formats courts, les algorithmes, les likes... tout pousse à produire, à se montrer, à faire du bruit pour ne pas disparaître.

**À force, on ne crée plus pour exprimer.**

On crée pour répondre à une attente floue, dictée par les tendances.

Et ce glissement, on ne le voit pas toujours arriver.

Mais toi, tu n'es pas juste un créateur de contenu. Tu es un artiste. Ton travail n'a pas à être validé par un algorithme.

### **Il a besoin d'être ressenti, entendu, compris... par des humains.**

Il y a une grande différence entre être visible et être vu. Entre exister sur les réseaux... et exister sur scène, en studio, dans une salle, dans un regard, dans une écoute vraie.

Je me souviens d'une chanteuse qui avait posté une reprise chaque semaine pendant trois mois.

Elle était épuisée, mais elle ne comprenait pas pourquoi.

Je lui ai demandé : « **Laquelle t'a procuré de la joie, rien que pour toi ?** »

Elle m'a regardé, les yeux humides, et m'a dit :  
« **Aucune. J'étais trop occupée à vérifier les vues.** »

Quand on perd le plaisir de créer, c'est souvent qu'on a déjà tourné à vide depuis un moment.

On continue à produire, par habitude ou par peur d'être oublié. Mais ce qu'on fait ne nous nourrit plus.

**Et c'est là qu'une bascule est possible.**

**Revenir à la vie vraie.** Celle qui ne demande rien, mais qui donne beaucoup. Sortir marcher sans but. Écouter une musique sans la commenter. Cuisiner sans scroller. Regarder quelqu'un dans les yeux. Sentir l'air sur ton visage.

C'est souvent là, dans ces moments simples et sensoriels, que quelque chose se rouvre. L'imaginaire se réveille. L'envie revient.

Pas besoin de grandes résolutions. Juste de remettre un peu de vivant là où il n'y en avait plus.

**« Prendre soin de toi, ce n'est pas fuir ton art. C'est t'en rapprocher. »**

Et souvent, ça soulage les artistes. Parce qu'ils comprennent que leur corps, leur énergie, leurs besoins... c'est la matière première de tout.

**« Un peintre qui ne nettoie jamais son pinceau finit par ne plus rien voir sur sa toile. »**

C'est pareil pour toi : si tu t'oublies, ton art s'efface peu à peu.

Un comédien que j'accompagnais a décidé un jour de couper les réseaux pendant une semaine. Pas de pression. Juste vivre. Dormir, cuisiner, rire. Noter des idées sur des post-its, sans chercher à les organiser.

Quand il est revenu sur scène, il jouait un texte qu'il n'aurait jamais pu écrire sans cette pause.

Je lui ai dit : « **Ce n'est pas le monde entier que tu dois toucher. Juste ceux qui entendent vraiment.** »

Ce chapitre est une invitation à revenir à ce que tu veux dire, à ce qui te fait vibrer et à ce que tu veux vraiment partager avec le monde.

# ET MAINTENANT ?

*Tu viens de lire un extrait de mon livre : Reviens à ce qui te fait vibrer.*

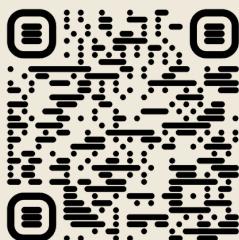
Si quelque chose en toi a bougé, même légèrement, alors ce n'est pas anodin. C'est le signe que quelque chose en toi demande à avancer.

Tu peux t'arrêter là... ou choisir d'aller plus loin, vraiment.

La suite du livre t'aidera à comprendre ce que tu traverses, à retrouver ton élan, à alléger la pression et à remettre du sens dans ton parcours d'artiste.

Si tu sens que tu as besoin de clarté, d'un souffle, d'un cadre doux pour créer à ton rythme, la version complète du livre est là pour toi.

Elle t'accompagnera pas à pas, sans pression, pour retrouver ton plaisir de créer.



# N'OUBLIE JAMAIS CE QUI T'ANIME

*Même quand tu n'y crois plus, même quand ça te semble inaccessible.*

*Ce livre est une invitation à revenir vers toi, vers ce qui te fait vibrer. À retrouver du sens, du souffle et un espace plus doux pour créer, à ton rythme.*

*Il t'aidera à comprendre ce que tu traverses, à alléger la pression et à remettre de la clarté dans ton chemin d'artiste.*

*Merci d'avoir pris ce temps pour toi.*

*J'espère que ces pages pourront t'accompagner comme une présence, une respiration ou simplement un rappel :  
**tu n'es jamais seul sur ce chemin.***



Bruno Clairin  
*Coach artistique et  
d'expression scénique*  
[www.coachartistique.fr](http://www.coachartistique.fr)

29,50 € France

ISBN : 979-8-293-46882-9

A standard linear barcode representing the ISBN number 979-8-293-46882-9. The barcode is black and white, with vertical bars of varying widths.