

**BOCAL**

**À**

**CONTRAINTES**

**CRÉATIVES**

**• PDF •**

*expérience  
créative*

## Qui suis-je ?



Hello! Moi, c'est June!

Je suis créatrice le jour pour Valley of paper, ma petite boutique de papeterie depuis bientôt 5 ans. Blogueuse la nuit, je plonge dans l'univers d'Expérience Créative, un petit cocon coloré où la créativité s'épanouit sans limite.

Aujourd'hui, je vous propose un PDF pour réaliser un bocal de contraintes créatives. Enjoy !

## Guide d'utilisation

- Imprimez le document en couleur, en recto/verso, de manière à ce que la couleur soit sur le recto et les contraintes soient au verso.
- Découpez les contraintes en suivant les lignes du tableau. N'hésitez pas à enlever et/ou ajouter vos propres contraintes dans les cases libres prévues à cet effet.
- Pliez les papiers découpés et placez-les dans un bocal.
- Piochez un ou plusieurs papiers du bocal et créez en vous inspirant des contraintes tirées !

Qu'est-ce qu'un bocal de contraintes créatives ?

Un bocal de contraintes créatives est un récipient qui contient de petits papiers pliés, sur lesquels sont indiquées des contraintes créatives. Mais qu'est-ce qu'une contrainte créative, me direz-vous ? Ce sont des limites ou des règles volontaires que vous vous imposez pour encourager votre créativité, générer de nouvelles idées, surmonter une panne créative, et même, pourquoi pas, sortir de votre zone de confort. Ces contraintes peuvent être utilisées dans tous types d'activités créatives (comme l'écriture, la peinture, la musique, la danse, etc.), elles peuvent être plus ou moins complexes, et inclure des limites de temps, de matériau, de couleur, de forme, de sujet, etc.

Vous trouverez sur la fiche de chaque type de contrainte une petite note informative pour vous aider à comprendre le fonctionnement. N'hésitez pas à jouer avec ce bocal à contraintes en tirant plusieurs fois la même couleur ou plusieurs couleurs différentes pour explorer encore plus de possibilités.

- Usage personnel uniquement -

Retrouvez plus d'articles créatifs sur [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)



# CONTRAINTES de couleur

Couleurs primaires	Couleurs pastel	Monochrome
3 couleurs	2 couleurs	Noir et blanc
1 couleur néon et 1 couleur neutre	Couleurs secondaires	Couleurs métalliques
Couleurs froides	Couleurs chaudes	Rouge - Vert
Jaune - Violet	Bleu - Orange	Bleu - Jaune
Jaune - Rouge	Bleu - Rouge	Couleurs complémentaires

Vous recherchez l'inspiration pour vos couleurs ou désirez explorer de nouvelles perspectives créatives ? Laissez-vous guider par les papiers jaunes et découvrez vos nouvelles contraintes !

Les contraintes proposées sont variées : certaines sont précises, comme "Bleu et orange", tandis que d'autres sont plus ouvertes, comme "Couleurs complémentaires", vous permettant de choisir le duo de couleurs complémentaires qui vous inspire le plus.

Vous êtes également libre d'ajouter vos propres idées de contraintes en lien avec la couleur dans les encarts vides. Laissez libre cours à votre imagination pour créer des combinaisons étonnantes et originales !

- Usage personnel uniquement -

Retrouvez plus d'articles créatifs sur [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)



# CONTRAINTES DE COMPOSITION

Utiliser des formes circulaires	Utiliser des formes organiques	Utiliser des formes géométriques
Utiliser seulement des lignes	Sortir du cadre	Zoom sur un élément
Utiliser des contrastes	Jouer sur la symétrie	Créer une superposition
Répétez un ou plusieurs motifs		

Et pourquoi ne pas tenter une nouvelle approche de la composition pour sortir des sentiers battus ? Choisissez un papier vert et laissez-vous guider !

L'idée ici est d'explorer de nouvelles possibilités de composition. Si vous avez tendance à utiliser principalement des formes géométriques, essayez de jouer avec les lignes dans vos projets.

Par exemple : si vous adorez modeler et peindre des assiettes, et que vous souhaitez relever un défi créatif, tirez un papier vert qui vous indique "Créer une superposition". Laissez-vous porter par votre imagination et pourquoi ne pas ajouter un élément en 3D sur votre assiette ?

Certaines contraintes de composition pourraient ne pas convenir à votre pratique artistique, c'est pourquoi vous êtes libre de ne conserver que celles qui vous inspirent le plus !



# CONTRAINTEs de thème

Fruits	Animaux	Amour
Amitié	Joie	Couleurs
Floral	Nature	Imaginaire
Objets environnants	Objets du quotidien	Mer
Ete	Automne	Hiver
Printemps	Souvenir d'enfance	Métiers
Architecture	Personnages	Céleste
Magie	Autoportrait	Légumes
Pop Culture	S'inspirer d'une phrase	S'inspirer d'une musique
S'inspirer d'un poème	Mythologique	

Vous souhaitez créer, mais vous n'avez aucune idée d'où commencer ?

Tirez un papier orange et c'est parti ! N'hésitez pas à en tirer plusieurs pour des créations uniques. Il existe une multitude de thèmes, n'hésitez pas à en ajouter et à les partager en commentaires sur le blog pour inspirer les autres.



# Contraintes de technique

Techniques	Broderie	Gravure
Fimo	Aquarelle	Gouache
Crayon de couleurs	Feutres liner	Photographie
Collage	Art journal	Crayon à papier
Miniature	Vitrail	Papier découpé
Animation	Pastels	Maquette
Bijoux	Couture	Punch needle
Modelage	Mosaïque	Crochet
Tricot	Macramé	Acrylique
Pouring	Encre	Tufting

Vous souhaitez vous lancer dans une séance créative, mais vous hésitez face à toutes les techniques qui s'offrent à vous ?

Laissez le destin choisir pour vous en piochant un papier bleu ! Sur chaque papier bleu se cache une technique créative unique : acrylique, encre, aquarelle, dessin au crayon, couture, modelage, et bien d'autres encore. Vous pouvez personnaliser vos choix en piochant plusieurs papiers bleus, permettant ainsi des associations vraiment chouettes !

N'hésitez pas à enlever les techniques qui ne vous correspondent pas.

- Usage personnel uniquement -

Retrouvez plus d'articles créatifs sur [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)



# CONTRAINTES quotidiennes

## durée, format, couleurs

2 minutes	5 minutes	10 minutes
20 minutes	30 minutes	50 minutes
1 heure	2 heures	Sans contrainte de durée
Bleu	Vert	Marron
Rouge	Violet	Rose
Jaune	Orange	
1	2	3
4	5	6
Format < A5	Format = A5	Format > A5

Comment utiliser les contraintes quotidiennes ?

Les contraintes quotidiennes peuvent être utilisées en parallèle des contraintes précédentes ou, comme leur nom l'indique, au quotidien. Elles ne sont pas destinées à vous challenger sur de nouveaux thèmes ou techniques, mais plutôt à varier et enrichir votre pratique déjà établie. Vous trouverez parmi ces contraintes des éléments liés au temps (à adapter en fonction de votre pratique), des contraintes de couleurs et de formats. Les numéros sont là pour décider du nombre de contraintes de couleur à utiliser. Par exemple, si vous tombez sur le numéro 2, il faudra ensuite piocher jusqu'à trouver deux papiers avec des contraintes de couleur. Vous avez la possibilité de mélanger ces papiers avec ceux du bocal principal ou de les conserver séparément dans un récipient dédié exclusivement aux challenges quotidiens.

- Usage personnel uniquement -

Retrouvez plus d'articles créatifs sur [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)

Merci d'avoir téléchargé le PDF « Réaliser son bocal de contraintes créatives »

Pour plus d'informations sur le D.I.Y « Réaliser son bocal de contraintes créatives », rendez vous sur le blog : [www.experience-creative](http://www.experience-creative)

J'espère que ces contraintes vous ont aidé ou vous aideront à vous épanouir dans votre créativité ou à voir sous un nouveau jour vos créations.

Petites astuces pour encore plus de plaisir :

- Personnalisez le bocal à l'aide d'une ou plusieurs contraintes créatives
- Sortez le bocal pour des soirées créatives entre amis ou en famille !

Ce document a été réalisé pour [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr) pour un usage personnel uniquement. Merci de ne pas l'utiliser à des fins associatives ou commerciales (vente, ateliers) sans mon autorisation : [contact@valleyofpaper.com](mailto:contact@valleyofpaper.com)

PS : pour partager le document avec vos amis, c'est plus sympa de leur donner le lien du blog plutôt que de leur envoyer directement le PDF ♥



- Usage personnel uniquement -

Retrouvez plus d'articles créatifs sur [www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)



*expérience  
créative*

[www.experience-creative.fr](http://www.experience-creative.fr)