

CARNET D'💡DÉES

UN ATELIER POUR APPRENDRE À COLLECTER, À REVISITER, ET À CONNECTER SES IDÉES DANS SES CARNETS



Le fascicule - Nathalie Sejean - Édition 2025

00 Bienvenue

Bienvenue dans le fascicule de l'atelier CARNET D'IDÉES, un document support et complémentaire à l'atelier et au livre.

Je vous invite à d'abord regarder l'atelier en visio avant de vous plonger dans le fascicule qui vous propose des exercices pour vous entraîner à utiliser les outils évoqués lors de l'atelier.

Les exercices de cet atelier ne nécessitent que quatre chose : une feuille, un stylo, quelques minutes et surtout, votre volonté à les faire sincèrement ou non. S'ils sont d'apparence simples, vous avez le pouvoir de révéler leur pertinence en jouant le jeu de les faire ou de les rendre inutiles en décidant de les ignorer. Les exercices sont des outils pour faire apparaître des portes dans les murs, vous êtes libres de modifier leurs contours.

Ce fascicule est une nouvelle addition à cet atelier, il fait partie de mon étirement créatif. J'espère que vous prendrez du plaisir à le parcourir mais surtout qu'il stimulera votre muscle créatif et vous donnera envie de construire votre relation unique à votre carnet d'idées.

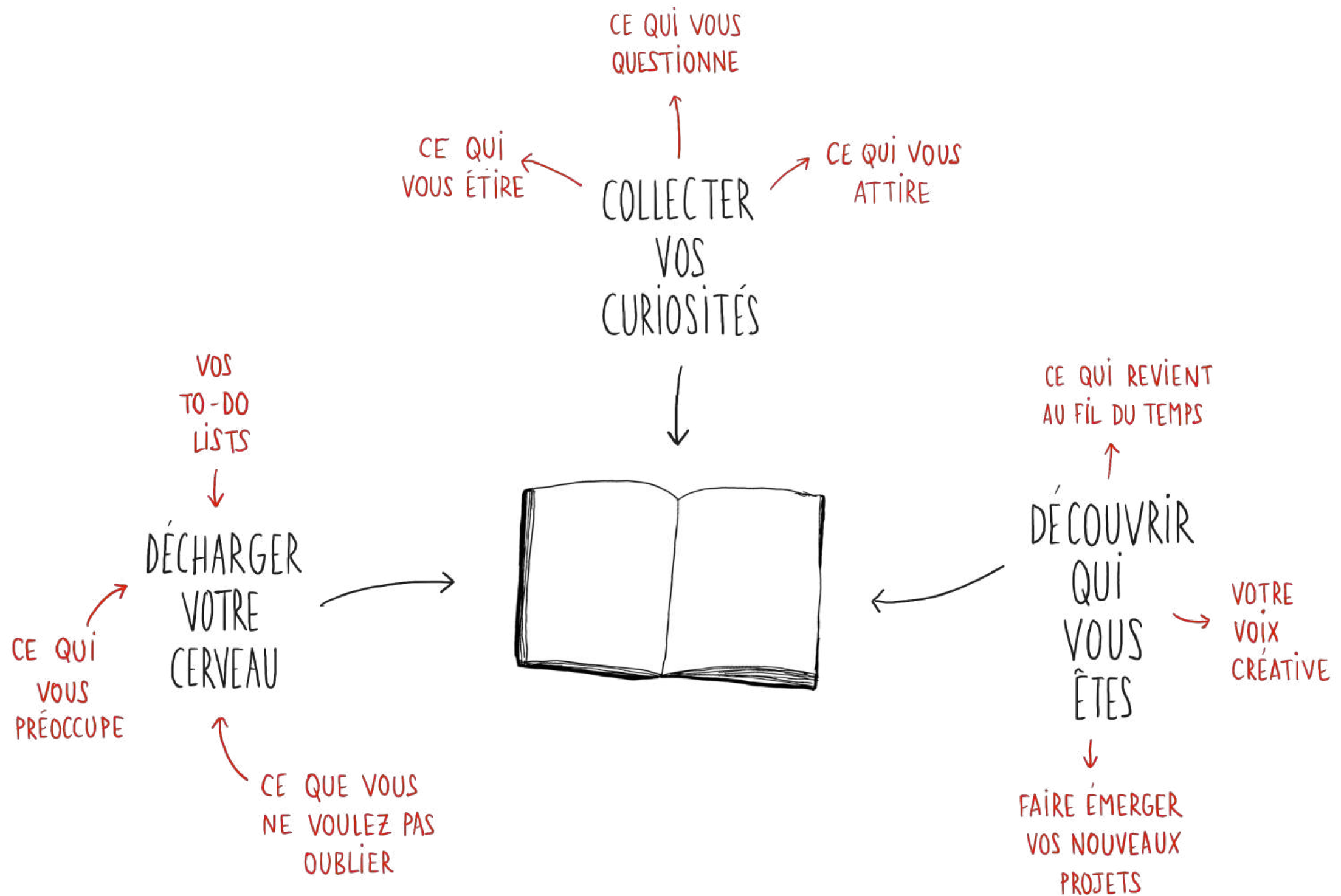
Bonne découverte,

Nathalie

**Les
Fonctions
du
Carnet
d'Idées**

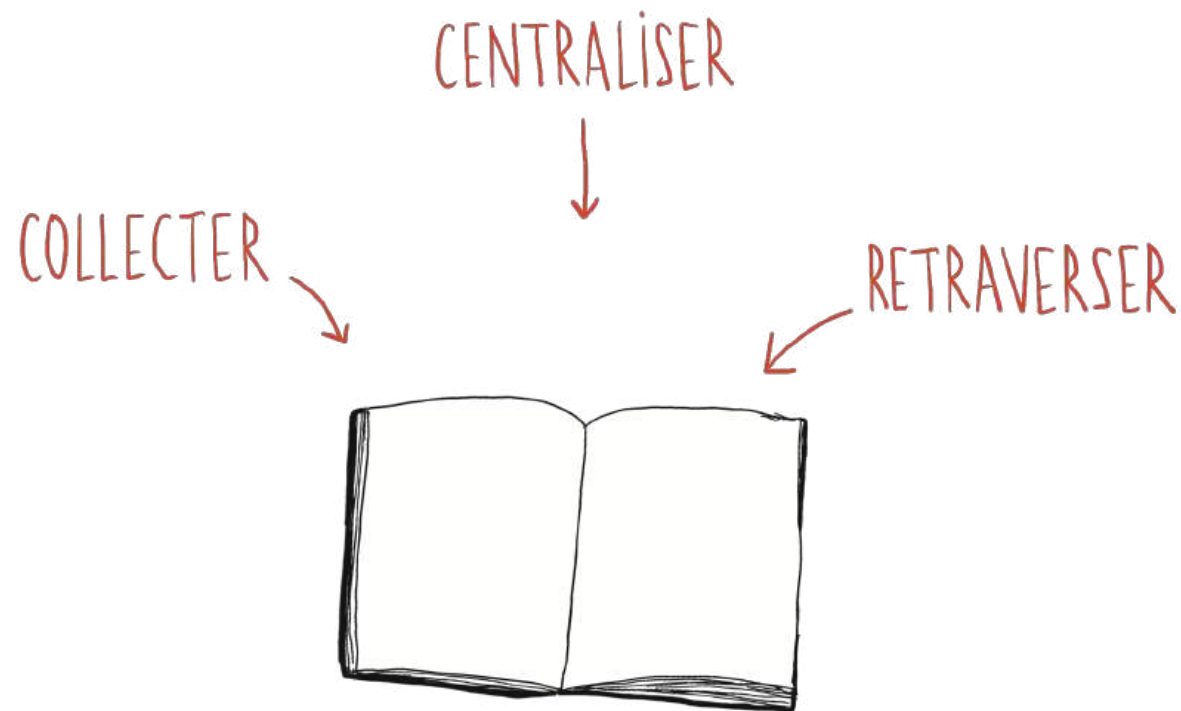
**Le but
n'est pas
de faire
« parfait »
mais de faire
comme
on peut**

01 Les Trois Fonctions du Carnet d'Idees



01 EXERCICE : CONSTRUIRE SA CHAMBRE À SOI

EXERCICE : CONSTRUIRE SA CHAMBRE À SOI



Prenez votre téléphone portable et parcourez les notes, les captures d'écran, les messages que vous avez mis en favoris.

Notez ce que vous souhaitez garder dans votre Carnet d'Idées.

Conseil : mettez un double-contexte, celui du moment présent et celui du moment où vous avez capturé la note, la photo, le message etc.

Temps dédié : de 5 à 30 minutes

Vous ne pourrez sans doute jamais récupérer toutes les informations que vous avez accumulé dans votre téléphone et qui vous semblent importante, mais en sauver un peu vaut mieux que rien du tout.

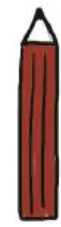
Vous pouvez refaire cet exercice autant de fois que vous le souhaitez.

But : vous donnez la possibilité de retraverser ce qui vous a touché d'une façon ou d'une autre dans votre passé et de le centraliser dans votre Carnet d'Idées. Tout ce que vous rajoutez dans votre Carnet d'Idées possède un petit avantage évolutif en ayant l'assurance de vivre un peu plus longtemps sur un support que vous allez consulter à nouveau au fil du temps. Et peut-être que tout cela se transformera en autre chose dans le futur.

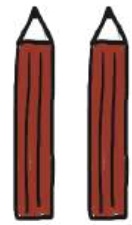
**Les
règles
du
Carnet d'Idées**

**Réussir à
arrêter le temps
pour capturer
dans son
Carnet d'Idées
nécessite de
l'entraînement**

02 Les trois règles du Carnet d'Idées



AYEZ TOUJOURS VOTRE
CARNET D'IDÉES SUR VOUS



NE VOUS EMPÊCHEZ JAMAIS
DE NOTER QUELQUE CHOSE DANS
VOTRE CARNET D'IDÉES



NE DÉCHIREZ JAMAIS UNE
PAGE DE VOTRE CARNET D'IDÉES

02 EXERCICE : SÉANCE DE MUSCULATION

EXERCICE : SÉANCE DE MUSCULATION

Pour faire cet exercice vous devrez utiliser les trois règles du Carnet d'Idées. Choisissez le niveau qui vous attire, ou faites les deux, l'un après l'autre. Pas de risques d'effets secondaires.

Durée : sept jours consécutifs (pour chaque niveau)

Niveau A : mettez une alarme quotidienne à une heure où vous savez que vous pouvez avoir 10 minutes pour vous. À chaque fois qu'elle sonne, sortez votre Carnet d'Idées et passez en revue les dernières 24h. Y a-t-il des choses que vous avez oublié de noter ? Que vous avez mises de côté dans votre téléphone ? Rassemblez-les en notant les contextes et les sujets. Ce niveau va travailler le muscle appelé « retraverser mes journées et en extraire ce qui m'importe »

Niveau B : entraînez-vous toute la semaine à sortir votre Carnet d'Idées au moment où quelque chose vous interpelle. Pendant une discussion, en écoutant un podcast, en lisant un article sur internet. Faites-le. Maintenant. Ce niveau va travailler votre muscle appelé « penser à sortir mon Carnet d'Idées maintenant »

**En
anatomie
créative,
les noms
des muscles
sont longs
mais au moins
ils ne portent
pas
mon nom*
de famille**

*cf tous les noms de maladie, de taxes, de lois qui portent le nom d'un être humain qui a décidé de se créditer pour la découverte. Peut-on faire plus auto-centré et mégalomanie ?

**Comment
remplir
son
Carnet d'Idées**

**À la question
« où est-ce
que je vais
noter ça ? »
la réponse
est toujours
« à la suite »**

03 Comment remplir son Carnet d'Idées



TOUT NOTER DANS L'ORDRE CHRONOLOGIQUE



NOTER LE CONTEXTE



NOTER L'INTITULÉ

03 Exercice : Voyager dans le temps

Lors de l'atelier en visio je vous propose de passer en revue les deux dernières semaines de votre vie et de collecter tout ce que vous avez envie de garder.

Dans le même état d'esprit, je vous invite à voyager dans le temps de votre année passée. 2024 si l'année 2025 est encore en cours, et 2025 si celle-ci est complétée.

Ouvrez une double page de votre Carnet d'Idees, notez l'année au milieu. Notez Janvier en haut, et accrochez-y tout ce que vous gardez en mémoire de ce mois-ci. Cela peut-être des déplacements, un anniversaire, un déménagement, une conversation, un film, du micro au macro, vous ne pouvez pas tout mettre ni vous souvenir de tout, mais vous pouvez essayer de mettre ce qui vous a semblé important et que vous voulez garder.

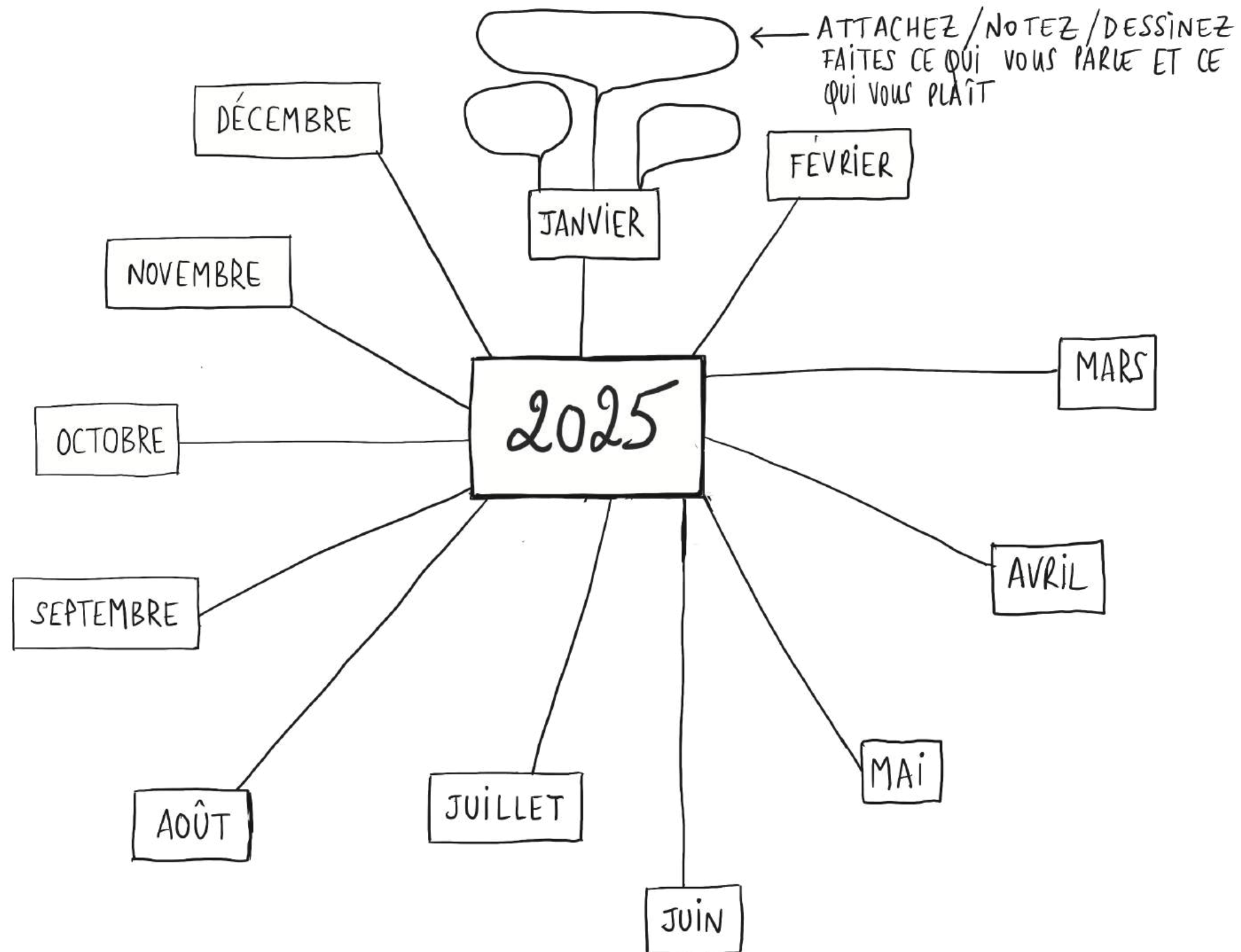
Continuez dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire les douze mois.

Temps : 30 minutes à 1h suivant votre envie.

But : Comme toujours, le but n'est pas de faire « parfait » mais de faire et surtout, de prendre du plaisir à passer du temps à revisiter votre passé récent. Au fil des années, pouvoir retrouver son année en une double page vous permettra de replonger dans des tranches de vies qui ont

existé mais qui seront sans doute passées en arrière-plan de votre mémoire vive. Votre Carnet d'Idees est votre archive, le témoin de votre vie, chaque chose que vous collectez lui donne de la valeur et le rend unique.

03 Exercice : Voyager dans le temps



Revisiter

son

Carnet d'Idées

Vous

capturez

aujourd'hui

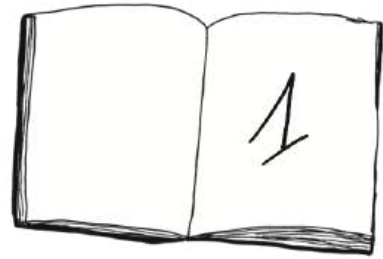
pour parler

à votre

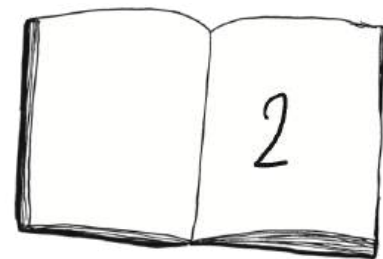
moi

de demain

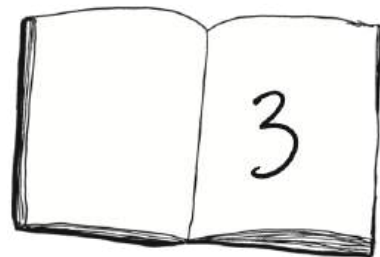
04 Revisiter son Carnet d'Idées



LE FEUILLETAGE : RETRAVERSER RÉGULIÈREMENT
VOTRE CARNET D'IDÉES



LE PALIMPSESTE : METTRE EN AVANT CE QUI ATTIRE
ENCORE VOTRE ATTENTION



L'INDEX : CATÉGORISER ET CENTRALISER VOS
NOTES POUR POUVOIR LES RETROUVER ET LES
CONNECTER AU FIL DES CARNETS

**Les
Détails
Techniques**

**Pour
les
geeks
qui
se posent
la
question**

05 Les détails techniques



05 Les détails techniques

Les Carnets que j'utilise :

Depuis plusieurs années maintenant, j'utilise trois types de supports écrits.

Le CARNET D'IDÉES est mon carnet créatif, celui dans lequel je note tout, tout ce que j'ai mentionné dans l'atelier. C'est le carnet que je revisite, pour lequel je fais un Index, et grâce auquel je grandis.

Le JOURNAL est un petit carnet dans lequel j'écris, 1 à 3 fois par semaine suivant mon niveau d'assiduité ce qui m'arrive et mon humeur. C'est l'équivalent du « journal intime ». Les premières années j'écrivais dans mon Carnet d'Idées, mais je me suis rapidement rendue compte que c'était des pages que je ne relisais jamais et que je préférais garder en dehors de mon carnet. J'écris ce journal pour garder une trace, sans autre but que de fixer un peu ma réalité à l'instant T. Peut-être que dans 20 ans je comprendrais pourquoi je fais ça, peut-être que décharger ces miettes de vie me libèrent de la place. Il n'y a pas d'enjeu. J'ai finalement décidé de centraliser ce style d'écriture dans un petit carnet pour m'éviter de retomber sur des choses que je n'avais pas envie de relire en feuilletant, et pour pouvoir tout retrouver ensemble si un jour je décide de revisiter mon moi narratif du passé.

Le TRACKER a une double fonction : c'est aussi mon agenda. Tous les mois, je me crée mon agenda en l'entamant avec une double page sur laquelle je note : mon tracter, donc toutes les choses sur lesquelles je veux garder un oeil. (Combien d'heures j'ai dormi ? Quand est-ce que j'ai eu mes règles ? Est-ce que j'ai écrit dans mon journal ? Est-ce que j'ai appelé mes parents ? Est-ce que j'ai lu dix pages ?) Toutes les choses que je dois faire le mois qui vient. Et toutes les choses que j'ai lu, vu, écouté. Puis je note chaque jour du mois avec les rdv et les choses à faire, comme dans n'importe quel agenda.

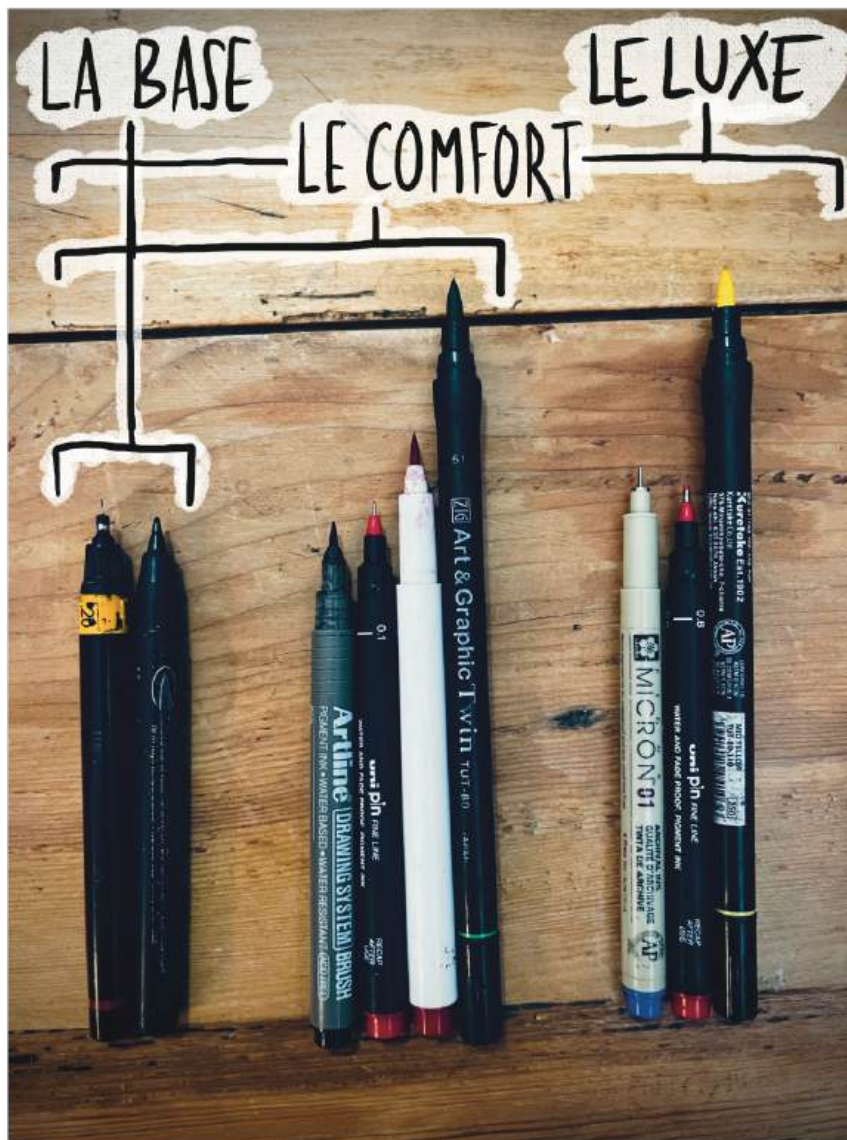
Le TRACKER est un système en soi, après avoir fait l'atelier Carnet d'Idées deux fois, j'ai reçu beaucoup de questions concernant le tracter, et la création d'un index pour les lectures. J'ai donc fait un atelier indépendant pour ceux qui souhaiteraient approfondir ce sujet et qui s'appelle TRACKER & INDEX. Il est disponible sur mon site.

05 Les détails techniques



05 Les détails techniques

LES STYLOS QUE J'UTILISAIS EN 2023



En 2023 lorsque j'ai fait l'atelier en visio, j'ai partagé les stylos que j'utilisais à l'époque pour noter dans mon Carnet d'Idees.

En 2025, ces stylos ont quasiment tous changés.

Ce que je retiens de cette évolution est que

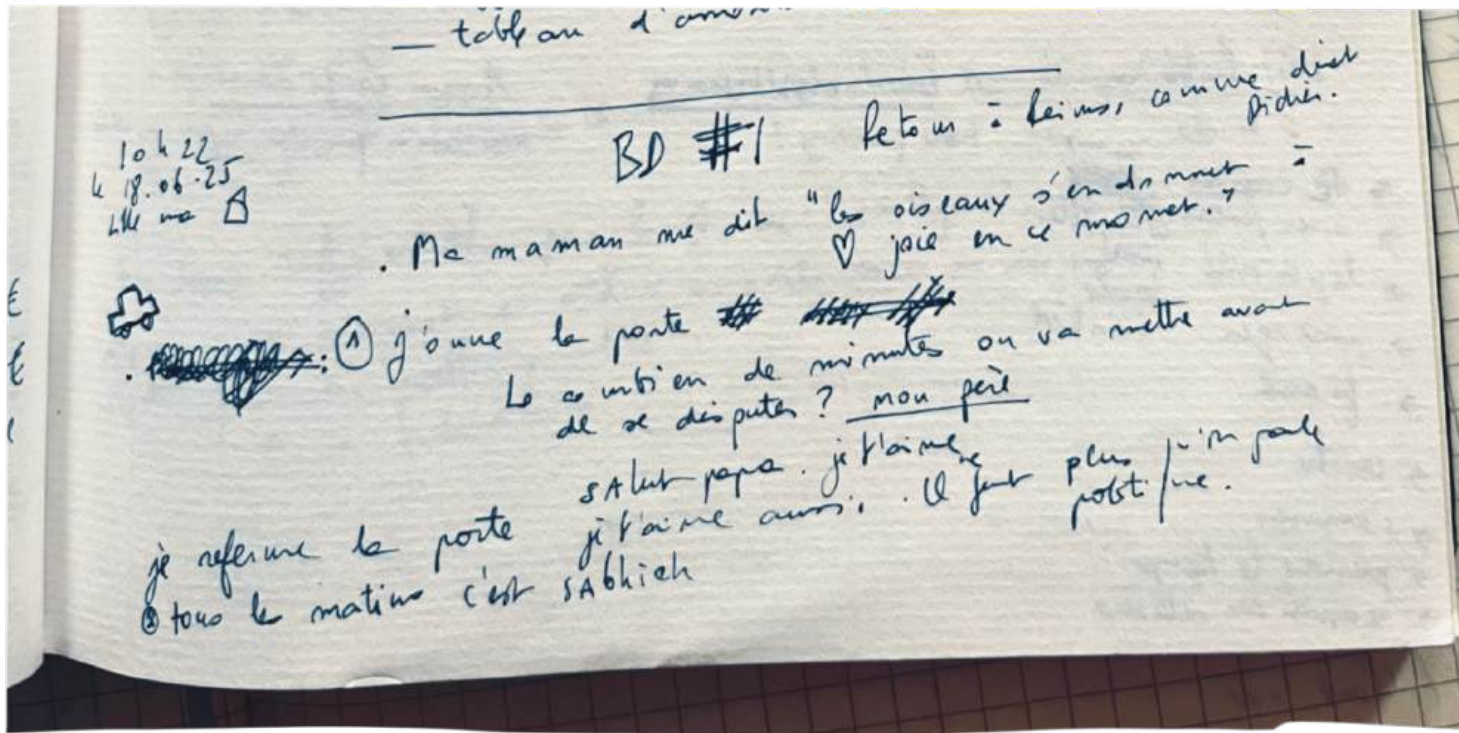
- j'aime avoir des stylos de taille et de qualité différentes. J'aime pouvoir créer des contrastes visuels dans mes Carnets d'Idees pour pouvoir créer de la texture, des sections, et ainsi aider les éléments à se démarquer les uns des autres
- tout change et on ne contrôle souvent pas ou peu ces changements. J'ai utilisé pendant des années un Rotring comme stylo principal (le stylo tout à gauche de la photo de 2023). C'était un stylo rechargeable à encre qui coûtait cher et qui avait la fameuse manie de se cesser de marcher au bout de quelques mois. La finesse de son trait est imbattable, mais j'ai dû m'en séparer. Pendant de nombreux mois je n'avais que des stylos et des feutres « génériques », prendre des notes avec ce que j'avais sous la main m'a aidé à lâcher prise sur le fait d'attendre d'avoir le beau ou le bon stylo pour écrire. Encore une friction en moins entre la capture de mes idées et mon carnet.

**Analogue
&
Digital**

**un
exemple
de
vases
communicants**

06 | Analogue et digital : les vases communicants

NOTE CARNET



NOTE DIGITALE

ven. 20 juin

- les oiseaux s'en donnent à cœur joie en ce moment
- il y a un nombre incroyable de coiffeurs à reims mais personne n'est jamais coiffé
- j'ai lu hier que tu peux mettre des bouchons de liège dans tes paniers à fruits pour chasser les moucheron
- nb

18:53

CRÉATION

26 JUN



Cette histoire dessinée est disponible sur mon compte
instagram et fait 12 pages vou slides

06 Analogue et digital : les vases communicants

Les outils analogues (le carnet) et digitaux (le téléphone, l'ordinateur, la tablette) sont complémentaires.

Ici je vous partage un exemple récent pour vous montrer comment les choses se font dans ma vie, et que les choses ne sont pas très claires.

Contexte : cela faisait quelques mois (un an ?) que j'avais envie de reprendre l'écriture d'histoires dessinées. Début juin je me motive enfin et je me lance. C'est difficile, j'ai changé. Dans ma vingtaine et trentaine j'avais pour habitude de créer vite, facilement, et voilà que mes exigences ont transformé mes envies, mais mes compétences n'ont pas encore été mises à jour.

Autrement dit, la moi que je suis ne peux plus créer une histoire dessinée comme la moi que j'ai été.

1/ Note Carnet : je passe quelques jours chez mes parents et j'attrape une phrase et une idée que je note dans mon carnet. Je me dis que ça pourrait faire partie d'une histoire dessinée.

2/ Note digitale : d'autres phrases me reviennent que je note hâtivement. À la fin je note « NB », je ne sais pas du tout ce que je veux dire.

Ces deux types de notes m'aident à me lancer. Pourtant, lorsque je les regarde aujourd'hui, je me dis qu'il n'y a pas grand chose.

Dans ce cas précis, c'est le fait que je voulais faire une histoire dessinée qui m'a permis de transformer ces notes en petit projet créatif.

J'y ai passé plusieurs jours, j'ai pris le temps de décider d'un style visuel, de couleurs, de taille d'écriture. Toutes les choses que je n'avais jamais faites par le passé car je n'avais pas les outils nécessaires (à savoir un iPad et Procreate), et je n'avais pas la vision non plus.

Chaque histoire de création est différente, mais ce qui reste est que mes notes m'ont permis de m'appuyer sur de la matière. Les notes dans mon carnet d'idées sont brouillonnes, il y a des ratures, je n'ai même pas été plus loin sur le papier, mais sans elles, je n'aurais pas fixé mon envie de créer en dessinant et elle se serait faite engloutir par le reste de la vie.

**Cinq points
sans
ordre
d'importance**

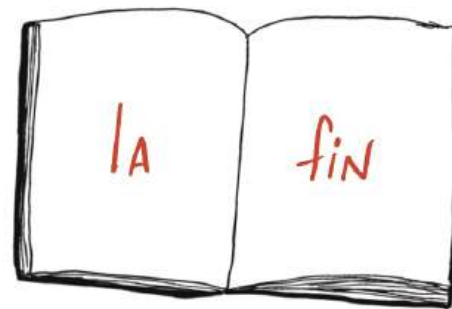
**mais
qui
ont
leur
importance**

- ❑ LA BOTTE SECRÈTE POUR PRODUIRE DE LA VALEUR* : PERSISTER.
COLLECTEZ, REVISITEZ PENDANT DES ANNÉES ET VOUS AUREZ TOUJOURS
DE LA MATIÈRE POUR TRANSFORMER ET CRÉER
- ❑ LA BEAUTÉ JAILLIT DE LA MATIÈRE IMPARFAITE.
PRENEZ SOIN DE VOS DÉSÉQUILIBRES ET DE VOS ASPÉRITÉS,
À L'HEURE DU TOUT FILTRE ET DU GÉNÉRÉ AUTOMATIQUEMENT,
CE SONT CE QUI DONNERA DE L'ÂME À CE QUE VOUS FAITES
- ❑ COLLECTEZ D'ABORD, JUGEZ DANS LE FUTUR. ON SAIT RAREMENT
SUR LE MOMENT CE QUI A DE L'IMPORTANCE

* NOTION FLOUE ET SUBJECTIVE : VOUS DÉCIDEREZ DE CE QUI A DE LA VALEUR

07 Cinq points sans ordre d'importance

- ❑ SI VOUS CESSEZ D'UTILISER VOTRE CARNET PENDANT QUELQUES SEMAINES, MOIS, OU ANNÉES, PUIS QUE VOUS SOUHAITEZ VOUS Y REMETTRE, REPRENEZ À LA SUITE. IL N'Y A PAS DE DATE DE PÉREMPTION À VOS INTÉRÊTS
- ❑ AUTORISEZ-VOUS À ÊTRE VOUS, À TESTER TOUT, À CHANGER.
IL Y A PEU D'ESPACES SÛRS, LIBRES, GRATUITS, ET INFINI POUR LES ADULTES, LE CARNET D'IDÉES EN EST UN.



MERCI D'AVOIR PRIS LE TEMPS DE LIRE CE FASCICULE QUI SE VEUT
UNE RESSOURCE COMPLÉMENTAIRE DE L'ATELIER EN VIDÉO ET DU LIVRE
JE VOUS SOUHAÎTE DE PRENDRE DU PLAISIR À COLLECTER, À REVISITER,
ET À TRANSFORMER CE QUI VOUS ANÎME POUR LE REMETTRE AU CENTRE
ET L'OFFRIR AU GROUPE

LE CARNET D'IDÉES EST UN OUTIL POUR ÊTRE VOUS, JOYEUSEMENT,
MYSTÉRIEUSEMENT, CRÉATIVEMENT

MERCI POUR VOTRE CURIOSITÉ ET VOTRE CONFIANCE,
À LA DÉCOUVERTE DE LA SUITE ENSEMBLE,
ET LONGUE VIE AUX ERREURS, AUX RATURES, ET AUX COLLISIONS INATTENDUES
NATHALIE