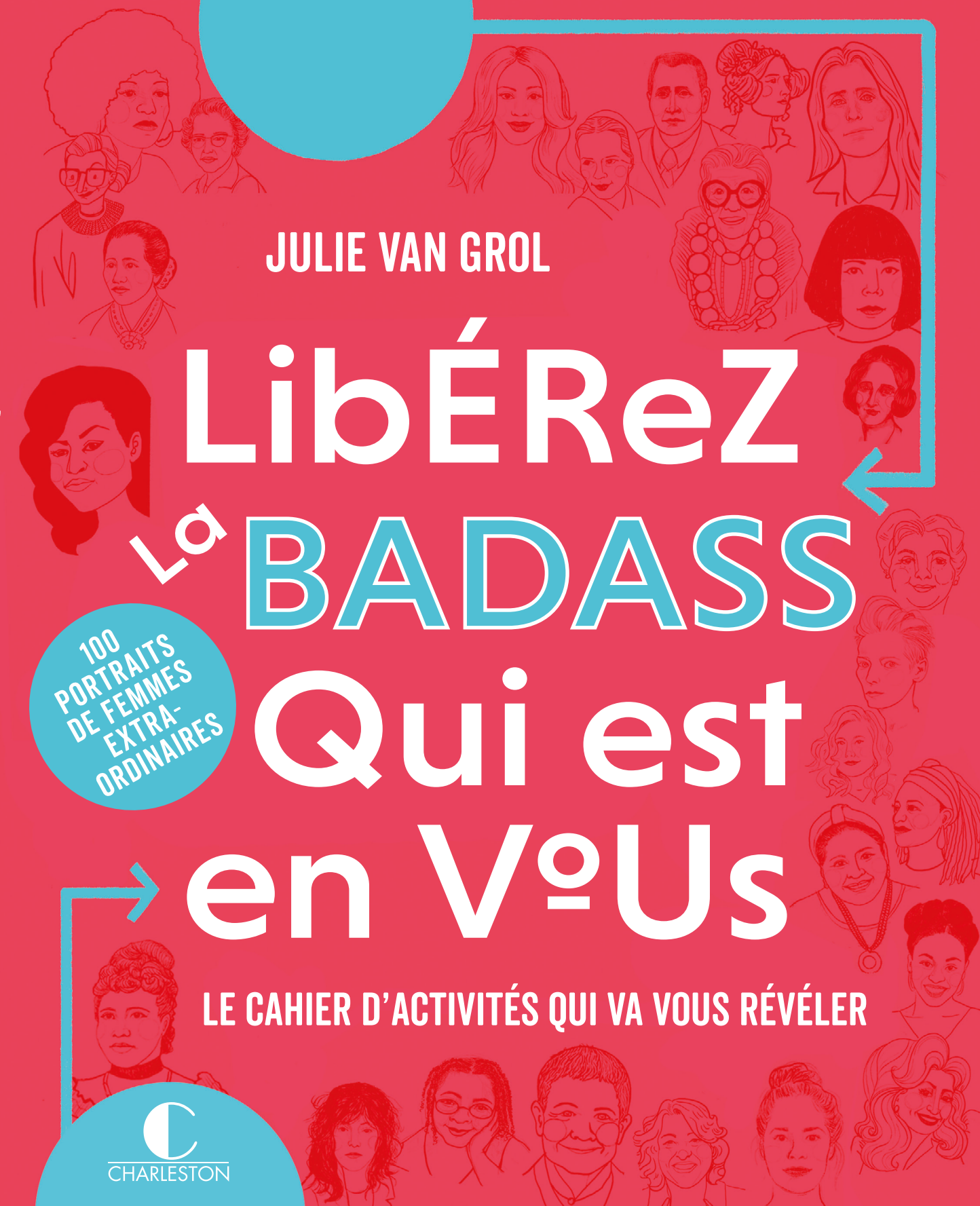




JULIE VAN GROL

LibÉRez La BADASS Qui est en VoUs

100
PORTRAITS
DE FEMMES
EXTRA-
ORDINAIRES

LE CAHIER D'ACTIVITÉS QUI VA VOUS RÉVÉLER


CHARLESTON

Scientifiques,
artistes, sportives,
auteures, activistes, poètes...
Elles ont marqué leur époque,
marquerez-vous la vôtre ?
De Simone de Beauvoir
à Ellen DeGeneres en passant
par Florence Nightingale,
découvrez le **parcours**
de **100 femmes inspirantes...**
et devenez-en une !

Ce cahier
d'activités va servir
de terrain de jeu à votre
cerveau ; il va vous permettre
d'exploiter vos propres idées
créatives et votre originalité, de
laisser vos peurs derrière vous,
d'oser exprimer votre voix et
de prendre confiance dans
votre valeur et vos talents
personnels.

Vous vous sentez peut-être impuissante ou lasse de voir, autour
de vous, l'injustice et l'inégalité.

Vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez apporter,
vous, en tant qu'individu.

Vous vous surprenez peut-être à désespérer de voir les choses
s'améliorer.

Vous n'êtes pas la seule. Vous devez demeurer pleine d'espoir et
optimiste pour l'avenir, et c'est l'une des choses les plus difficiles.
Il y a de quoi vous réjouir : beaucoup de femmes exceptionnelles
vous ont précédée, ont surmonté de terribles obstacles pour tracer
de nouvelles voies, et se sont battues contre l'injustice. Vous allez
(re)découvrir l'histoire d'une centaine d'entre elles au fil des pages.
Leurs parcours sont là pour nous rappeler de quoi les humains
sont capables et nous montrer que chacun, là où il est, peut faire
la différence.

**Badass, n.f. : Femme exceptionnelle qui impose son propre
style et provoque le respect. Elle n'abandonne jamais
et reste fidèle à elle-même en toutes circonstances.
Elle est charismatique, inspirée et inspirante. Tout vous, quoi !**

NINA
SIMONE

ADA LOVELACE

SIMONE DE BEAUVOIR
FLORENCE
NIGHTINGALE

MARIE
CURIE

CHIMAMANDA
NGOZI ADICHIE

MARLENE DIETRICH
JANE
GOODALL

OPRAH
WINFREY

HELEN
KELLER


CHARLESTON

www.editionscharleston.fr
Traduit de l'anglais par Sabine Rolland
19 euros
Prix TTC FRANCE

ISBN : 978-2-36812-214-3



9 782368 122143

CE CAHIER D'EXERCICES APPARTIENT À :

(une personne créative et formidable)

LibÉReZ La BADASS Qui est en V°Us

LE CAHIER D'ACTIVITÉS QUI VA VOUS RÉVÉLER



JULIE VAN GROL

LibÉReZ La BADASS Qui est en VoUs

100
PORTRAITS
DE FEMMES
EXTRA-
ORDINAIRES

LE CAHIER D'ACTIVITÉS QUI VA VOUS RÉVÉLER


CHARLESTON

Titre original : *Badass Babe Workbook*

Publié pour la première fois aux États-Unis en 2018 par Quarry Books, une marque du groupe Quarto

100 Cummings Center, Suite 265-D

Beverly, MA 01915

États-Unis

QuartoKnows.com

© 2018 Quarto Publishing Group USA Inc.

Illustrations © 2018 Julie Van Grol

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite préalable des détenteurs des droits. Toutes les images de ce livre ont été reproduites avec le consentement des artistes concernés. L'éditeur et l'imprimeur déclinent toute responsabilité en cas de violation des droits d'auteur sur le contenu de cette publication. Tout a été mis en œuvre pour faire en sorte que les crédits correspondent aux informations données.

L'éditeur s'excuse pour les inexactitudes éventuelles, et s'engage à corriger les informations inexactes ou manquantes pour les prochaines éditions de l'ouvrage.

Design, image de couverture et maquette : Julie Van Grol

Adaptation française de la maquette : Sébastienne Ocampo

Édition française publiée par

© Charleston, une marque des éditions Leduc.s, 2018

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

www.editionscharleston.fr

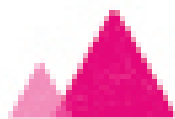
Pour suivre notre actualité, rejoignez-nous sur Facebook (Editions.Charleston), sur Twitter (@LillyCharleston) et sur Instagram (LillyCharleston) !

Traduit de l'anglais par Sabine Rolland

ISBN: 978-2-36812-214-3

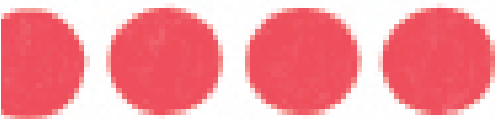
Imprimé en Chine

Dépôt légal : juin 2018



*Je dédie ce livre à toutes les super femmes de ma vie
(tu en fais partie, maman)*





SOMMAIRE

INTRODUCTION

11

À quoi sert ce livre ?	12
À qui s'adresse ce livre ?	14
Écouter l'histoire des autres et raconter la vôtre	16
Qu'allez-vous trouver dans ce livre ?	18
<i>De quoi se compose votre boîte à outils ?</i>	20
<i>Dans quelles conditions créez-vous le mieux ?</i>	24

NOS « NOURRITURES CRÉATIVES » ET NOS HISTOIRES

29

Commencez par vous occuper de vous	31
L'art change le monde	39
L'art facilite la compréhension	44
L'art nous relie à travers une expérience commune	46

FEMMES QUI S'ÉMANCIPENT, FEMMES QUI S'ASSUMENT

53

Vive les pionnières !	54
Ces surdouées en maths et en science...	55
<i>Comment dessiner les éléments d'un visage ?</i>	58
<i>Du dessin humoristique au portrait hyper réaliste</i>	60
Ces nanas qui font rire (!)	64
Les grandes sportives (!)	68
<i>Conseils d'écriture</i>	72
Tirer des leçons de sagesse	74
Aux armes, citoyennes !	78
La musique dans la peau... des femmes	84
<i>Des marques expressives</i>	88

REDÉFINIR L'ESSENCE DU FÉMININ

93

Celles qui ont défié les lois du genre	96
Celles qui ont été « les premières à »	98
Les révolutionnaires de la mode	102
Ces femmes qui ont défié les hommes	106

**CONTINUER D'ÉLARGIR
LE CHAMP DU POSSIBLE**

113

Ces nanas qui font rire (II)	114
Les grandes sportives (II)	116
<i>Comment dessiner un corps entier ?</i>	118
D'autres super femmes dans leur genre	122
Impossible n'est pas... femme	128

**PORTRAIT D'AUTRES FEMMES
AD-MI-RABLES**

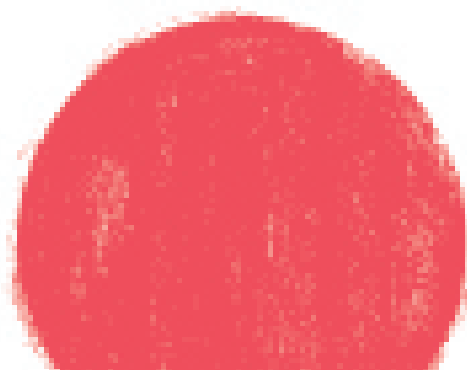
135

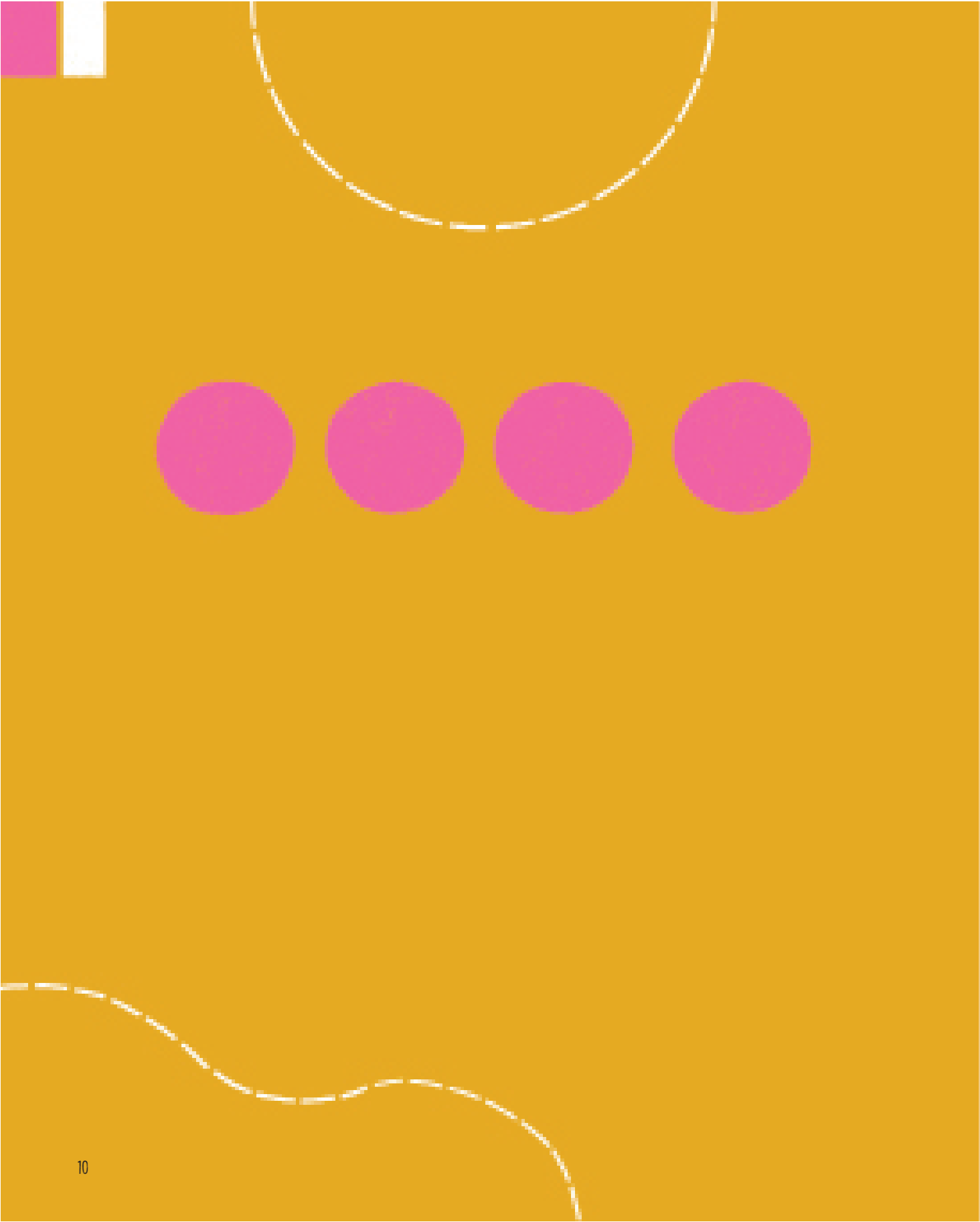
Des militantes pour le droit à l'éducation	138
Ouvrir les consciences	144
Halte au diktat de la beauté et de la minceur !	150
Ces femmes qui transforment le monde de l'entreprise	158
Le juge est une femme – qu'on se le dise	160
Militantes d'aujourd'hui	164

**QUELQUES MOTS SAGES
EN CONCLUSION**

170

Index	172
Au sujet de l'auteure	175
Remerciements	176





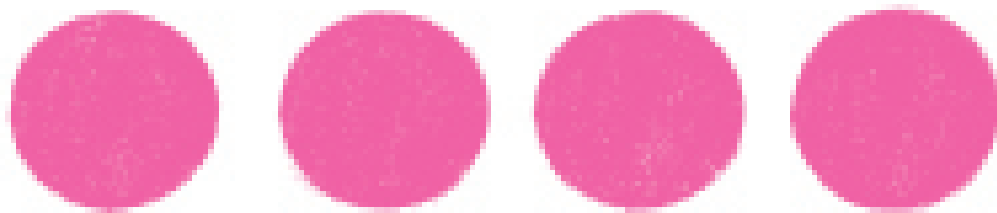


ATTENTION :

VOUS ÊTES QUELQU'UN D'EXCEPTIONNEL.

(OUI, VOUS.)

Il se trouve que vous aussi vous venez d'une longue lignée de femmes d'exception issues de cultures, d'époques et de milieux différents. En découvrant de nouvelles histoires et en en revisitant certaines que vous connaissez déjà, vous pouvez relier les formidables talents que vous possédez, vous, avec ceux de vos ancêtres et de vos pairs. Et quand on se rassemble toutes, rien n'est impossible.





À QUOI SERT CE LIVRE ?

Je vous propose un cahier d'exercices conçu pour vous inspirer, vous libérer, vous inciter à trouver le meilleur de vous-même et à devenir ce que vous ÊTES déjà au fond de vous : un être d'exception. Il va vous aider à découvrir, cultiver et renforcer les pouvoirs extraordinaires qui sommeillent en vous. Parce que vos capacités et vos talents sont tous là, en vous, à attendre de fleurir et de s'épanouir de façon créative et unique.

Il n'est pas toujours facile d'accéder à ses ressources intérieures pour faire la différence. Vous vous sentez peut-être impuissante ou lasse de voir tous les jours, autour de vous, l'injustice et l'inégalité. Vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez apporter, vous, en tant qu'individu. Vous vous surprenez peut-être à désespérer de voir les choses s'améliorer. Vous n'êtes pas la seule. Si vous voulez rester investie dans ce monde complexe et déroutant, vous devez demeurer pleine d'espoir et optimiste pour l'avenir, et c'est l'une des choses les plus difficiles.

Il y a pourtant de quoi vous réjouir : beaucoup de femmes exceptionnelles vous ont précédée, ont surmonté de terribles obstacles pour tracer de nouvelles voies, et se sont battues contre l'injustice. Vous allez (re)découvrir l'histoire d'une centaine d'entre elles au fil des pages. Leurs parcours sont là pour nous rappeler de quoi les humains sont capables et nous montrer que chacun, là où il est, peut faire la différence.

Ce cahier d'exercices va servir de terrain de jeu à votre cerveau ; il va être l'outil vous permettant d'exploiter vos propres idées créatives et votre originalité. La première étape consiste à laisser vos peurs derrière vous et à oser exprimer votre voix. Les activités proposées dans ce petit livre vont vous aider à prendre confiance dans votre valeur et vos talents personnels. À travers elles, vous allez pouvoir connecter vos dons, vos forces et votre pouvoir à ceux de toutes les femmes qui ont laissé leur empreinte avant vous.



À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

Réponse : à tout le monde !

Si l'histoire d'une personne qui a accompli de grandes choses vous a toujours inspirée ou enthousiasmée, ce livre est là pour vous aider à réaliser que, vous aussi, vous pouvez accomplir de grandes choses. En vous appropriant et en racontant votre propre histoire, par les moyens d'expression de votre choix, vous pouvez contribuer à un monde meilleur.

Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui ont une histoire à raconter, que ce soit par l'écriture, le dessin ou d'autres moyens d'expression. Il recèle une foule d'activités créatives où chacun peut s'investir avec son style propre. Alors ne commencez pas à vous dire « Je ne suis pas créative ». Parce que vous l'êtes.

À qui appartiennent les histoires racontées ici ? À des femmes, à des individus qui se vivent et se ressentent femmes et aux personnes non-conformes à leur genre. Vous allez découvrir des gens de toutes cultures et de tous milieux sociaux qui ne sont pas représentés comme ils le devraient dans les médias. D'une manière ou d'une autre, vous allez pouvoir vous reconnaître dans l'une ou plusieurs des histoires incroyables racontées ici.



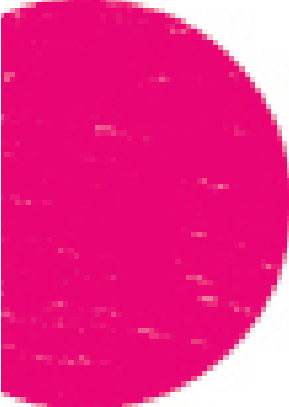
CRÉATIVITÉ = POUVOIR !

Ces femmes apparaissent toutes victorieuses et conscientes de leur pouvoir. Essayez de prendre leurs poses un de ces jours ! Si vous gardez l'une de ces positions pendant au moins deux minutes, vous allez vite comprendre pourquoi elles dégagent autant de puissance.





ÉCOUTER L'HISTOIRE DES AUTRES ET RACONTER LA VÔTRE



La vérité est la suivante : le meilleur moyen de s'attaquer à un problème ou à une situation difficile est d'éduquer. Vous devez de vous instruire, d'informer votre communauté, de sensibiliser vos proches. Plus vous aurez une connaissance approfondie du sujet, mieux vous serez en mesure d'améliorer et de faire avancer les choses. Cela paraît évident, mais on oublie facilement que c'est une étape essentielle pour devenir un individu libre et capable d'affirmer son style.

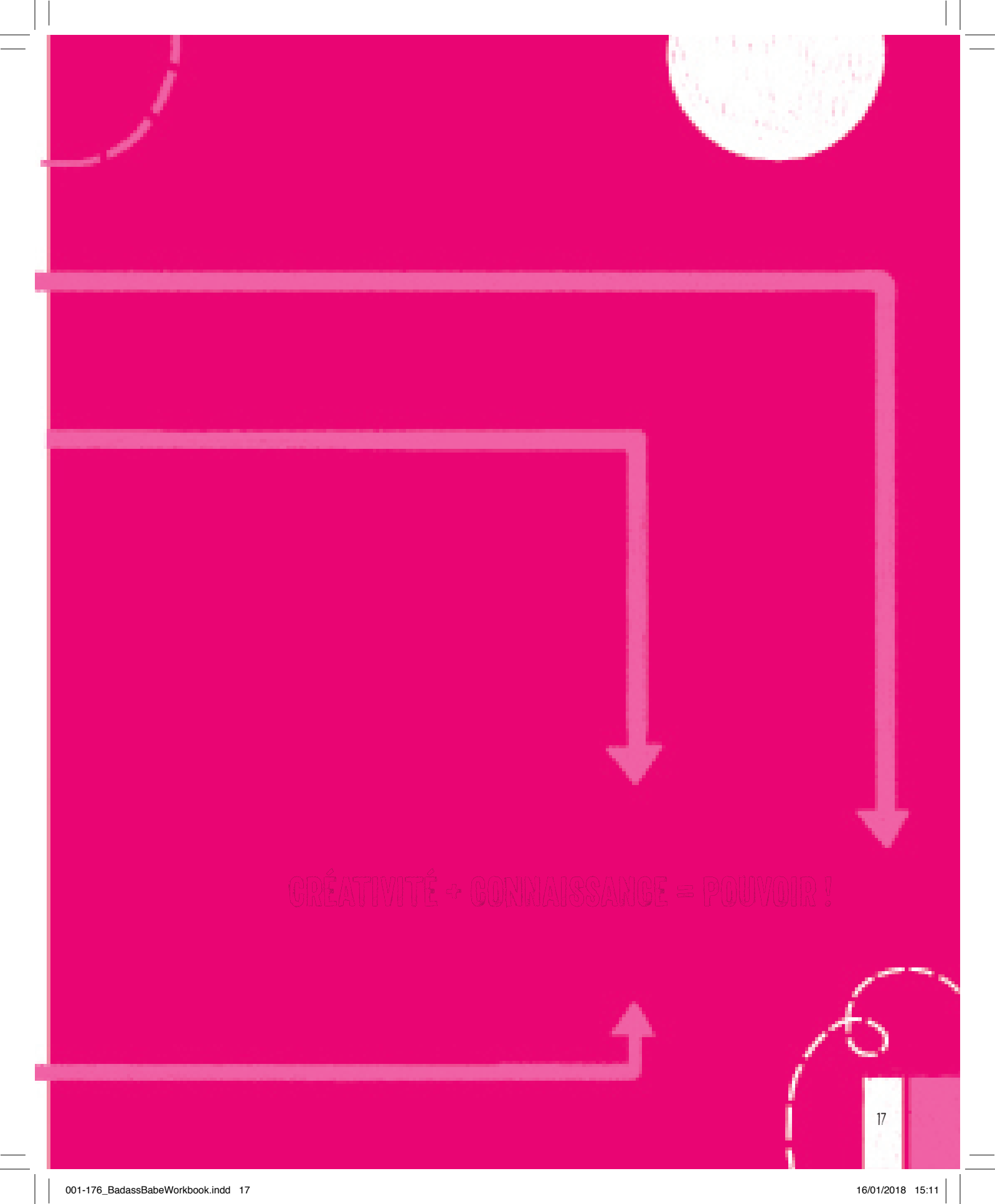
Et la meilleure façon de s'émanciper, notamment quand on se sent impuissant au départ, est d'entendre et de voir tous ces exemples de femmes, de personnes qui se sentent femmes et d'individus non-conformes à leur genre s'assumer et accomplir des choses géniales. Ne dit-on pas « Il faut le voir pour le croire » ? Rien de plus vrai.

Quand nous nous reconnaissons – ou reconnaissons des qualités avec lesquelles nous nous identifions telles que le genre, l'âge, l'origine ethnique, la personnalité et le mode de vie – nous nous sentons validés, importants. Nous comprenons que quelqu'un, quelque part, sait que nous existons et a pris le temps de nous rendre visibles.

Comme vous pouvez l'imaginer, le contraire a des effets négatifs terribles. Quand vous ne vous reconnaissez pas dans des histoires, vous vous sentez dénuée d'importance, invisible et parfois même apte à être sacrifiée car sans aucune valeur. Ce manque de représentation s'appelle l'annihilation symbolique.

Considérez ce livre comme un moyen de tordre le cou à l'annihilation symbolique. Toutes les histoires que vous allez trouver ici sont différentes, bluffantes, inspirantes. Ce sont les parcours d'êtres humains de tous milieux, de toutes origines, de toutes professions, de tous âges et de toutes identités sexuelles. Leurs histoires – associées à la vôtre, unique, que vous allez ajouter – sont de nature à porter un sacré coup à tous les médias qui nous font nous sentir invisibles. Et j'ai gardé le meilleur pour la fin : **votre histoire tient une place centrale dans ce livre.**

Ici, vous allez pouvoir faire entendre votre voix et votre histoire sans crainte et en vous amusant. Et sans chercher la perfection. Votre histoire peut même ne pas tenir debout, peu importe ! C'est votre espace à vous, votre espace de pratique pour exprimer au monde ce que vous avez de puissamment original, pour tracer votre sillon et laisser votre empreinte.



CRÉATIVITÉ + CONNAISSANCE = POUVOIR !

QU'ALLEZ-VOUS TROUVER DANS CE LIVRE ?

De quoi s'agit-il au juste ?

Considérez ce livre comme un cahier d'exercices.

Vous pouvez lire les chapitres dans l'ordre ou feuilleter l'ensemble du livre et voir si une histoire ou une activité vous parle à tel ou tel moment. Je vous conseille de parcourir rapidement chacun des chapitres avant de vous mettre au « travail » – façon de parler...

Puis de vous échauffer avec le premier chapitre pour enclencher le processus créatif et mettre en place vos méthodes de travail préférées.

Tout au long du livre, vous allez vous familiariser avec le parcours et quelques citations de 100 femmes qui sont entrées dans l'histoire. Vous allez reconnaître des visages connus et en découvrir d'autres que vous n'avez jamais vus. Et vous allez tomber sur des histoires qui reflètent votre expérience personnelle ou élargissent votre connaissance de l'être humain, de ce qu'il est capable de supporter et d'accomplir.



Chaque message est l'occasion de laisser libre cours à vos idées sans vous stresser et en gardant un esprit ouvert. Ne vous embarrassez pas d'un souci de perfection. C'est un cahier d'exercices, pas le mur d'une galerie d'art !



Au début, autorisez-vous à faire des erreurs. Acceptez votre manque d'imagination, d'originalité, de subtilité. Vous avez le droit de vous trouver lourdingue et chiant même ! Si vous rencontrez des difficultés avec une activité donnée, trouvez-en une autre qui vous paraît plus facile. Puis revenez à ce qui vous a posé problème dès que vous vous sentez plus inspirée.

La créativité est une habitude qui devient plus facile avec la pratique, alors prenez le temps de la travailler régulièrement !

À chaque histoire, chaque expérience de vie ou chaque citation correspond un message ou une activité qui vous encourage à réfléchir sur votre singularité et votre propre génie !



DE QUOI SE COMPOSE VOTRE BOÎTE À OUTILS ?



Nous avons souvent notre instrument favori pour écrire et dessiner. Tantôt nous prenons celui que nous avons sous la main, tantôt nous tombons exactement sur le stylo que nous cherchions.

N'hésitez pas à tester différents instruments d'écriture et de dessin. Quand vous écrivez, quelle sensation avez-vous avec ce stylo ? Et quand vous dessinez ? L'encre traverse-t-elle le papier ? Est-elle trop foncée ou trop claire ? Prenez le temps d'évaluer. Trouvez l'instrument qui vous convient le mieux et prenez l'habitude de l'avoir toujours sur vous.

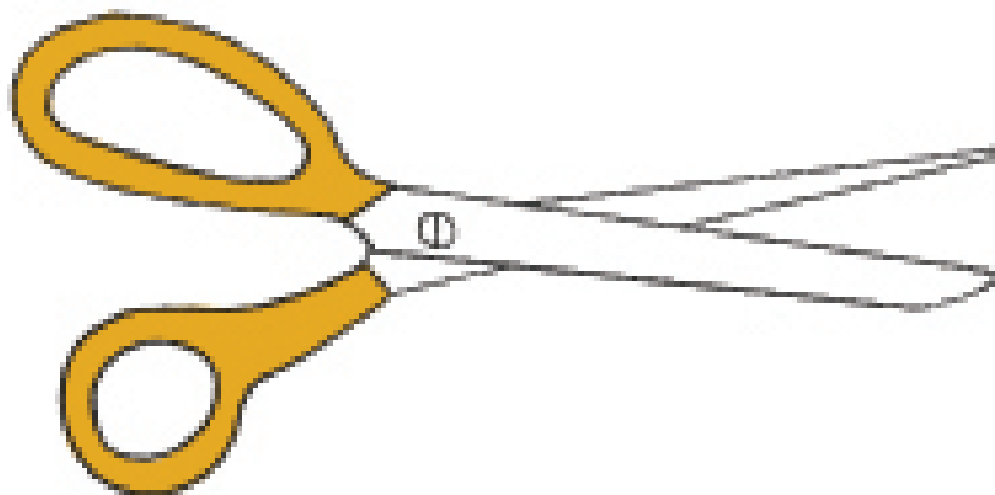
Même si ça peut vous rassurer de savoir que vous pouvez effacer, les crayons à papier ne sont pas toujours l'idéal. D'un point de vue pratique, votre cahier d'exercices va rapidement se salir et vous allez voir apparaître des traînées dès que les pages frotteront l'une contre l'autre. Et je ne suis pas adepte de la sortie de secours que représente la gomme.

N'oubliez pas que ce cahier d'exercices est un support d'expérimentation, d'expression et de génération d'idées. Vous n'irez pas bien loin si vous n'arrêtez pas de gommer vos idées imparfaites et vous vous retrouverez coincée par votre souci de perfection.

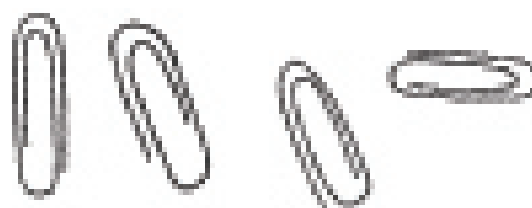
Je vous conseille donc d'oublier le crayon à papier et d'utiliser un stylo – feutre, bille, plume, comme vous voulez. Accueillez vos erreurs. Trouvez un certain plaisir à ne pas pouvoir revenir en arrière avec un stylo indélébile. Votre empreinte est là, définitive ! Mais que cela ne vous intimide pas : c'est juste de l'encre sur du papier. Pas de quoi stresser. Vous n'avez rien à perdre. Alors lancez-vous !



Si vous devez utiliser un crayon à papier, taillez-le bien et ignorez cet objet rose au bout, d'accord ?

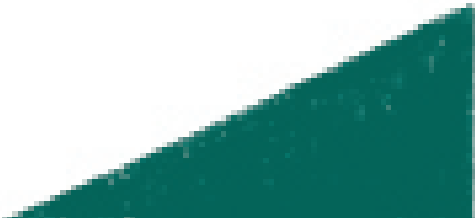


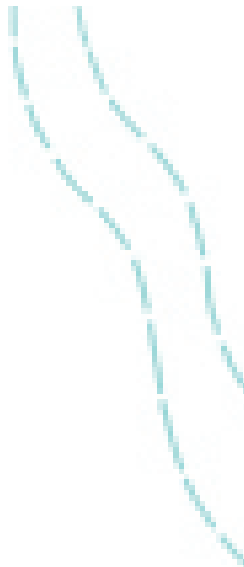
Gardez d'autres fournitures à portée de main au cas où vous éprouveriez le besoin d'ajouter ou de supprimer quelque chose. Les Post-it sont utiles pour griffonner une idée, noter une citation ou griffouiller un dessin. Utilisez du Masking tape ou de la colle pour ajouter un super portrait ou une super photo (de vous ou de quelqu'un qui vous inspire) dans votre cahier d'exercices. Personnalisez votre support à volonté !





Testez vos instruments d'écriture et de dessin ici !
Retenez ce qui fonctionne pour vous pour créer certains types de marques.





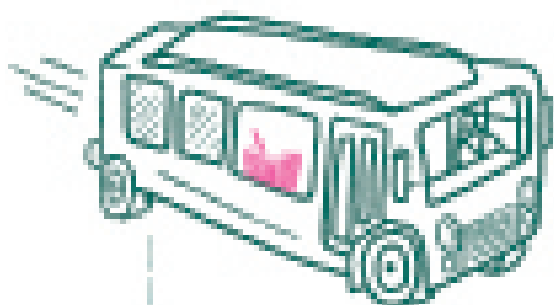
« *Le pire ennemi de la créativité est de douter de soi.* »

—Sylvia Plath

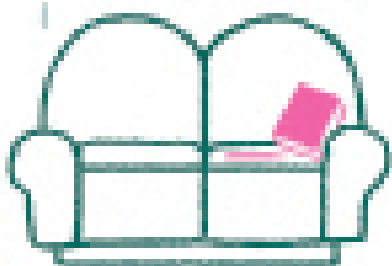
DANS QUELLES CONDITIONS CRÉEZ-VOUS LE MIEUX ?

De quelles conditions avez-vous besoin
pour donner le meilleur de vous-même ?

Essayez de créer en public, dans le bus par exemple !



Ou peut-être vous sentez-vous plus à l'aise pour
créer chez vous, sur votre lit ou votre canapé !



Voyez si vous êtes plus créative à deux...

... ou si vous créez mieux toute seule,
sans aucune source de distraction !

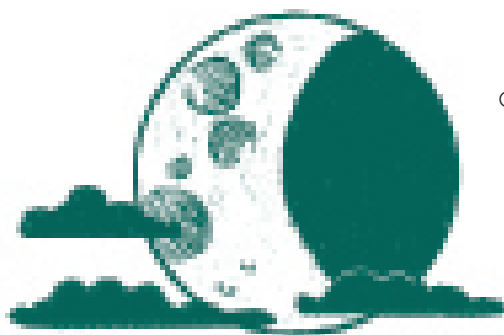




À quel moment de la journée travaillez-vous le mieux ?



Êtes-vous plus productive le matin ?

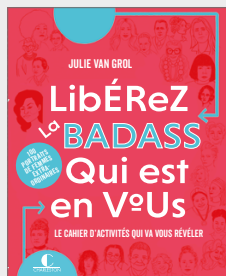


Où vous sentez-vous plus créative le soir ?



Testez différents endroits, différents moments de la journée et différentes personnes avec qui créer pour voir ce qui produit les résultats les plus satisfaisants. Notez ce que vous accomplissez dans différentes situations et vous ne tarderez pas à trouver vos conditions de création optimales !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Libérez la badass qui est en vous

Julie van Grol



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Charleston et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !