

# 16

# Emma

Sorcière des créativités et de la contemplation, Emma nous invite à créer pour lutter contre les peines et les difficultés de la vie. La créativité est présente dès l'enfance, puis dans de nombreux domaines de la vie : les artistes sont créatifs certes, mais les scientifiques également lorsqu'ils doivent imaginer comment comprendre l'univers ou soigner une maladie, les grands chefs lorsqu'ils élaborent une nouvelle recette... La résolution d'un problème implique bien souvent la créativité: il faut imaginer une solution. Créer peut permettre de donner une forme à ses émotions et également générer du plaisir, de la fierté voire un sentiment de liberté. L'implication dans une activité créative peut également participer à la réduction du stress.

*Emma, the witch of creativity and contemplation, invites us to create in order to combat life's sorrows and difficulties. Creativity is present from childhood, and then in many areas of life: artists are creative, certainly, but scientists are too when they have to imagine how to understand the universe or treat a disease, and great chefs when they develop a new recipe... Problem-solving very often involves creativity: one must imagine a solution. Creating can allow one to give form to one's emotions and also generate pleasure, pride, or even a feeling of freedom. Involvement in a creative activity can also contribute to stress reduction.*

## Sorcière de la créativité et de la contemplation Witch of creativity and contemplation

### Comment faire / Tips

- Commencer par se demander quel peut être son ou ses domaine.s de créativité : dessin, danse, cuisine, décoration...
  - Se donner un an d'exploration des différents matériaux et des méthodes qui semblent les plus naturels, être à l'écoute de ses émotions et sentir quand ça clique, pour craquer son coffre fort interne. ([Séraphine Coussin carte 20](#))
  - Pour trouver et développer sa créativité il faut aussi travailler sur le lâcher-prise et prendre conscience que vous êtes souverain en ce qui concerne ce qui est important pour vous, si écrire ou peindre ou danser vous permet de vous sentir bien alors c'est essentiel. ([Malvina carte 53](#))
- Start by asking yourself what your area(s) of creativity might be: drawing, dancing, cooking, decorating...*
- Give yourself a year to explore different materials and methods that seem most natural, be attentive to your emotions and feel when it «clicks,» to crack open your internal safe (or inner resource). ([Séraphine Coussin card 20](#))*
- To find and develop your creativity, you must also work on letting go and realizing that you are sovereign regarding what is important to you; if writing or painting or dancing makes you feel good, then it is essential. ([Malvina card 53](#))*

### Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON