

Louise CÔTÉ

 **GERESO**
ÉDITION

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !



**PETIT GUIDE POUR DÉVELOPPER
UNE ATTITUDE CRÉATIVE AU QUOTIDIEN**

Préfacé par Olivier LOCKERT,
fondateur de l'Hypnose Humaniste

Réveiller SA CRÉATIVITÉ !

Réveiller sa créativité !

Guide pour développer une attitude créative au quotidien

Auteur: Louise CÔTÉ

Édition 2016

Cet ouvrage est paru dans une précédente édition sous le titre :
Réveillez le créateur qui sommeille en vous !

© GERESO Édition 2012, 2016

Direction de collection: Catherine FOURMOND

Principe de couverture: ATMOSPHERE COMMUNICATION

Photo de couverture: © nuranvectorgirl /istockphoto.com

www.gereso.com/edition

e-mail: edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites
Tous droits réservés pour tous pays francophones
Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: Mars 2016

ISBN: 978-2-35953-346-0

EAN 13: 9782359533460

GERESO SAS au capital de 160 640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social: 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France



www.la-librairie-rh.com

la librairie **RH**
by GERESO

*Pour Kloe, Maksim et Viktoria, mes petits enfants.
Que vos vies brillent autant que les étoiles !*

Remerciements

Merci à Olivier Lockert, mon enseignant et mentor en hypnose, d'avoir été le maître qui est apparu lorsque j'étais prête à grandir en conscience. Merci d'avoir généreusement accepté de rédiger la préface de ce livre. J'en suis honorée et profondément reconnaissante.

Merci à Johanne Riou de m'avoir désigné la « porte ouverte » suite à mon premier poème. Ce parrainage a transformé ma vie.

Merci à Colette Normandeau d'avoir décelé en moi le potentiel que je ne voyais pas encore.

Merci à Hubert Beaulieu de m'avoir donné accès aux petits élèves de l'école Sainte-Anne de Rawdon. Les phrases d'enfant sont là grâce à toi.

Merci à Jovette et Stéphane, mes amis, d'avoir scruté cet ouvrage avec vos yeux de lynx.

Merci à David, mon fils, d'avoir été témoin de mon évolution et pour la fierté filiale qui t'habite.

Merci à Ashley, ma fille, de ta contribution à ce livre à travers les magnifiques images et ton immense créativité.

Et surtout, surtout, merci à toi Christian pour les nombreuses heures passées à me relire chapitre par chapitre, pour ta patience, tes encouragements et ton support de tous les instants. Merci d'avoir cru en moi en ces moments de doute et de partager ma vision et mes valeurs les plus profondes. Merci pour ton amour véritable, merci pour le Lac aux Nénuphars et merci de « *chanter mon chant* », jour après jour...

Note de l'éditeur

L'auteure du présent ouvrage est québécoise. La syntaxe de certains développements peut ainsi être différente de ce que prônent les règles d'écriture française. L'éditeur a souhaité conserver ses spécificités afin de ne pas trahir le style de l'auteure et l'esprit de l'ouvrage.

Sommaire

Remerciements	7
Préface	15
Avant-propos	17
Introduction.....	19
Partie 1 - TE SOUVIENS-TU QUAND TU ÉTAIS PETIT ?	23
<i>Chapitre 1 - L'enfant que vous étiez</i>	25
Récit - On a perdu le nord !.....	25
Explications - Retrouve d'abord ton esprit d'enfance	26
Exercice pratique - Voir comme si c'était la première fois.....	27
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	28
<i>Chapitre 2 - Avoir du plaisir, vous connaissez ?</i>	29
Récit - Deux espiègles personnages.....	29
Explications - Réapprends à jouer et à rire	30
Exercice pratique - Souvenirs d'enfance	31
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	33
<i>Chapitre 3 - Votre cerveau d'images</i>.....	35
Récit - L'avenir d'Apiatan le jeune indien.....	35
Explications - Découvre le langage de l'âme.....	36
Exercice pratique - Comment entrer en relation avec votre partie sacrée	37
Que retenez-vous de ce chapitre ?.....	38
<i>Chapitre 4 - Laissez-vous surprendre</i>	39
Récit - Samir et son fidèle chameau.....	39
Explications - Curiosité - quand tout devient mystère et aventure	40

Exercice pratique - La méthode des cinq « Pourquoi »	41
Que retenez-vous de ce chapitre ?	42
Chapitre 5 - Cet endroit qui vous inspire	43
Récit - Le comte devenu gaga.....	43
Explications - Ton environnement compte aussi	44
Exercice pratique - Espace sacré et rituel de créativité.....	47
Que retenez-vous de ce chapitre ?	48
Chapitre 6 - Le terrain de jeu où votre vie se joue	49
Récit - Les aquariums des centres de guérison enchantés.....	49
Explications - Reste dans le moment présent	50
Exercice pratique - Mandala du moment présent.....	52
Que retenez-vous de ce chapitre ?	53
Poème - Si l'on pouvait se raconter	54
Partie 2 - SAIS-TU CE QUI T'EN EMPÊCHE ?	55
Chapitre 1 - Ces phrases qui vous freinent	57
Récit - Les dragons font des barbecues avec les humains.....	57
Explications - Les croyances limitantes.....	58
Exercice pratique - Faire exploser vos roches	59
Que retenez-vous de ce chapitre ?	61
Chapitre 2 - Vos peurs, vos poisons	63
Récit - Le lion et le magicien	63
Explications - Les fameuses peurs.....	64
Exercice pratique - Affronter ses dragons	66
Que retenez-vous de ce chapitre ?	67
Chapitre 3 - Le changement, un invité dans votre maison	69
Récit - Les 24 heures du Mans.....	69
Explications - La résistance au changement.....	70
Exercice pratique - Le questionnaire de Rudolf Flesh.....	72
Que retenez-vous de ce chapitre ?	73
Chapitre 4 - Quand l'ego se gonfle	75
Récit - Panoramix et le martien	75
Explications - Le manque d'ouverture d'esprit.....	76

Exercice pratique - Avez-vous l'esprit ouvert ?	77
Que retenez-vous de ce chapitre ?	81
Chapitre 5 - L'égoïsme du soleil	83
Récit - Une prescription royale	83
Explications - Le manque de temps	84
Exercice pratique - Rendez-vous avec le « créateur intérieur ».....	86
Que retenez-vous de ce chapitre ?	87
Chapitre 6 - Votre chemin de cohérence	89
Récit - Un aiglon chez les poussins.....	89
Explications - Le manque d'authenticité	90
Exercice pratique - Renouer avec ses valeurs	91
Que retenez-vous de ce chapitre ?	93
Chapitre 7 - Les abus qui vous déséquilibrent	95
Récit - La drogue des adultes.....	95
Explications - La drogue du travail	96
Exercice pratique - Êtes-vous un drogué du travail ?	98
Que retenez-vous de ce chapitre ?	99
Poème - Créativité... étincelle de vie	100
Partie 3 - VEUX-TU SAVOIR COMMENT ON FAIT ?	101
Chapitre 1 - Changez de lunettes	103
Récit - Il neigeait à l'envers	103
Explications - Vois le monde autrement	104
Exercice pratique - Voyager dans un fauteuil	106
Que retenez-vous de ce chapitre ?	106
Chapitre 2 - Permettez l'avenir	107
Récit - La fée du lac aux nénuphars.....	107
Explications - Apprends à rêver éveillé.....	108
Exercice pratique - Tableau de rêves	110
Que retenez-vous de ce chapitre ?	112
Chapitre 3 - Créez un espace d'accueil	113
Récit - Charlotte la chenille.....	113
Explications - Fais de la place pour du neuf.....	114

Exercice pratique - Détachement libérateur	115
Que retenez-vous de ce chapitre ?	116
Chapitre 4 - Les angles inexplorés	117
Récit - Un repas de fête qui tourne mal	117
Explications - Nourris le désir de sortir des sentiers battus	118
Exercice pratique - Trente astuces pour vous exercer à penser différemment	119
Que retenez-vous de ce chapitre ?	121
Chapitre 5 - Votre ressenti, votre vérité	123
Récit - Les conseils du hibou	123
Explications - Écoute ton intuition, ton murmure intérieur	124
Exercice pratique - La méthode I.D.É.E.	126
Que retenez-vous de ce chapitre ?	127
Chapitre 6 - Osez devenir explorateur	129
Récit - La ruée vers l'or	129
Explications - Dis oui à ce que te lance et te propose l'univers	130
Exercice pratique - Enlever les freins	132
Que retenez-vous de ce chapitre ?	133
Chapitre 7 - Découvrez d'autres réalités	135
Récit - Le chef de meute	135
Explications - Développe l'attitude « pourquoi pas ! »	136
Exercice pratique - Le pouvoir des mots	137
Que retenez-vous de ce chapitre ?	138
Chapitre 8 - Prenez soin de vous autrement	139
Récit - Des orchidées délaissées	139
Explications - Prends soin de toi et fais-toi confiance	140
Exercice pratique - Lettre de mise en candidature	142
Que retenez-vous de ce chapitre ?	143
Chapitre 9 - Calmez votre esprit	145
Récit - Les athlètes et les tortues	145
Explications - Apaise ton mental	146
Exercice pratique - Présence à soi	147
Que retenez-vous de ce chapitre ?	148

Chapitre 10 - Les cailloux sur le côté de la route	149
Récit - La pêche au saumon.....	149
Explications - Apprends à surmonter tes échecs.....	150
Exercice pratique - Se poser les bonnes questions	151
Que retenez-vous de ce chapitre ?	152
Chapitre 11 - Sautez et le filet de protection apparaîtra	153
Récit - Le chien de tête de mon traîneau	153
Explications - Ose car l'audace a du pouvoir !.....	155
Exercice pratique - Au diable le perfectionnisme.....	156
Que retenez-vous de ce chapitre ?	157
Chapitre 12 - Ne tirez pas sur la fleur	159
Récit - L'arbre de vie.....	159
Explications - Lâche prise et ne te préoccupe pas du résultat	160
Exercice pratique - Questions à se poser.....	161
Que retenez-vous de ce chapitre ?	162
Chapitre 13 - Une série de petits pas	163
Récit - Des lutins triplés.....	163
Explications - Passe à l'action.....	164
Exercice pratique - Éliminez les obstacles à l'action	166
Que retenez-vous de ce chapitre ?	167
Poème - L'audace de vivre	168
Partie 4 - QUEL TRÉSOR CACHES-TU ?	169
Chapitre 1 - Devenez conscients, ouvrez les yeux	171
Récit - La barque du vieux Simon	171
Explications - Que veut dire alignement personnel ?.....	172
Exercice pratique - Tête, cœur, ventre	173
Que retenez-vous de ce chapitre ?	174
Chapitre 2 - Vos talents latents	175
Récit - Papillon d'amitié	175
Explications - La créativité c'est ce que tu fais avec qui tu es.....	176
Exercice pratique - Annonce classée	177
Que retenez-vous de ce chapitre ?	178

Chapitre 3 - Ce qui vous rend vivant	179
Récit - Au pays du soleil levant.....	179
Explications - As-tu vu le mot « vie » dans créativité ?	180
Exercice pratique - Rêverie	181
Que retenez-vous de ce chapitre ?	183
Chapitre 4 - Avancez sans masque	185
Récit - Le caméléon qui avait perdu son identité.....	185
Explications - Pour être original, il faut être vrai	186
Exercice pratique - Rêves enfouis.....	187
Que retenez-vous de ce chapitre ?	190
Chapitre 5 - Acceptez votre rôle de récepteur émetteur	191
Récit - La dame qui voyait les anges.....	191
Explications - Tu es l'instrument de l'univers.....	192
Exercice pratique - Interruption des polluants	193
Que retenez-vous de ce chapitre ?	194
Chapitre 6 - Donnez du fruit	195
Récit - La croyance de l'astronome	195
Explications - Fais cadeau de ton essence à l'univers	196
Exercice pratique - Alignement des niveaux logiques	197
Que retenez-vous de ce chapitre ?	199
Poème - L'essence de toi	200
Partie 5 - AIMERAIS-TU AVOIR QUELQUES OUTILS ?	203
Chapitre 1 - Liste non exhaustive des techniques de créativité	205
Chapitre 2 - La bissociation	207
Chapitre 3 - La sérendipité ou l'exploitation créative de l'imprévu ..	211
Poème - Fil de soi	214
Conclusion.....	215
Annexe I - Éléments symboliques et symboles universels.....	217
Annexe II - Liste des valeurs	223
Annexe III - Liste des qualités/ressources.....	225
Bibliographie.....	227
À propos de l'auteur	229

Préface

J'ai le plaisir de vous accueillir dans le livre de Louise CÔTÉ.

Pourquoi ce livre a-t-il attiré votre attention ? Comment est-il arrivé jusqu'à vous ? Pensez-vous donc avoir besoin d'éveiller une partie de vous-même ?

Vous devez vous douter que ce livre n'est pas arrivé entre vos mains simplement « par hasard ». Bien sûr, chaque situation, chaque événement, même infime, de votre vie vous a amené à être la personne qui lit ces lignes aujourd'hui.

Ainsi, bien que vous ayez conscience d'un apprentissage à faire, d'une curiosité à satisfaire ou même, peut-être, d'un manque à combler, tout porte à croire que vous avez déjà franchi bien des étapes dans votre vie.

Voilà pourquoi je pense que, tout comme « le maître arrive lorsque l'élève est prêt », vous devez être prêt à lire les contes que Louise CÔTÉ vous a préparés... Vous êtes certainement prêt aussi à réussir les exercices qu'elle a réunis pour vous... Que ce soit consciemment ou tout au fond de vous, quelque chose vous susurre à l'oreille : « oui, vas-y, lance-toi, c'est ton temps, ton moment, ton envol... »

Puissent donc ces récits métaphoriques, ces textes, ces exercices et bien sûr les poèmes de Louise CÔTÉ vous guider, tranquillement, comme on se laisse porter par un parfum, à peine un effluve... et découvrir en vous la force sereine de votre intuition et de votre créativité.

Avec mes meilleures pensées,

Olivier LOCKERT

Fondateur de l'Hypnose Humaniste, Président de l'Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne (IFHE)

Avant-propos

Je suis poète et on dit que la poésie, c'est le langage de l'âme. C'est donc poussée par qui je suis, que j'ai écrit cet ouvrage qui traite du Savoir être créatif. Il est, à la fois, tout en symboles, en simplicité et en profondeur. C'est le seul moyen dont mon côté artiste dispose pour atteindre ce « quelque chose » qui sommeille en vous qui a justement besoin d'être éveillé et stimulé d'une autre manière.

Après tout, n'est-ce pas Albert Einstein qui a dit que « *La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat différent* » ?

Loin de vouloir vous gaver de savants propos intellectuels, je suggère des pistes de réflexion de par mes expériences, les fruits de mon évolution personnelle et les enseignements de maîtres que je respecte. C'est une incitation, une explication des possibilités. C'est une invitation à la danse...

Un jour, j'ai lu la citation suivante : *on ne change pas, on ouvre les yeux* et c'est justement là que réside mon désir pour vous... une ouverture sur des thèmes qui, j'ose espérer, sauront vous inspirer à trouver votre voie.

J'ai abordé, pour ne pas dire effleuré, 32 sujets dans ce livre... alors il se peut que certains chapitres vous laissent sur votre faim. Suivez cette piste et creusez davantage. C'est peut-être dans ce désir de connaissance insouvi, que se trouve le chemin qui vous mènera à votre créativité.

De mon côté, je dépose soigneusement dans vos mains mon *Petit Guide*. Qu'il vous accompagne sagement jusqu'au centre de vous-même...

Introduction

Dans une ère où les bidules électroniques « intelligents » rivalisent les uns avec les autres, aucun d'entre eux ne possède encore sur son clavier une touche « créativité » à activer au besoin et aucune application gratuite à télécharger n'a encore vu le jour !

Par contre, à chaque seconde, quelqu'un quelque part, a une idée qui fait sourire son entourage. Imaginez la réaction qu'on a dû avoir chez BIC face à l'employé qui est arrivé au travail un bon matin en disant à son patron... « Vous savez quoi, on devrait fabriquer non seulement des crayons à billes mais aussi des rasoirs ! ». Vous connaissez la suite.

Bref, les idées de génie ne sont jamais perçues comme étant bonnes au départ, mais c'est grâce à la multitude des petites pensées qui surgissent à l'improviste que nous pouvons ajouter du piquant à notre vie quotidienne, trouver des solutions pour faire face à nos problèmes, modifier positivement la façon dont nous évoluons dans notre milieu professionnel et enfin, nous démarquer des autres, être reconnu dans notre singularité et dans nos différences. Nous évoquerons plus loin la notion d'alignement personnel et ceci n'a rien à voir avec notre habileté à tracer une ligne droite.

Mais encore faut-il apprendre à lever le voile et nourrir ces capacités que nous avons tous à envisager les choses sous un angle nouveau.

Personnellement, je suis quelqu'un qui bouillonne d'idées. Cependant, je n'ai aucun talent pour le dessin. Un jour mon jeune fils m'a demandé en me tendant un crayon et un papier, de lui dessiner un petit chien. En voyant mon croquis il me dit éberlué : « Pas un ours maman, un chien ! ». Question de perception me direz-vous peut-être et je suis d'accord, mais fort heureusement, cet ouvrage n'est pas destiné à faire émerger vos talents artistiques, bien que rien n'est impossible...

J'ai donc fait appel à ma propre créativité pour vous proposer, avec l'aide de personnages fictifs, de nombreux récits métaphoriques, des pages explicatives, des exercices pratiques, des textes inspirants, des poèmes et citations d'enfants, un outil étonnamment simple pour vous motiver à réveiller votre **Savoir être créatif**.

Avis aux lecteurs intéressés, ce **Petit Guide** a un énorme pouvoir... car l'éveil est irréversible !

À qui s'adresse ce livre ?

C'est Saint-Exupéry qui a dit « *Toutes les grandes personnes ont d'abord été des enfants mais peu d'entre elles s'en souviennent.* » Dès lors si vous vous reconnaissez dans cet énoncé, ce livre vous est destiné !

Votre vie a besoin de créativité pour qu'elle soit vécue pleinement et je ne parle pas nécessairement ici de « créacollage » ou d'activités qui font frémir les personnes les plus cartésiennes de cette planète, mais bien de cette capacité de voir le monde autrement.

Que vous soyez monsieur ou madame tout le monde, gestionnaire ou chef d'entreprise, les bienfaits d'une pensée créatrice rejailliront dans toutes les sphères de votre vie d'une manière qui vous surprendra.

Permettez-moi donc de vous dévoiler quelques pistes et ressources afin que nous profitons tous collectivement du créateur qui sommeille en vous...

*« La créativité, c'est inventer, expérimenter, grandir,
prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser. »*

MARY LOU COOK

Comment utiliser cet ouvrage

Récits métaphoriques

Le récit métaphorique est typiquement une histoire fictive dont le but est d'informer, d'enseigner ou de guérir l'inconscient. J'ai donc choisi d'inventer pour vous des histoires amusantes, afin de faire appel à votre imaginaire plutôt qu'à votre côté rationnel qui, vous en conviendrez, est trop régulièrement suscité. Loin d'être anodines, les histoires sont porteuses de

sens, amènent à la réflexion et renferment à la fois un aspect symbolique et un message caché.

À travers mes récits, vous découvrirez de nombreux personnages (colombe, ours, abeille, fée, hibou, papillon...), des lieux (forêt, désert, arbre, grotte, jardin...) et autres, qui représentent des symboles qu'on dit universels, car ils ont traversé les temps. Ils ont été sélectionnés soigneusement pour leur signification précise et sont répertoriés à l'Annexe I. Cette liste vous servira peut-être à trouver quelques significations à vos rêves, puisque les images et les métaphores sont les moyens que l'inconscient utilise pour communiquer.

Le Petit Guide, de son côté, est un personnage d'une grande sagesse qui refait surface dans chaque histoire à un moment stratégique. Cependant, il change de visage selon le contexte et au gré de votre imagination. Je l'ai donc désigné pour agir comme porteur du message ou de la solution.

Pages explicatives

Vous serez étonnés de la simplicité de mes explications qui, plus que de banales définitions, témoignent de ma propre recette créative et de ma vision des choses et de la vie. Vous y lierez de nombreuses citations qui m'ont inspirée au fil des ans et des réflexions fortement teintées de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) que je désire vous faire partager. Je ne peux pas faire autrement, c'est le coach en moi qui s'exprime.

Exercices pratiques

J'ai sélectionné et composé pour vous des exercices qui semblent simples au départ, mais qui sont riches de sens si vous prenez le temps de les faire. En fait, je suis absolument convaincue que des changements se produiront dans votre vie sans que vous effectuiez un seul exercice grâce au pouvoir de votre inconscient ; cependant, ce serait vous priver d'outils puissants que de les ignorer... Combien de livres « how to » dorment sur vos tablettes ? Ne laissez pas à celui-ci subir le même sort.

Poèmes

J'ai enrichi le livre de quelques-uns de mes poèmes qui, j'espère, vous inspireront. Il s'agit simplement d'une autre manière pour moi d'être l'instrument de l'univers.

Invitation

Je vous invite donc, si le cœur vous en dit, à découvrir ce livre à petites doses, simplement pour vous donner le temps d'assimiler et d'intégrer les enseignements et de faire les exercices (au besoin). Après tout, le virage créatif que vous amorcez remuera, si vous le permettez, vos habitudes en profondeur et aura un impact positif sur, à tout le moins, un aspect de votre vie personnelle ou professionnelle.

« Les adultes ne veulent pas changer parce qu'ils s'aiment trop ! »

BÉATRICE, 7 ANS

Partie 1

TE SOUVIENS-TU QUAND TU ÉTAIS PETIT ?

L'enfant créateur intérieur

Chapitre 1

L'enfant que vous étiez

Récit

On a perdu le nord !

L'histoire se déroule sur un énorme voilier, moderne et ancien à la fois, réplique presque identique des navires utilisés autrefois par les pirates. Les grandes voiles hissées très haut dansent et se tendent sous les caresses du vent. Le capitaine, à l'accent français et dans la fleur de l'âge, inspire confiance à son équipage de par sa seule présence rassurante. Dès qu'il se *retrouve* sur le pont, on comprend qu'il est le seul maître *à bord*.

Un jour, le matelot le plus costaud du navire se précipita devant lui la panique au visage. Voyant la frayeur dans ses pupilles dilatées, le capitaine lui dit d'une voix posée :

- « Garde *ton* calme et dis-moi ce qui se passe. Ce n'est pas ton habitude d'*être pris* d'une telle panique ?
- Et bien capitaine, balbutia le colosse, nous avons perdu le nord !
- Perdu le nord ? Bon d'accord, il y a urgence, allez me chercher le Petit Guide. »

Le Petit Guide ayant l'habitude qu'on l'appelle pour les cas sérieux, apparut devant le capitaine au bout de quelques secondes, prêt à intervenir. Après tout, ce n'est pas tous les jours qu'on peut prêter main-forte au capitaine !

- « Petit Guide, l'heure est grave, on a perdu le nord, rugit le capitaine à travers ses *dents* crispées.
- Bien non capitaine, dit le Petit Guide. On l'a laissé en *France* et puisqu'on s'y dirige présentement, c'est sans doute là qu'on va le retrouver. »

Éclatant de rire, le Capitaine prit le Petit Guide dans ses bras et le remercia de lui avoir indiqué le chemin.

Explications

Retrouve d'abord ton esprit d'enfance

D'après Einstein « *Soigner son enfant intérieur améliore la créativité pour trouver des solutions et des idées pour aller mieux dans la vie.* » J'ajouterais également que permettre à son enfant intérieur de s'exprimer, ravive notre flamme intérieure, notre étincelle de vie.

Par ailleurs, l'esprit d'enfance est très utile, voire indispensable dans le monde des affaires car tous les pôles des activités de l'entreprise sont concernés par les projets d'innovation et, avant de savoir innover, encore faut-il avoir développé son Savoir être créatif. D'ailleurs, comme dit Maurice Zeldman : « *Les entreprises qui survivront demain, sont celles qui encouragent la créativité d'aujourd'hui* ».

Ceci dit, il faudrait d'abord pouvoir « retrouver votre enfant créateur intérieur » avant de le soigner. Êtes-vous d'accord ? Alors, comment faire pour reconnecter avec votre esprit d'enfance, cet espace à l'intérieur de vous qui n'a pas vraiment vieilli, qui existe toujours et à qui on a fortement suggéré de se taire ?

Il importe, au départ, d'être à nouveau capable de vous étonner à la manière d'un enfant. Étonnant, n'est-ce pas ? Fascinés par tout ce qui bouge, ils s'émerveillent devant tout et rien, de la couleur d'une chenille, à la forme des nuages, en passant par les pétales d'une marguerite !

De plus, les enfants possèdent une incroyable capacité à modifier leur angle de perception de la réalité sans même y penser. Avez-vous déjà remarqué les jeunes bambins qui, une fois debout, regardent au centre de leurs petites jambes la tête en bas ? Technique assez efficace pour faire basculer son point de vue, ne trouvez-vous pas ? À utiliser avec modération dans les salles de conférences.

Qui plus est, ils ont cette faculté de regarder les choses comme si c'était la première fois parce que souvent, C'EST la première fois ! Curieusement, les chiens ont aussi cette capacité-là ! Même après dix ans, ne vous sautent-ils pas au cou avec le même enthousiasme toutes les fois que vous rentrez à la maison ?

Retrouver son esprit d'enfance, c'est aussi admettre parfois qu'on ne sait pas tout, parce que ceux qui savent tout étouffent leur potentiel créatif. Souvenez-vous de ceci : rien ne nuit plus à la créativité que l'ego de celui dont la tête est gonflée de savoir, au détriment de l'imagination.

Alors pour ne pas perdre le nord, je vous invite à développer votre capacité à vous étonner ou à vous émerveiller plus souvent, à modifier votre angle de perception (nous y reviendrons) et à regarder les choses comme si c'était la première fois.

Exercice pratique

Voir comme si c'était la première fois

Tout d'abord, je vous propose de vous acheter un joli cahier de couleur vive en guise de carnet de bord. Après tout, l'enfant créateur qui est en vous est un artiste et les petits aiment ce qui est à eux... Mon crayon, mon carnet, mon sac... Alors, pour retrouver son esprit d'enfance, il faut malgré tout jouer le jeu et faire semblant.

Cet outil s'avérera précieux dans les jours qui suivront car, vous l'avez peut-être remarqué, dans le mot « *créativité* » il y a pratiquement le mot « *activité* ». Alors, ne soyez pas surpris si je vous suggère de poser des gestes concrets, car je suis d'avis que c'est dans l'action que s'intègrent et s'acquièrent les nouveaux apprentissages.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Au cours de la prochaine semaine, je vous invite à développer une nouvelle habitude : celle de placer votre attention sur, au minimum, une chose par jour et de faire comme si c'était la première fois que vous la voyiez. Regardez-la avec un œil neuf, comme si vous portiez de nouvelles lunettes.

Essayez de voir, sentir, toucher ce qui vous avait échappé par le passé. Émerveillez-vous devant cette chose-là de façon à pouvoir construire une phrase qui commence par « Wow, je n'avais jamais vraiment vu, réalisé, entendu, senti, etc. »

Voici quelques exemples :

- « Wow, je n'avais jamais vraiment vu la couleur vert tendre des bourgeons des arbres. »
- « Wow, je n'avais jamais vraiment réalisé que les flocons de neige étaient tous uniques. »
- « Wow, je n'avais jamais vraiment entendu à quel point la voix de ma femme est douce. »
- « Wow, je n'avais jamais vraiment senti pleinement l'odeur du café frais. »

Par la suite, écrivez-la dans votre cahier avec le plus de détails possibles et amusez-vous à en lister plusieurs. Cette pratique à elle seule favorisera l'ouverture et sera le début de quelque chose de beau et de grand.

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 2

Avoir du plaisir, vous connaissez ?

Récit

Deux espiègles personnages

Ce tronc d'arbre mort hébergeait pendant l'hiver une petite bande d'écureuils plus sages les uns que les autres : Sérieux, Grognon, Criard, Timide et Étourdie. Ils étaient tous bien dodus grâce aux provisions qu'ils avaient précieusement enfouies lorsque les feuilles changeaient de couleur.

Après quelques mois confinés à l'intérieur à cause du tapis blanc, Timide commençait à souffrir de claustrophobie et Étourdie se mourrait d'ennui. Criard, de son côté, se faisait dire constamment de se taire tout autant que Grognon d'ailleurs, qui se plaignait à qui mieux mieux. Sérieux, lui, montait la garde devant les vivres d'un air défiant.

Un beau matin, les éclats de rire de Coquine et Rigolotte, deux espiègles personnages, retentirent à l'extérieur. En fait, ce que vous ne savez pas, c'est que notre petite bande d'écureuils leur avait interdit l'accès à leur demeure car elles étaient jugées trop ricaneuses. Bref, Grognon pointa le

bout du nez hors du refuge et entendit Coquine dire à Rigolotte « Vas-y, réapprends à danser sur les branches, c'est facile et tu vas adorer ça ! »

« Mais qu'est-ce qu'elles ont à *jouer* comme ça... l'hiver n'est même pas terminé ! » grogna Grognon tout haut. « *Et à rire!* » lança Sérieux visiblement ennuyé. Plus vite que l'éclair et sans réfléchir, Étourdie se fraya un chemin entre les pattes des deux rabougris pour danser sur les branches à son tour, pendant que Criard émettait quelques cris de joie longtemps refoulés.

Soudainement, le Petit Guide apparut sur le sapin d'à côté où une centaine de mésanges virevoltaient en sifflotant. « Félicitations à Coquine et Rigolotte » lança-t-il, « car leur rire a retenti si loin, que Plaisir, le vieux maître de cette forêt, a fait un large sourire. En guise de récompense, il m'a donc envoyé leur annoncer que dorénavant, elles n'auront plus jamais faim ni froid car il s'occuperait de les loger et de les nourrir jusqu'à la fin des temps. »

Timide jeta un œil espiègle aux deux écureuils piteux restés bouche bée derrière lui et partit jouer... pour le plaisir.

Explications

Réapprends à jouer et à rire

Pour pouvoir créer, il faut d'abord savoir jouer et en plus, avoir du plaisir en jouant. Ainsi, c'est assurément le meilleur moyen d'amener votre « enfant artiste intérieur » au travail. Vous avez sans doute remarqué qu'une bonne idée arrive souvent pendant que vous faites du jogging, en marchant ou sous la douche et non pas pendant une réunion avec votre patron.

Saviez-vous que c'est quand un enfant s'amuse avec rien de spécial qu'il bâtit son imaginaire et sa créativité ? Fait intéressant, les enfants d'aujourd'hui se retrouvent parfois avec un horaire presque aussi chargé que celui de leurs parents : école, cours de violon, natation, pratique de hockey, hip-hop, et j'en passe. Même les anniversaires deviennent source de panique de la part des parents : Douze amis, un après-midi au cinéma avec repas, gâteaux, sacs surprises, une maquilleuse pour le visage et dix parents pour faire en sorte que les petits « s'amuse »... N'ayant plus de temps pour eux, les enfants sont stressés avant même d'apprendre la signification du mot stress.

Quand j'étais petite fille, je jouais constamment avec la lavette à vaisselle. Elle devenait poupée, microphone, auditoire et j'en passe. Pas de batterie, pas de couleur spéciale, pas de vêtements et pourtant, elle chantait, dansait et était devenue ma meilleure amie. Qui plus est, chaque personne que mes parents visitaient en possédait une aussi, alors si je devenais un peu agitée ma mère disait « Donne-lui ta lavette ! »

Pour assurer le développement de votre cerveau droit, il est primordial de vous amuser comme un enfant ! En effet, notre cerveau est un moteur à deux temps : le cerveau droit favorise l'imagination, c'est-à-dire la production des idées nouvelles, tandis que le cerveau gauche favorise la logique et l'identification de la bonne idée par le biais de la raison.

Nul besoin de dire que ce n'est pas avec les jeux vidéo qu'on déploie sa créativité. Les pouces, par contre, sont en pleine forme ! Voici quelques exemples de jeux d'enfants qui sont encore accessibles aux grandes personnes : faire des bonhommes de neige (au Québec en tout cas), dessiner, jouer dans l'eau, faire des bulles de savon, imiter le bruit des oiseaux, chanter à voix haute, etc. Vous voyez ce que je veux dire ?

De plus, il faut à tout prix se prendre moins au « sérieux », car rire de soi est primordial pour dédramatiser les situations qui se présentent dans la vie et le sens de l'humour est un signe d'intelligence, ne l'oublions pas !

De mon côté, j'ai pris l'habitude de me faire des petites couettes dans les cheveux (lulus) les jours où je me sens coquine et, inévitablement, je me fais rire moi-même à chaque fois que je passe devant un miroir, ce qui a pour effet d'ajouter un brin de folie et de légèreté à ma journée et de me reconnecter immédiatement avec l'enfant qui est en moi. Créativité retrouvée illico... et vous devriez voir la réaction des gens dans la rue... Un plaisir simple et contagieux à la fois !

Exercice pratique

Souvenirs d'enfance

Afin de renouer avec l'écureuil le plus coquin en vous, je vous propose cette marche à suivre excessivement complexe :

1. Recherchez dans vos souvenirs d'enfance, l'activité ou le jeu qui vous faisait le plus plaisir lorsque vous aviez 5 ou 6 ans.

2. Refaites-la !

Évidemment, la liste d'exemples pourrait être longue, mais il est impératif de trouver quelque chose qui n'a rien à voir avec le développement de votre cerveau gauche, car nous savons que votre côté cartésien est bien assez développé comme ça et, comme le sujet de ce livre est la créativité, je vous propose de me suivre dans mon « délire ».

Vous aimiez peut-être colorier, dessiner, faire des châteaux de sable, sauter à la corde à danser, jouer à la marelle, jouer de la flûte, jouer à cache-cache, vous déguiser en pirate, faire des personnages avec de la pâte à modeler, chanter devant un miroir, peindre avec de la gouache, prétendre que vous étiez un super-héros, que sais-je ?

L'important c'est d'éviter les activités passives comme regarder la télévision, la regarder, encore et encore. Aussi, si l'envie de regarder la télévision au lieu de « bouger » vous prenait, je vous suggère d'éteindre le poste de télévision, car il n'existe pas d'autre activité sur la planète qui mette la créativité en berne comme notre chère télévision ! En effet, Todd Lubart propose dans son livre « Psychologie de la créativité », cinq hypothèses prouvant l'existence d'un lien négatif entre télévision et créativité.

1. Le déplacement, qui postule que l'effet négatif de la télévision est causé par la popularité de ce média. Puisqu'une partie considérable du temps libre est consacrée à la télévision, il s'ensuit que cette activité se fera au détriment d'autres activités plus stimulantes pour la créativité, telles que la lecture par exemple.
2. La visualisation, qui attribue l'effet négatif de la télévision au mode de présentation visuelle de ce média. Contrairement à la radio ou à l'écrit, la télévision propose des images « prêtes à l'emploi » et laisse ainsi peu de place à l'imaginaire individuel. Lorsqu'il est ensuite confronté à un problème créatif, le téléspectateur aura alors plus de difficultés à se dissocier des images diffusées.
3. La passivité, qui conçoit la télévision comme un média d'accès facile, ne nécessitant que peu d'effort intellectuel pourrait s'établir comme un niveau de référence et se généraliser alors à d'autres domaines. Par conséquent, l'activité créative serait ralentie en raison du niveau d'effort élevé qu'elle requiert.

Chapitre 3

Votre cerveau d'images

Récit

L'avenir d'Apiatan le jeune indien

À l'autre bout du monde vivait Apiatan, le jeune indien dont le nom voulait dire « Lance en bois ». Il était connu au sein des Kiowa pour être un guerrier téméraire et courageux. Depuis plusieurs années, il tenait fièrement dans sa main droite une magnifique lance en bois dont la lame tranchante portait les initiales de son grand-père. Les légendes anciennes disaient qu'elle était magique.

Plusieurs aînés de la tribu voyaient en lui un futur grand chef. Cependant, le fait qu'il était muet depuis sa naissance réduisait ses chances de s'asseoir un jour derrière le feu du plus grand tipi. Après tout, n'est-ce pas lui qui doit partager sagesse et conseils avec les membres du clan ?

Un beau soir, après une fructueuse journée de chasse, les hommes et les femmes de la tribu se mirent à danser frénétiquement autour du feu de camp sous l'œil enchanté des plus petits. Le son des tam-tams retentissait à plusieurs lieues à la ronde, tandis que l'odeur de la viande embaumait

les alentours. C'est alors qu'on vit Apiatan en transe, danser d'une manière inhabituelle... Tout à coup, la plus jolie squaw « Celle qui entend le vent » dit tout haut : « Je crois que je *découvre le langage de celui qui nourrit nos enfants !* »

Une fois le calme revenu, la tribu tout entière s'assit autour de lui. Délicatement, il approcha sa lance et se mit à caresser les rebords de la *lame* et soudainement, le Petit Guide apparut et se retrouva à ses côtés les bras et les jambes croisées. Avec une voix assurée, celui-ci prononça les paroles qu'aurait aimé dire le jeune indien : « Mon grand-père m'a appris que les actes parlent plus fort que les paroles, alors très jeune j'ai compris que même sans l'usage de la voix, vous entendriez qui je suis. »

Le grand silence qui suivit fut teinté du plus grand respect.

L'avenir d'Apiatan était écrit depuis toujours dans les étoiles.

Explications

Découvre le langage de l'âme

Notre partie inconsciente ne peut pas s'exprimer en mots. Outre le fait qu'elle utilise nos émotions et notre corps pour transmettre ses messages, elle privilégie un langage tout en symboles, certains d'entre eux d'ailleurs sont dits « universels », c'est-à-dire qu'ils ont traversé le temps et l'histoire de l'humanité. (Voir l'Annexe I)

La thérapie symbolique, préconisée par Olivier Lockert et Patricia D'Angeli, est d'ailleurs construite à partir de ce concept. C'est en soi un sujet très large sur lequel nous pourrions nous pencher longuement mais, revenons plutôt à nos moutons. (Que représente pour vous le mouton ?)

Notre cerveau « d'enfant artiste » lui, est un cerveau d'images et de représentations mentales et est activé par le monde sacré plutôt que par la logique et le rationnel. Ainsi, vous aurez deviné pourquoi les logos des entreprises sont rarement créés par le service de comptabilité.

Pour avoir accès à ce monde d'images, il est primordial de pratiquer des activités qui sollicitent votre cerveau droit. Vous en prendrez de plus en

plus conscience à travers ce Petit Guide, car c'est là où réside votre créativité. Voici un exemple :

Lors de récentes vacances à la mer, mon attention fut attirée par des enfants qui bâtissaient un château de sable sur le bord de l'eau. Ils retournaient tour à tour le seul sceau qui leur servait d'outil de construction et tapotaient de leurs menottes les petits monticules de sable qui prenaient forme tranquillement. Tout à coup, la scène se transforma en bataille de dragons (image) et une princesse (image) sortit de nulle part, en criant.

Parenthèse : À votre avis, est-ce possible qu'un symbole se cache derrière le dragon et la princesse ?

Si le papa était venu les aider à construire le château avec son ruban à mesurer et son niveau laser (rationnel), je doute que les dragons et la princesse auraient paru. Le monde imaginaire a besoin de liberté pour faire surface et supporte très mal les cadres rigides.

L'âme s'exprime donc davantage à travers la musique, la danse, le dessin, la peinture, la sculpture, la poésie, etc. Ces activités permettent en effet de mieux entrer en relation avec cette partie sacrée qui sommeille en vous et ainsi, découvrir peu à peu son langage.

En ce sens, j'adhère à ce que dit Eckhart Tolle dans son livre *Nouvelle Terre* : « *Parfois vous réalisez que ce n'est pas vous qui vivez votre vie, mais la vie qui vous vit. La vie est le danseur et vous, la danse.* »

Exercice pratique

Comment entrer en relation avec votre partie sacrée

Pour mieux se faire, je vous invite à sélectionner, dans les prochains jours, l'une des activités suivantes selon votre choix et vos intérêts. Ce **ne sont que des suggestions**. Laissez-vous aller à ce qui vous attire le plus et agissez uniquement par pur plaisir, sans vous préoccuper du regard de l'autre :

- Achetez un billet pour une soirée à un concert symphonique.
- Assistez à un concert de musique sacrée d'un chœur réputé.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

- Sortez votre guitare, flûte ou autre instrument de musique de vos placards.
- Inscrivez-vous à un cours privé de solfège ou de chant.
- Rendez-vous à une soirée d'initiation à l'école de danse de votre quartier.
- Achetez un CD de musique entraînante et dansez dans votre salon.
- Passez une heure ou deux à dessiner dans le livre à colorier de votre enfant ou coloriez des mandalas.
- Renouez avec la peinture.
- Visitez une exposition de sculptures dans un musée.
- Achetez de la pâte à modeler et confectionnez des objets que vous aimeriez posséder.
- Laissez-vous aller à écrire une lettre ou une histoire.
- Assistez à une soirée de lecture de poésie.

Ensuite, décrivez l'expérience que vous avez vécue dans votre carnet de bord. Donnez des détails. Avec quelle partie de vous avez-vous renoué ? Comment vous êtes-vous senti ?

À répéter au besoin et sans modération. Votre enfant intérieur ne s'en portera que mieux !

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 4

Laissez-vous surprendre

Récit

Samir et son fidèle chameau

Cette journée-là, les dunes de sable semblaient plus ondoyantes qu'à l'accoutumée. Peut-être était-ce à cause des bourrasques de vent qui avaient secoué le désert la veille. C'est donc avec une certaine *curiosité* que Samir, chevauchant son fidèle chameau, s'y aventura.

Il adorait ces petites ballades solitaires parce qu'il croyait que c'est *quand tout devient* immobile à nouveau, que le désert dévoile ses plus beaux *mystères*. C'est comme si le vent retournait d'un seul coup un drap de sable pour mieux permettre aux gens de découvrir ce qu'il y a en dessous. Pour Samir *et* sa monture, cette journée-là fut le début d'une curieuse *aventure*.

Après quelques heures sous un soleil torride, Samir décida de s'asseoir à l'ombre de son compagnon quadrupède pour verser dans sa gorge desséchée les quelques gouttes d'eau qui restaient dans sa gamelle.

C'est en s'étendant sur une couverture pour fermer l'œil qu'il aperçut un tout petit pied qui gigotait en surface du tapis doré. « Mais qu'est-ce que c'est que ça ? » s'exclama-t-il, et d'une seule main, agrippa le pied et tira dessus comme on empoigne le feuillage d'une carotte pour la faire sortir de terre.

Cette surprise vivante n'avait rien d'un mirage. En fait, une fois qu'il se fut secoué rigoureusement à la manière d'un chien mouillé, le Petit Guide dit en toussotant : « Merci cher ami ! Je commençais à manquer d'oxygène et votre curiosité m'a sauvé la vie ! »

Depuis ce jour, Samir et son chameau prénommé « *aventure* », arpentent le désert à la recherche de tout ce qui bouge.

Explications

Curiosité - quand tout devient mystère et aventure

Julia Cameron nous dit que « *La créativité c'est de l'oxygène pour notre âme et le mystère au cœur de la créativité, c'est la surprise.* » J'ajouterais que pour se laisser surprendre, la curiosité est essentielle et ce, pour deux raisons principales :

Premièrement, la curiosité prouve l'intérêt. Pensez aux enfants qui demandent toujours « pourquoi ? ». En fait, poser la question « pourquoi » peut stimuler l'imagination. Le problème c'est qu'en vieillissant, nous évitons à tout prix de demander « pourquoi » par peur d'avouer notre ignorance ou d'avoir l'air ridicule. Nous cherchons à protéger notre ego à tout prix pour ne pas perdre la face

Pourquoi appelle-t-on les oranges des oranges ? Pourquoi n'appelle-t-on pas des tomates des rouges ? Pourquoi les aiguilles d'une montre tournent-elles dans ce sens et pas dans l'autre ? Pourquoi, quand j'appuie sur l'interrupteur, la lumière s'allume-t-elle ?

La deuxième façon d'aiguiser notre curiosité consiste à développer la faculté de voir la vie comme si c'était une aventure. Ce seul changement de paradigme peut littéralement transformer notre vie car, si nous le désirons, chaque lever de soleil apporte une foule de nouvelles possibilités. À nous de modifier notre regard.

Les très jeunes enfants ne se mettent pas de freins. Ils sont curieux de tout et chaque journée se transforme en aventure car le mot « peur » ne fait pas (encore) partie de leur vocabulaire.

Je vous propose ceci : À chaque fois que vous serez tenté de débiter une phrase par « J'ai peur de... », reformulez là en disant : « Je suis curieux(se) de... » et voyez l'effet que la phrase aura sur vous.

Voici quelques exemples :

- J'ai peur de la réaction de mon patron face à mon travail - Je suis curieuse de voir quelle sera la réaction de mon patron face à mon travail.
- J'ai peur de prendre du poids pendant les vacances - Je suis curieuse de voir de quelle façon je vais m'y prendre pour ne pas prendre de poids pendant les vacances.
- J'ai peur de l'avenir - Je suis curieux face à l'avenir.

Curieux comme l'ajout de la curiosité atténuée immédiatement le niveau de stress, n'est-ce pas ?

La phrase préférée de Milton H. Erickson, grand maître de la psychologie moderne était : « I'm very curious to find out ! » (Je suis très curieux de le découvrir !). Nous aurions tous intérêts à adopter une attitude de saine curiosité envers les autres, les choses et la vie. Cette ouverture servirait à coup sûr à nourrir notre imagination créatrice.

À mon tour, maintenant, d'être curieuse de la façon dont vous vous y prendrez.

Exercice pratique

La méthode des cinq « Pourquoi »

Einstein disait : « *Je n'ai aucun don, je suis simplement passionnément curieux.* »

Je vous propose donc une variante, un petit exercice pour aiguïser votre curiosité face à vous-même en utilisant le mot "pourquoi". Même si les questions ainsi engendrées peuvent vous paraître « bêtes » de prime abord, le niveau de profondeur que vous atteindrez vous surprendra... si vous vous prêtez au jeu de façon sérieuse, bien sûr.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

1. Notez sur une feuille de papier votre plus grand désir actuel.
2. Demandez-vous « Pourquoi est-ce important ? » et notez votre réponse.
3. Questionnez chacune des réponses produites avec la formule « Pourquoi ».
4. Faites la même chose cinq fois de plus pour creuser plus profondément votre désir.

Voici un exemple simple de cette technique dont l'objectif est de stimuler l'esprit en aidant à comprendre le problème, en vue d'extraire des solutions ou des vérités inconscientes :

- Je souhaite ardemment partir en vacances.
- Pourquoi est-ce important pour toi de partir en vacances ?
- C'est important car je souhaite me reposer et passer du temps en famille.
- Pourquoi est-ce important pour toi de passer du temps en famille ?
- C'est important car mon travail me prend beaucoup de temps.
- Pourquoi ton travail te prend-il beaucoup de temps ?
- C'est parce que mon patron me donne trop de projets à gérer en même temps.
- Pourquoi ton patron te donne-t-il trop de projets à gérer en même temps ?
- Il me les donne parce que je n'ose pas lui dire non.
- Pourquoi n'oses-tu pas lui dire non ?
- Car je souhaite être bien vu et obtenir une promotion.

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 5

Cet endroit qui vous inspire

Récit

Le comte devenu gaga

Le Comte des Quatre Miroirs passait ses journées à regarder son propre reflet dans le miroir. Il n'avancait ni ne reculait ce qui était un problème pour le Marquis et ses loyaux sujets. Il se voyait partout et craignait qu'on parle de lui dans son dos, ce qui était vrai, la plupart du temps. Bref, le Comte comptait sans arrêt et ses décomptes étaient tous plus erronés les uns que les autres, faussant ses résultats qui étaient systématiquement multipliés par quatre, ce qui le rendait gaga.

À court d'idée, on fit venir le fou du roi.

- « Le Comte Des Quatre Miroirs est devenu gaga ! *Ton* travail est de trouver un moyen de le guérir au plus vite ! lui lança le Marquis.
- Puis-je scruter son *environnement*? Il me semble qu'il pourrait y avoir là quelques pistes intéressantes, exigea le pas si fou du roi. »

Bref, quelques respirations plus tard, le Petit Guide, déguisé en (pas si) fou du roi se retrouva dans les quartiers du *Comte* pour examiner la situation de plus près. Il le fit asseoir, fermer les yeux et lui demanda d'imaginer une scène différente pour chacun de ses quatre miroirs. Par la suite, il plaça *aussi* les miroirs côte à côte et derrière son protégé, dégagant ainsi la vue du Comte qui était enfermé dans une boîte de miroirs depuis toujours.

Une fois rassuré, le Comte ouvrit les yeux à nouveau, pour découvrir un monde différent et merveilleux, où il faisait bon voir autre chose que son nombril à l'infini.

Explications

Ton environnement compte aussi

Espace propice

Pour pouvoir se laisser aller à ses élans créatifs, on doit choisir un espace propice, j'oserais même dire un espace sacré. Bien entendu, ce n'est pas donné à tout le monde de se retrouver au bord d'un lac ou au pied d'une montagne... surtout quand on parle de créativité en entreprise. Cependant, il est fortement conseillé de créer son propre petit sanctuaire.

Par espace ou environnement propice, je parle surtout de conditions idéales pour favoriser l'émergence de votre créativité et celles-ci diffèrent considérablement d'une personne à l'autre. Ce qui importe c'est de trouver l'endroit qui vous inspire. Pour moi, la nature est et demeurera toujours une source intarissable de beauté et de ressourcement.

Voici vers quoi vous pourriez porter votre attention. Il n'y a pas de règle, c'est selon votre choix :

- Préférez-vous un endroit calme ou dynamisant ?
- Vous sentez-vous plus créatif à l'intérieur ou dehors ?
- À la ville ou à la campagne ?
- Les couleurs de la pièce sont-elles agréables et harmonieuses à vos yeux ? Sachez que « votre enfant créateur intérieur » aime les couleurs éclatantes.
- Puisque tout raconte quelque chose, les objets qui vous entourent vous inspirent-ils ?

- La lumière du jour est-elle abondante ou pas ?
- Qu'est-ce qui vous convient le plus, le silence ou la musique ?
- Préférez-vous être seul, entouré d'autres personnes ou de votre animal de compagnie ?
- Y a-t-il des objets créateurs d'ambiance autour de vous comme des chandelles, un foyer, des parfums, des petites cascades zen, des plantes ?

Pour être créatif, que ce soit au travail ou dans la vie, vous devez obligatoirement vous sentir en sécurité, comme un enfant. En sécurité premièrement dans votre espace de création et, deuxièmement, en sécurité avec les gens qui vous entourent.

Tout comme les enfants n'ont pas honte de montrer leurs dessins à tout le monde, vous devez être à l'aise de partager vos idées, vos projets ou votre chef-d'œuvre en devenant avec vos proches ou vos collègues. On le sait bien, l'adulte est de façon générale quelque peu allergique à la critique qu'il perçoit souvent comme une atteinte à sa personne. Donc, sachez bien vous entourer.

Sur ce, j'ai l'envie de partager avec vous une citation d'un auteur inconnu qui dit :

*« Ceux qui ne croient pas à l'impossible
sont priés de ne pas décourager ceux qui sont en train de le faire ! »*

Rituel de créativité

Un autre aspect non négligeable est l'instauration d'un rituel qui servira d'ancrage au processus créateur.

La PNL décrit une ancre comme étant un déclencheur qui réveille automatiquement un souvenir ou une expérience enfoui dans la mémoire. L'ancre peut être une image, un son, des paroles, une sensation externe, une odeur ou une saveur.

Exemple : une chanson particulière et nous revoilà dans le passé, dans les bras de notre amoureux, retrouvant sa voix, son odeur, les papillons dans le ventre... La chanson fonctionne comme une ancre pour la personne qui se rappelle ; elle lui permet de s'amarrer dans un endroit précis de sa mémoire.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

L'ancrage est un phénomène universel. Tout au long de notre vie, nous avons accumulé une multitude d'expériences qui sont représentées dans notre mémoire, au niveau neurologique, sous forme d'images, de sons, de sensations, d'odeurs et de goûts. Reprendre contact avec seulement un des paramètres sensoriels qui ont composé une expérience est parfois suffisant pour la faire émerger complètement au niveau conscient.

Pour connaître votre rituel de créativité, vous devez mettre en évidence votre propre stratégie, les étapes que vous suivez lorsque vous êtes le plus créatif en fonction de votre système de perception sensorielle, c'est-à-dire vos cinq sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût et l'odorat. Nous appelons ce système de perception le VAKO dont voici les principales notions :

	INTERNE	EXTERNE
V (Visuel)	Vi Ce que je vois à l'intérieur de moi	Ve Ce que je vois à l'extérieur
A (Auditif)	Ai Les paroles que je me dis intérieurement	Ae Ce que j'entends avec mes oreilles
K (Kinestésique)	Ki Mon ressenti intérieur	Ke Les sensations physiques sur ma peau. Mes actions
O (Olfactif)	Les odeurs	
G (Gustatif)	Ce que je goûte	

À titre d'exemple, permettez-moi de partager avec vous ma propre stratégie de créativité face à l'écriture que j'ai testée à maintes reprises :

Je me réveille habituellement très tôt et je ressens le désir d'écrireKi
 Je me lève et me prépare un café Ke
 Je reste en silence et écoute ce qui monte en moiAi
 J'ouvre mon écran d'ordinateur et libère mon bureau Ke
 Je me verse un café et commence à le boire une fois assiseKe + G
 Je sens l'odeur du café dans mon bureau..... O
 Je dépose mes doigts sur le clavier Ke
 Je regarde mon écranVe
 Les idées et les mots me viennent au fur et à mesureAi

Comme vous pouvez le constater, ma stratégie est très kinesthésique, c'est-à-dire qu'elle repose essentiellement sur le ressenti et l'action.

- Sans ce premier café, je ne peux pas écrire.
- Donnez-moi un papier et un crayon au lieu d'un clavier, je suis incapable d'écrire.
- Mettez de la musique, je suis incapable d'écrire.
- Parlez-moi, je ne suis plus concentrée et je perds le fil de mes idées.

Vous comprenez le concept ? En décortiquant ainsi votre stratégie, vous mettez immédiatement à jour les étapes essentielles qui optimisent l'émergence de vos idées créatrices. C'est comme une recette de gâteau ; oubliez un ingrédient clé et vous venez de gâcher votre dessert.

En conclusion, l'espace sacré est un facteur de réussite important et le rituel qui sert d'ancrage peut l'être tout autant. Une fois entré dans votre espace créatif (ou celui de votre équipe de travail) et une fois le rituel efficace amorcé, votre inconscient reconnaît l'ancrage et débloque automatiquement votre potentiel créatif.

Ne me croyez surtout pas et amusez-vous à faire les deux exercices proposés à la page suivante.

Exercice pratique

Espace sacré et rituel de créativité

Espace sacré

Je vous invite à imaginer ci-dessous votre espace sacré... s'il n'existe pas encore, bien sûr. Cet environnement idéal où vous vous sentirez le mieux pour créer. Allez-y, inventez-la cette « bulle » bien à vous. Donnez le plus de détails possibles... Que voyez-vous ? Entendez-vous ? Sentez-vous ? Dessinez-le cet espace sacré si c'est plus facile pour vous. Vous avez peut-être même déjà découpé une image jadis... Bref, permettez-vous de rêver !

Chapitre 6

Le terrain de jeu où votre vie se joue

Récit

Les aquariums des centres de guérison enchantés

Quelque part hors de notre cosmos, il y avait une petite planète qui accueillait les gens malades. Dans tous les hôpitaux, appelés les « centres de guérison enchantés », on avait installé des aquariums où nageaient les plus beaux poissons tropicaux. Chaque chambre avait son aquarium, si petit soit-il.

Une fois arrivé dans sa chambre, le futur guéri recevait la marche à suivre pour s'occuper de son poisson dont le nom rigolo faisait toujours sourire le nouvel arrivant. Bref, la consigne était claire : tu soignes ton poisson comme si ta vie en dépendait ! Nul besoin de vous dire que le chef cuisinier avait reçu l'ordre strict de ne jamais mettre des sushis au menu.

Les médecins, les infirmières, les massothérapeutes, les coachs de vie et les musiciens arpentaient les corridors vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tandis que les biologistes marins apparaissaient quotidiennement

pour s'enquérir de leurs petits bijoux colorés. Enfin, la seule question permise qui résonnait dans les couloirs était : « Qu'est-ce que votre mal a dit ? »

Les personnes provisoirement affaiblies par un malaise passaient des heures devant leur aquarium respectif à s'occuper de leur poisson, qui servait tour à tour d'animal de compagnie et de psychothérapeute. Elles les regardaient nager au ralenti des heures durant, ce qui provoquait un effet secondaire fantastique... sommeil garanti sans médication ! Curieux, les futurs guéris se promenaient de chambre en chambre pour découvrir toutes les espèces de poissons, ce qui favorisait l'exercice et le dialogue avec les autres personnes. Parfois l'un deux entendait : « *Reste dans* ma chambre, tu es *le* bienvenu ». Que de beaux *moments* partagés à être *présent* tout simplement...

Un jour, on organisa une journée portes ouvertes et les visiteurs affluèrent. Le Petit Guide qui servait de guide (vous l'aurez deviné) avait trouvé la réponse idéale à la question : « Pourquoi tous ces aquariums ? ». Il leur disait candidement ceci : « Quand on *reste dans le moment présent* à regarder son poisson, quand on s'y consacre pleinement, pendant ces instants, si brefs ou si longs soient-ils, on ne souffre plus ! »

Explications

Reste dans le moment présent

Eckhart Tolle nous dit que « *L'instant présent est le terrain de jeu où la vie se joue.* » Je ne saurais vous dire à quel point cet enseignement est important. Quand un enfant s'amuse, n'oublie-t-il pas tout ce qui se passe autour de lui ? Il oublie même qu'il a faim ! C'est cette qualité de présence dans le "ici maintenant" qui lui permet de faire fi du monde extérieur. Imaginez le pouvoir qui réside dans l'instant présent !

Utiliser le pouvoir du moment présent en créativité, c'est d'abord faire taire son petit dialogue intérieur ; vous savez cette partie de notre cerveau qui perd de l'énergie à ressasser soit des souvenirs du passé pour lesquels nous n'avons plus de contrôle, soit à perdre des nuits de sommeil à s'inquiéter pour l'avenir... activité mentale à proscrire absolument. Car nous

tourmenter pour ce qui arrivera (ou pas) dans notre vie dans dix ans est loin d'être stimulant pour activer nos neurones créatifs !

Réfléchissez à ce que nous dit Tolle dans son livre « *Le pouvoir du moment présent* » : tout ce qui correspond à du malaise, à de l'anxiété, à de la tension, à du stress, à de l'inquiétude, bref à toutes les formes de peurs, est projeté dans le futur sur un mode négatif ce qui porte préjudice au moment présent. D'un l'autre côté, toutes les formes de culpabilité, regrets, ressentiment, tristesse, amertume et absence de pardon proviennent du fait que l'on revient trop sur le passé et que l'on n'est pas suffisamment dans le présent.

Rester dans le moment présent vous donne donc la possibilité d'éliminer de votre vie une quantité incroyable de souffrances inutiles. Les enfants eux, semblent tout à fait au courant et se contentent donc de jouer leur vie. Incroyable, non ?

Le Dr. Serge Marquis a passé les trente dernières années de sa vie à étudier les effets néfastes du stress sur la santé. Son message est clair : « c'est là où tu places ton attention qui compte ».

Voici un conte traditionnel Cherokee. Un vieil homme veut apprendre à son petit-fils ce qu'est la vie.

« En chacun de nous, il y a un combat intérieur, dit-il au jeune garçon, c'est un combat jusqu'à la mort et il se tient entre deux loups.

Le premier est ténébreux. Il est la colère, l'envie, le chagrin, le regret, l'avidité, l'arrogance, l'apitoiement sur soi-même, la culpabilité, le ressentiment, l'infériorité, la supériorité, les mensonges, la fausse fierté et l'ego.

Le second est lumineux. Il est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »

Le petit-fils réfléchit pendant un long moment. Puis il demande à son grand-père : « Quel est le loup qui gagne ? »

Le vieil homme sourit et lui répond : « Celui que tu nourris. »

Ainsi, pendant que vous nourrissez les peurs, les inquiétudes, les colères, les interminables sagas relationnelles ou autres, votre créativité elle, meurt de faim et c'est votre enfant intérieur qui manque de nourriture !

Je ne saurais que trop vous inciter à pousser votre réflexion sur le sujet, à tout le moins pour vous assurer de placer votre attention sur le bon loup.

*« La vraie générosité envers l'avenir
consiste à tout donner au présent. »*

ALBERT CAMUS

Exercice pratique

Mandala du moment présent

Voici ma version d'un petit exercice de recentrage, bien intéressant, qui est proposé dans l'atelier de Marie Jobin. À titre d'information, se recentrer, c'est revenir à soi, c'est retrouver son centre, sa solidité intérieure.

Simple et facile, cet exercice vous permettra de mettre le doigt sur ce qu'il y a d'important pour vous dans l'instant présent.

1. Faites un cercle sur une feuille.
2. Ensuite, posez-vous la question suivante : Quel est l'aspect de ma vie qui attire mon attention plus particulièrement à l'heure actuelle (quel est le loup que je nourris) ? Qu'est-ce que je ressens par rapport à ça ?
3. Dessinez ce ressenti à l'intérieur du mandala et notez-y également vos réflexions.
4. Ensuite, à sa droite, dessinez un deuxième cercle.
5. Puis, posez-vous la question suivante : Quel est l'aspect positif de ma vie qui mériterait plus d'attention de ma part ? Qu'est-ce que je ressens par rapport à ça ?
6. Dessinez ce ressenti à l'intérieur du mandala et notez-y également vos réflexions.
7. Maintenant, prenez le temps de bien comparer les deux mandalas. Vous y découvrirez peut-être la clé de ce que vous devez changer pour permettre à la créativité de surgir dans votre vie...

Si l'on pouvait se raconter

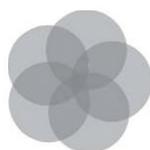
Si les châteaux de sable pouvaient se raconter
Ils décriraient mille chefs-d'œuvre et des dragons battus bravement
Si les châteaux de sable pouvaient se raconter
Ils décriraient des rires complices sous le soleil et les caresses du vent

Si les ours en peluche pouvaient se raconter
Ils dévoileraient des sanglots étouffés
et des secrets entendus sur l'oreiller
Si les ours en peluche pouvaient se raconter
Ils dévoileraient de tendres câlins et d'émouvantes promesses d'amitié

Si les poupées des fillettes pouvaient se raconter
Elles parleraient des robes qui brillent
autant que leurs yeux pleins de beauté
Si les poupées des fillettes pouvaient se raconter
Elles parleraient de princes charmants,
de carrosses et de forêts enchantées

Si les dessins d'enfants pouvaient se raconter
Ils révéleraient des bisous en famille et des histoires où tout finit bien
Si les dessins d'enfants pouvaient se raconter
Ils révéleraient des trésors à chérir pour les porter
dans le cœur avec soin

Si les maisons dans les arbres pouvaient se raconter
Elles partageraient des rois de la jungle et des indiens déguisés
Si les maisons dans les arbres pouvaient se raconter
Elles partageraient des enfants libres et des créateurs de réalité



*« Une peur c'est quand on croit qu'il y a quelque chose
en dessous de notre lit ! »*

ROSANE, 7 ANS

Partie 2

SAIS-TU CE QUI T'EN EMPÊCHE ?

Facteurs freinant la créativité

Chapitre 1

Ces phrases qui vous freinent

Récit

Les dragons font des barbecues avec les humains

Il y a de ça très très longtemps, vivait dans une grotte un petit dragon.

Sa mère avait déposé son œuf à cet endroit et n'était plus jamais revenue. La légende raconte qu'elle avait perdu la mémoire et qu'elle n'a jamais pu retrouver son repaire. En fait, ce n'est pas étonnant en soi, étant donné le nombre de cavernes presque identiques qui jalonnent les parois rocheuses de cette montagne. On dirait un fromage suisse.

Bref, il s'était élevé tout seul et n'arborait aucun des traits de caractère typiques à un dragon. Bien sûr, tout le monde sait que les dragons sont, disons-le, légèrement agressifs à la base et crachent du feu mais pas lui... pas du tout même. Non seulement il n'avait jamais allumé quoique ce soit ou quiconque, mais il était plutôt inoffensif.

Étant donné son tempérament enjoué, on lui avait demandé de monter la garde tranquillement devant sa grotte où on avait installé un écriteau sur lequel on pouvait lire : « *Ce que tu crois est toujours vrai.* » Insouciant, le petit dragon suivait les consignes à la lettre.

Chaque semaine, des dizaines de grimpeurs gravissaient cette montagne et se reposaient en chemin dans l'une ou l'autre des grottes et y passaient la nuit. Cette journée-là, un duo de braves s'arrêta devant la grotte du petit dragon. Tout à coup, ils entendirent ronfler une créature d'apparence reptilienne qui, de toute évidence, dormait profondément.

Les deux hommes se regardèrent d'abord sans rien dire, puis dévisagèrent le dragon endormi et lurent l'écriteau. Leurs yeux écarquillés trahissaient étonnement et crainte à la fois.

Le premier homme dit : « Moi je n'entre pas là-dedans. C'est un dragon et les dragons font des barbecues avec les humains, alors prends ton attirail, on dégage ! »

« Pas si vite » dit le Petit Guide. « Je vois bien que tu as peur de lui, mais moi je crois qu'il n'a pas du tout envie de nous dévorer... au contraire, il a vraiment l'air sympathique. »

Les voix finirent par réveiller le dormeur qui leur jeta un regard inquisiteur. Quelques minutes plus tard, le Petit Guide recevait le plus gros des câlins en toute impunité tandis que son acolyte redescendait à la base en quatrième vitesse le feu aux fesses.

Explications

Les croyances limitantes

Avant d'aborder le sujet des croyances, permettez-moi de vous proposer la citation de Gao Xinglian : « *Ce que tu crois est, ce que tu ne crois pas, n'est pas.* »

J'ajouterais : « Ce que tu crois être tu l'es et ce que tu ne crois pas être, tu ne l'es pas ! ». Voyez-vous toute la puissance d'une croyance ?

Ceci dit, tout ce que vous croyez au sujet de vous-même, tout ce que vous avez validé dès l'enfance suite à des phrases prononcées par vos parents, vos professeurs ou entendues dans les médias ou à travers votre éducation, impactent et façonnent considérablement votre degré d'intelligence, de santé, de relation, **de créativité** et même votre niveau de bonheur et de succès personnel.

Nos croyances agissent donc comme un levier de motivation sur nos capacités et nos comportements, car elles nous soutiennent ou nous inhibent, d'où le terme, « croyances limitantes ».

Je compare souvent une croyance limitante à une roche dans le jardin. Imaginez que vous êtes en train de planter des fleurs et que soudainement vous découvrez une grosse roche. Inutile de tenter de planter par-dessus, les racines ne pousseront jamais. Il faut d'abord enlever la roche.

Nos croyances limitantes renseignent clairement sur le sabotage que nous opérons sur nous-mêmes. Imaginez le truc : vous avez une super-idée de business, mais vos croyances négatives vous chuchotent sournoisement à l'oreille : « Tu n'y arriveras jamais, tu sais bien que tu manques toujours de détermination, le succès c'est pour les autres. »

Il est donc impératif « d'enlever la roche » afin de pouvoir poursuivre, car si je ne crois pas que je puisse accomplir quelque chose, je ne serai jamais motivé à le faire (capacités). Si je ne crois pas qu'une chose est possible, je ne serai jamais motivé à essayer (espoir/possibilité). Si je ne crois pas que je mérite l'amour, je ne serai jamais motivé à le trouver (mérite) et ainsi de suite.

Alors soyez la personne créative que vous rêvez d'être, en identifiant et questionnant d'abord les roches, les croyances négatives qui vous empêchent d'agir et vous récolterez un jardin, une vie à la hauteur de vos plus grandes aspirations.

Exercice pratique

Faire exploser vos roches

Il est maintenant le temps d'identifier et de vous débarrasser des roches qui nuisent à votre jardin. De façon générale, les croyances qui nous

limitent le plus proviennent d'expériences vécues dans notre jeunesse. Leur impact est d'autant plus grand, car elles sont mémorisées dans notre inconscient au niveau identitaire et transforment qui nous sommes, ou qui nous croyons être !

Voici un exemple personnel : À la maternelle, vers l'âge de 5 ans, mon amie Marie-Hélène Villeneuve (je me souviens même de son nom) dessinait de très beaux petits personnages. Ils avaient tous de beaux grands yeux et ses croquis suscitaient, avec raison, l'admiration du professeur. Un jour que je m'évertuais à « inventer » un petit bonhomme moi aussi, un camarade de classe m'a dit : « N'essaye pas, tu n'en seras jamais capable. »

Cette journée-là, j'ai accepté avec tristesse l'idée que j'étais nulle en dessin et que je le serai toujours. Méga roche dans le jardin de ma créativité, car cette croyance a miné d'un seul coup mon amour-propre et a eu vite fait d'englober les arts en général.

1. Afin de vous libérer de quelques roches, je vous invite à décrire sur une feuille trois expériences ou histoires d'horreur de jeunesse qui ont eu un impact sur vous... la preuve c'est que c'est arrivé il y a très longtemps et vous vous en souvenez encore. Soyez précis et donnez le plus de détails possible. Dites comment vous vous êtes senti à ce moment-là. Au fur et à mesure que vous ferez cet exercice, sachez qu'il est très possible que d'autres monstres refassent également surface. C'est parfait, accueillez-les, car ce sont eux qui transportent depuis toujours vos croyances ennemies.
2. Une fois les histoires écrites, tentez de nommer le ressenti (ce que vous aviez sur le cœur) et la croyance à laquelle vous avez adhéré à ce moment-là. Il s'agit peut-être d'une croyance qui vous limite au niveau de vos capacités à agir ou à accomplir ou qui vous empêche d'espérer ou de croire que c'est possible ou que vous ne le méritez pas.
3. Maintenant prenez quelques minutes pour imaginer une ligne au-dessus de votre tête qui pourrait représenter votre vie, du passé vers l'avenir. Placez ces trois événements chronologiquement dans le temps sur la ligne, comme une roche sur votre chemin.
4. En imagination et les yeux fermés, allez à la première roche et installez un bâton de dynamite à ses côtés. Quand vous serez prêt, reculez-

Chapitre 2

Vos peurs, vos poisons

Récit

Le lion et le magicien

Il était une fois un magicien qui avait perdu la mémoire ; il ne se souvenait ni des formules magiques ni quoi faire avec, ce qui, en soi, était triste à mourir. La seule chose qu'il était encore capable de faire, c'était de faire apparaître un pont... et entre vous et moi, il n'y a pas de cours d'eau à tous les coins de rue. Bref, un truc de magie inutile et sans grand intérêt de prime abord.

Privé de reconnaissance, il s'enfuit la tête baissée dans la forêt où il fit la rencontre d'un lion qui avait totalement perdu confiance en lui.

- « Aide-moi, lui dit le lion. J'ai peur de tout et de rien, j'ai même peur de mon ombre.
- Ce n'est pas ton jour de chance mon lion, je suis un magicien sans magie, pleurnicha le magicien.

- Oui, mais tu dois bien être encore capable de faire apparaître quelque chose ? dit le lion.
- Bof, rien de spécial. Je peux juste faire apparaître un pont. Et toi, que voudrais-tu faire avec un pont ? demanda le magicien.
- Un pont ? C'est parfait un pont ! ça me permettra de passer par-dessus mes peurs n'est-ce pas ? *Une fois de l'autre côté de ma peur, tout ira bien...* Je le sais... alors vas-y, fais-moi apparaître un pont, s'il te plaît, pria le lion. »

Le temps de dire « abracadabra », le magicien fit apparaître le plus beau des ponts aux multiples couleurs, orné de fleurs et de lavande. Au beau milieu du pont, tranquillement installé et mangeant une glace à la vanille, trônait le Petit Guide au regard particulièrement joyeux.

« Bonjour à vous deux ! » dit-il. « Un pont pour passer par-dessus les obstacles c'est génial !!! Je connais mille et une façons d'utiliser vos services monsieur le magicien. Plusieurs millions de personnes sur Terre nourrissent une grande quantité de peurs... Et si nous faisons quelque chose pour les aider ? Ça vous tente ? »

À cet instant mémorable, le magicien retrouva confiance en lui, fit un clin d'œil au lion en guise de remerciement et disparut avec le Petit Guide... comme par magie.

Explications

Les fameuses peurs

La liste des peurs est très longue et à mon avis, rien ne nuit plus à notre bien-être et à notre épanouissement que les peurs que nous portons. C'est en quelque sorte un poison qui s'infiltré pernicieusement jour après jour, dont la mission est de freiner notre vie mais que nous défendons avec férocité.

Permettez-moi de vous en nommer quelques-unes qui nuisent particulièrement à la créativité : peur d'avancer, de ne pas être capable, de la critique, de la déception, de ce que les autres vont dire, d'être soi-même, de l'avenir, de ne pas être à la hauteur, d'être un imposteur, de l'imperfection, de l'inconnu, de manquer de temps, d'être ridiculisé, du regard de l'autre, du

rejet, des répercussions, du risque, de se tromper et ainsi de suite. Et aussi incroyable que ça puisse paraître, qu'on ait peur de l'échec ou du succès, le résultat est toujours le même.

Imaginez à quel point la peur d'être ridiculisé a un impact sur vos élans créatifs ? C'est tout à fait incroyable, parce que nous le savons bien, les gens sourcillent à coup sûr devant une idée novatrice.

Qui plus est, les peurs se transforment petit à petit en croyances qui vous limitent et qui, malheureusement, ont la malencontreuse habitude de se propager de génération en génération.

J'aimerais que vous preniez une minute pour identifier vos peurs dans la liste ci-dessus et que vous répondiez ensuite aux questions suivantes :

1. En quoi cette peur a-t-elle contribué à nuire à votre vie ?

Exemple : Ma peur du regard de l'autre m'a souvent empêché de m'exprimer.

2. Qu'auriez-vous à perdre si vous étiez créatif ?

Exemple : Je devrais abandonner une partie de mon côté rationnel.

3. Qu'auriez-vous à gagner si vous étiez créatif ?

Exemple : Enfin faire quelque chose qui me plaît.

4. Qu'avez-vous à surmonter pour être créatif ?

Exemple : Mon besoin de tout contrôler.

De mon côté, je suis convaincue que la vie se trouve toujours de l'autre côté de la peur.

À titre d'exemple, ne croyez-vous pas que les frères Wright devaient quand même avoir un peu la frousse avant de prendre place à bord de leur avion Flyer I ? Il faut croire que la peur du risque ne faisait pas partie de leur vocabulaire, n'est-ce pas ? Donc derrière chaque invention, chaque trouvaille, chaque page écrite, chaque peinture et chaque nouveau projet qui voit le jour, il y a une peur vaincue, un dragon apprivoisé.

Alors, dites-moi, qu'existe-t-il pour vous de l'autre côté de la peur ?

« On mesure l'intelligence d'un individu à la quantité d'incertitudes qu'il est capable de supporter. »

EMMANUEL KANT

Exercice pratique

Affronter ses dragons

Toutes les situations de transition révèlent nos peurs les plus enfouies. Je vous propose donc une technique pour faire face à vos dragons intérieurs et, ce faisant, vous pourrez peut-être transformer un danger perçu (issue négative), en opportunité (issue positive).

Il serait peut-être plus facile de faire cet exercice avec un ami mais en voici les consignes : décrivez sur papier la situation que vous traversez actuellement. Maintenant, répondez candidement aux questions suivantes (*exemple : Indécision face à mon retour aux études*) :

1. Quel est le danger ? (*Être dépassé dans mon travail*)
2. Quelle est l'opportunité ? (*Obtenir une promotion*)
3. Quelle est la décision que vous devez prendre, ou le "seuil" que vous devez franchir ? Quel est le territoire inconnu, extérieur à votre zone de confort, dans lequel vous devez pénétrer ? En d'autres mots, de quoi avez-vous peur ? (*De manquer de temps*)
4. Dans cette situation de transition, qu'êtes-vous appelé à faire ou à devenir ? Quelle est l'action à mettre en place ? Si vous acceptez d'agir, que deviendrez-vous ? (Il est souvent utile de répondre à cette question sous forme de symbole ou de métaphore, par exemple : « je suis appelé à devenir un aigle/guerrier/magicien, etc. »). (*Un exemple à suivre*)
5. Quelles ressources possédez-vous et quelles ressources avez-vous besoin d'approfondir pour gérer efficacement la situation ? De quoi avez-vous besoin ? (*Une meilleure capacité à gérer mon temps*).
6. Qui sont ou seront vos mentors pour ces ressources ? Qui pourrait vous aider ? (*Mon conjoint*)

Chapitre 3

Le changement, un invité dans votre maison

Récit

Les 24 heures du Mans

Dans la région des Pays de la Loire, en France, on organise au mois de juin de chaque année, l'une des plus importantes courses automobile au monde : Les 24 heures du Mans. Puisque des milliers de personnes se déplacent pour assister aux cérémonies d'ouverture et de fermeture, on met sur pied un grand chœur qui attire inévitablement les choristes les plus talentueux de tout l'ouest de la France.

Cette année-là, le nouveau directeur artistique avait choisi comme plat de *résistance*, une œuvre inédite intitulée : « Je mens ». Dès que les choristes reçurent leur partition, la cathédrale bourdonna de mécontentement.

Imaginez la scène lorsque le maître de cérémonie annoncera *au* micro : Le grand chœur du Mans interprétera pour vous ce soir le *chant* « *Je Mens* » !

Il n'en est pas question ! » disaient-ils tous d'une même voix, malgré le fait qu'ils étaient très conscients qu'on ne remet jamais en question le répertoire musical qu'a sélectionné le directeur, au risque de se faire expulser... ou pire.

« Taisez-vous immédiatement et respirez par le nez ! Je me porte garant de ce choix. En fait, le chant "Je Mens" a été composé sur mesure pour cet événement et il est magnifique » déclara le chef musical.

Quelques minutes plus tard, les chanteurs ouvrirent leur cahier, portèrent leur attention sur leur partition respective et au premier coup de baguette, ils interprétèrent la première lecture à vue de l'œuvre en question. La musique qui retentissait sur les boiseries de l'église était si belle que tous en demeurèrent sidérés. Les mots « Je mens si je dis que je ne t'aime pas » se déposèrent dans les cœurs aussi doucement que le vol d'une plume d'oiseau.

Assis sur un banc au centre de la cathédrale, le Petit Guide, fidèle partisan des 24 heures du Mans, suivait la scène depuis le début. Il se leva, s'approcha du groupe et, poussé par l'émotion, prit spontanément la parole et dit : « Bonjour, mon nom est Petit Guide. Permettez-moi de vous dire que *votre ouverture au chant « Je Mens » rendra sûrement plusieurs personnes heureuses*, au même titre que la course ! »

Cette année-là, le chœur ouvrit une porte qui ne se referma jamais...

Explications

La résistance au changement

Avez-vous déjà vu de grands enfants au parc, s'amuser avec les « *Monkey bars* » ? Vous savez ce jeu où ils doivent passer d'une barre horizontale à l'autre comme un singe s'agrippant de branche en branche ? Avez-vous remarqué comment ils doivent d'abord décrocher leur première main de la barre pour ensuite se balancer avec force afin de pouvoir s'accrocher à la barre suivante ?

Lâcher la barre est donc primordial pour que l'enfant puisse se rendre de l'autre côté, car en aucun cas, il ne lui est possible de s'accrocher aux deux barres à la fois ! Pour de brefs instants et de façon répétitive, il est confronté au vide, à l'inconnu et il doit lâcher prise.

Pour l'adulte que nous sommes, c'est précisément cette peur de l'inconnu qui est la principale cause de la résistance au changement. C'est comme si « l'inconnu » ressemblait étrangement à un mammoth vers lequel nous n'avons aucun désir d'avancer !

Pour les personnes sceptiques qui se méfient en permanence, il peut s'agir aussi d'un mécanisme de défense tout particulièrement efficace. En mettant des freins, ils résistent au changement et ce faisant, ils se protègent de la douleur de l'inconnu... du mammoth.

À noter que ce sont rarement les autres qui vous freinent, avez-vous remarqué ? Nous pouvons le faire nous-mêmes sans aucun problème. De plus, si votre tendance naturelle est d'activer vos freins d'urgence 24 heures sur 24, ils seront relativement usés quand vous en aurez vraiment besoin !

La résistance est donc tout à fait contraire à la créativité, car l'énergie qu'on utilise à s'arc-bouter face à un changement éventuel ou à une situation problématique est perdue à jamais. Il faut donc apprendre à aller dans le sens du changement afin d'être attiré par sa force et s'en servir. Ceux qui pratiquent le judo le savent ; il est impératif d'utiliser la force de l'adversaire en allant dans la direction que prend l'énergie. Toute tentative inverse est vouée à l'échec.

Alors, je vous inviterais tout simplement à accueillir le changement dans votre vie comme un invité particulier dans votre maison. Regardez-le d'un œil curieux, apprivoisez-le, questionnez-le et consentez à lui faire une place. N'allez pas à contre-courant, vous serez perdant. Tout au contraire, utilisez ces opportunités pour faire preuve de créativité... les mammoths n'existent plus !

*« Une grande partie de la souffrance humaine est inutile.
On se l'inflige à soi-même.*

*Une grande partie de la souffrance humaine est associée à une forme
ou à une autre de résistance, de non-acceptation de ce qui est. »*

ECKHART TOLLE

Exercice pratique

Le questionnaire de Rudolf Flesh

Rudolf Flesh dans *The art of clear thinking*, propose un questionnement systématique au « forcing », par un jeu de questions préétablies. Je ne saurais que trop vous conseiller d'investir dans la puissance de ce questionnement créatif, surtout lorsqu'il s'agit de désamorcer votre résistance au changement.

Permettez-vous donc simplement d'accueillir le changement en vous questionnant autrement. Voici les questions auxquelles vous devez répondre si vous êtes aux prises avec un problème ou si vous faites face à un changement imminent :

1. Quel est le problème ? À quoi résisté-je présentement ?
2. Qu'est-ce que je cherche à obtenir ou à protéger ?
3. Ai-je eu à faire face à quelque chose d'analogue dans le passé ?
4. En quoi était-ce similaire à la situation actuelle ?
5. Aurais-je pu y faire face d'une autre façon ?
6. Comment s'y prennent les autres personnes ?
7. Dans ce problème, à quelle sorte de gens ai-je affaire ?
8. Comment puis-je changer la situation pour qu'elle me convienne mieux ?
9. Que se passerait-il si j'en utilisais : Plus ? Moins ? La totalité ? Seulement une partie ? Seulement un ? Deux ? Plus ?
10. Plus près ? Plus loin ? Dans quelle direction ?
11. Plus tôt ? Plus souvent ? Depuis quand ? Pendant combien de temps ?
12. Puis-je le faire en combinant plusieurs choses ? Avec qui ? Avec quoi ?
13. Que se passerait-il si je faisais l'inverse ?
14. Que se passerait-il si je ne faisais rien ?

N'hésitez surtout pas à vous poser d'autres questions qui auront pour effet d'aller dans le sens du changement plutôt que de bloquer la situation. Allez-y, soyez créatifs !

Chapitre 4

Quand l'ego se gonfle

Récit

Panoramix et le martien

C'est dans le grenier d'une grande maison de campagne qu'habitait depuis toujours le plus sage des vieillards du village. On l'appelait Panoramix à cause de sa longue barbe blanche et des potions en tout genre qu'il concoctait pour les gens du voisinage. D'une vivacité d'*esprit* hors du commun, on le reconnaissait facilement grâce aux couleurs qu'il portait, qui se limitait au rouge *ou au vert*.

On le consultait pour divers maux plus farfelus les uns que les autres, de la berluie au hoquet, en passant par les allergies aux moustiques et à la peur du noir. Inévitablement, ce druide des temps modernes guérissait tout sur son passage.

Par un beau matin d'été, on vit arriver dans le village un étranger plutôt curieux. Non seulement il était inconnu de tous, mais il avait des antennes sur la tête. Sa démarche rappelait celle d'une personne ivre, tellement il

semblait avoir de la difficulté à garder son équilibre. Épuisé et désorienté, il finit par se laisser choir.

Aussitôt, il fut encerclé par les plus curieux qui n'avaient aucune intention d'établir un contact avec lui, sauf pour l'escorter hors du village. De toute évidence, ceux qui avaient peur demeuraient derrière.

Au moment même où les hommes s'apprêtaient à l'empoigner prudemment, le Petit Guide fit son apparition et cria. « Attendez une minute, allez vite chercher le vieux sage et racontez-lui ce qui se passe ! ». Il ne fallut pas plus que quelques instants pour que le vieillard arrive haletant, potion magique à la main.

« Que nous veux-tu ? » s'aventura l'homme à la barbe blanche une fois qu'il eut repris son souffle. Incapable de prononcer un seul mot, l'inconnu aux longues antennes le suppliait du regard. Comme s'il savait exactement quoi faire, celui-ci tendit le flacon *ouvert à l'étranger* tandis qu'il tentait de recouvrer ses esprits.

À peine eut-il bu l'élixir que le Petit Guide sauta près de lui pour attendre sa réaction. Soudain, il entendit une voix mécanique dire : « Mcrei ed vtore aceciul ! »

C'est donc ainsi que le petit village hébergea son premier martien et que celui qu'on appelait Panoramix apprit mille nouvelles potions qui soignèrent les gens du village pour des générations à venir.

Explications

Le manque d'ouverture d'esprit

Manquer d'ouverture d'esprit, c'est craindre la différence et c'est dire à l'autre : « Tu ne me conviens pas, tu n'es pas le bienvenu, tu me déranges, tu ne vaux pas la peine que je t'écoute, tes idées ne sont pas bonnes, etc. »

Plus concrètement, imaginez les familles qui manquent d'ouverture d'esprit face à un nouveau membre. Un conjoint qui manque d'ouverture d'esprit face à sa femme, les gestionnaires qui manquent d'ouverture d'esprit face aux idées nouvelles proposées par leurs employés, les organisations qui manquent d'ouverture d'esprit face à la génération « Y »

qui débarque dans l'entreprise et qui veut à tout prix faire les choses différemment.

Manquer d'ouverture d'esprit, c'est croire mordicus que nous détenons LA VÉRITÉ, LA seule façon de faire quelque chose, LA seule façon de raisonner. C'est notre ego qui fait office de paravent pour protéger son ignorance quand il se croit en danger.

Il faut à tout prix ouvrir notre regard sur le monde en acceptant que les autres soient différents et que c'est bien ainsi. En fait, il y a autant de façons de voir le monde qu'il y a d'humains... et autant d'empreintes digitales.

Le manque d'ouverture d'esprit tue la créativité : la nôtre et celle des autres, car c'est justement l'ouverture qui appelle les idées nouvelles. C'est Deepak Chopra qui dit « *Instead of thinking outside the box, get rid of the box!* » (Au lieu de réfléchir hors de la boîte, débarrasse-toi de la boîte !)

Si je suis fermé à moi-même, si je refoule mes idées, mes poèmes, mes projets, mes envies, mes folies, mes chansons... si j'étouffe dans l'œuf mon essence et ma créativité, soyez assurés que c'est exactement ce que je ferai vis-à-vis des autres !

Les familles, les couples, les organisations et les nations souffrent du manque d'ouverture d'esprit... et vous ?

Exercice pratique

Avez-vous l'esprit ouvert ?

Tiré du livre « *Stimuler sa créativité* » de Chantal RENS

Voici une série d'adjectifs, tous positifs, présentés deux par deux. Ils ne sont pas forcément contradictoires. Certains ont même d'ailleurs un sens souvent très proche. Par exemple, vous pouvez tout à fait considérer que vous êtes aussi bien créatif qu'enthousiaste. Mais le principe de ce test (conçu à partir des travaux de Gilles Azzopardi), c'est de n'en choisir qu'un seul par ligne, celui qui paraît vous correspondre le mieux.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Exemple : Êtes-vous plus souvent curieux ou sociable ?

Vous êtes plus souvent...	Ou plus souvent...
<ul style="list-style-type: none"> * créatif * curieux raisonnable sociable sûr de soi prudent * curieux * créatif dévoué * créatif * curieux * créatif * intuitif compréhensif de bonne humeur * curieux * créatif sociable sûr de soi * créatif * curieux * ingénieux de bonne humeur faisant confiance enthousiaste enthousiaste * tolérant * curieux * intuitif méthodique * tolérant 	<ul style="list-style-type: none"> faisant confiance sociable * intuitif * ingénieux * créatif * intuitif méthodique raisonnable * tolérant altruiste altruiste solidaire dévoué * créatif * ingénieux raisonnable sociable * intuitif * tolérant énergique énergique sûr de soi * intuitif * ingénieux * créatif * tolérant énergique de bonne humeur sérieux * ingénieux méthodique

Comment analyser vos réponses ?

Vous pouvez analyser vos réponses de deux façons :

Globalement : comptez le nombre d'astérisques que vous avez cochés, le chiffre que vous obtenez (compris entre 0 et 50) multiplié par 2 vous donne votre indice global d'ouverture d'esprit.

Indice par indice: comptez le nombre de fois où vous avez coché les différents adjectifs précédés par un astérisque: « créatif », « intuitif », « curieux », « ingénieux », « tolérant ». Puis multipliez chaque fois le chiffre obtenu par 10 pour avoir votre pourcentage de chaque indice.

Votre degré d'ouverture d'esprit

Moins de 34 % : plutôt bas

Vous êtes assez pragmatique, un peu rigide. Vous tenez à votre confort matériel et intellectuel, ancré dans vos principes traditionnels et vos convictions. Conventionnel de nature, vous êtes très attaché à vos racines. Vous avez besoin d'évoluer dans un cadre stable et constant. Au travail comme dans la vie quotidienne, vous vous montrez prudent et réservé face au changement. Vous ne voyez pas d'intérêt à chambouler des méthodes efficaces et éprouvées.

Votre faiblesse : avec vous, les gens, les choses, les idées doivent avoir fait leurs preuves ; vous vous méfiez de tout ce qui est nouveau, inconnu, potentiellement subversif ou étranger. Bref, vous êtes extrêmement frileux et vous avez tendance à rester en circuit fermé. Forcément, vous pouvez devenir de plus en plus conformiste en vieillissant (vous vieillissez plus vite que les autres) et parfois déraiper dans un ordre moral (ou intellectuel) un peu sévère, frisant le sectaire ou l'intégrisme.

De 34 à 66 % : moyen

D'un côté, vous êtes très ouvert à la nouveauté, aussi bien en matière d'idées que de personnes. Vous vous adaptez facilement aux changements, sensible à la qualité de l'environnement, à la beauté. De l'autre, vous n'en gardez pas moins les pieds sur terre. Vous privilégiez l'authentique et vous restez attaché aux grands principes (travail, humanisme, devoir, fidélité...). Doté d'un solide esprit cartésien et d'une fine capacité d'analyse, vous vous méfiez des raisonnements fantaisistes, subjectifs ou trop flous.

Vos faiblesses : le risque, pour vous, est de cumuler les inconvénients au lieu des avantages. Vous pouvez vous montrer très individualiste, atypique, incapable de vous intégrer dans une structure hiérarchisée et en même temps très conventionnel et conformiste (rigide sur les règles, les procédures, les méthodes...) quand il s'agit des autres.

Plus de 66 % : élevé

Vous êtes intellectuellement curieux, intéressé par votre environnement physique, culturel... et vous avez souvent une sensibilité artistique ou même un talent. Vous avez plutôt une vision globale des choses et vous les comprenez par intuition, sans être obligé de les décortiquer. Vous êtes généralement mobile, ouvert aux changements et à la nouveauté. Dans votre travail, vous ne craignez pas de bousculer les méthodes en place, pour les remplacer par de nouvelles procédures, plus innovantes et plus originales.

Vos faiblesses : avide de sensations, d'expériences, épicurien convaincu, vous pouvez sacrifier au plaisir, à la nouveauté, au détriment des valeurs sûres (travail, mérite, éthique). Vous pouvez "vendre votre âme au diable" et sacrifier votre talent créateur original en ne voyant plus que la rentabilité matérielle de vos activités. Votre tolérance devient alors du laisser-aller moral ou de l'égoïsme forcené (moi d'abord).

Vos indices d'ouverture d'esprit

Inventivité

Avec un haut niveau d'inventivité (plus de 60 % des réponses « créatif »), vous utilisez d'abord votre imagination, parfois même un peu trop, pour résoudre les problèmes. En revanche, avec un score plus faible (moins de 40 %), vous préférez appliquer des méthodes éprouvées, suivre des procédures rodées.

Intuition

Avec un haut niveau d'intuition (plus de 60 %), vous avez du flair pour sentir et deviner les choses. Vous savez souvent, d'instinct plutôt que d'expérience, ce qui va marcher et vous excellez plutôt dans les stratégies et les projets à long terme. En revanche, avec un niveau plus bas (moins de 40 %), vous êtes plus doué pour manier le concret et le court terme.

Curiosité

Un score élevé en curiosité (plus de 60 %), c'est la preuve que vous savez faire face à l'imprévu, vous adapter au changement et trouver des solutions originales. Moins de 40 %, vous vous montrez, en revanche, plus à l'aise

Chapitre 5

L'égoïsme du soleil

Récit

Une prescription royale

De loin on pouvait voir le plus beau verger des environs. Les pommes cueillies d'automne en automne, participaient à la fabrication des meilleures tartes aux pommes du monde.

Pierre, en fier propriétaire, avait depuis sa tendre enfance prêché les bienfaits de l'apiculture parce qu'en butinant, les abeilles fécondent les fleurs, gage d'une récolte abondante. Il s'était bien fait piquer à quelques reprises mais il ne leur en tenait pas rigueur.

Pierre savait qu'en fonction de leur activité et de leur âge, les abeilles sont nourrices, architectes, récolteuses de pollen, fabricantes de miel et de cire, soldats et j'en passe. Bien entendu la reine de son côté, pond les œufs pour assurer le peuplement de la colonie et coordonne le tout de main de maître du haut de son alvéole royale.

Cette année-là, la neige avait fondu beaucoup plus tôt que les printemps précédents et l'arrivée précoce des bourgeons dans les pommiers déclencha une onde de fièvre chez les abeilles du verger. D'une journée à l'autre, les travailleuses se sont vues brusquement chassées de la ruche pour débiter leur travail. La reine, stressée par ce soudain branle-bas de combat, ne pondait plus. Bref, en toute urgence, on envoya chercher le médecin des abeilles.

Le médecin Petit Guide arriva et exigea qu'on le laissât seul avec la reine.

- « Mais que se passe-t-il, votre Majesté, vous avez la mine bien sombre ?
- Je suis effrayée, j'ai peur que mes abeilles manquent de temps pour accomplir leur travail. Je les sens désorganisées et la panique s'empare d'elles ! avoua la reine des abeilles.
- Donc, si je comprends bien, vous avez besoin de temps. C'est fantastique votre Majesté, car j'ai dans mon sac ici, *plein de temps à vous offrir* en guise de prescription » suggéra le Petit Guide-médecin.

La reine, consentante, accepta avec joie la prescription et, le lendemain, distribua le temps équitablement entre les abeilles et jamais les vergers de Pierre ne produisirent une aussi belle récolte...

Explications

Le manque de temps

Comment employons-nous notre temps ? Si nous manquons de temps, est-ce révélateur d'un problème au niveau de la gestion de nos priorités ? Nous laissons-nous envahir par tout un chacun en tentant de les « sauver » ? Avons-nous de la difficulté à dire « non » ? En avons-nous trop sur les épaules ?

Pour pouvoir être créatif, il faut se garder du temps pour soi. Olivier Lockert dans son texte « *L'égoïsme du soleil* » fait la comparaison suivante : « *Si on ne se maintient pas soi-même en bonne forme, comme le soleil entretient sa propre fusion, nous ne pourrions pas continuer à apporter du bonheur autour de nous (rayonner). Si le soleil venait à s'éteindre d'épuisement ou pour avoir trop donné de lui-même, alors nous pourrions être tous plongés dans le noir. Le bonheur que nous pouvons apporter aux autres, à notre mesure, tient au fait que nous sommes nous-mêmes heureux et en pleine*

santé. C'est quelque chose d'important à préserver, d'où un égoïsme bénéfique sain. »

La Fondation des maladies du cœur publiait récemment sur le web les résultats d'un sondage effectué auprès de 2 160 Canadiens et Canadiennes de 18 ans et plus. Les statistiques démontrent que le manque de temps contribue à la réduction de l'espérance de vie. En fait, 46 % des répondants disent ne pas avoir le temps d'intégrer l'exercice physique dans leurs journées déjà bien occupées, d'où l'augmentation des risques de maladies cardiovasculaires et autres. Ça vous fait sens, n'est-ce pas ?

Alors, puisque le manque de temps nous vole plusieurs années de vie en bonne santé, il est tout aussi vrai de croire que le même manque de temps nous empêche de pratiquer des activités agréables, seul, en couple, en famille ou entre amis, porteuses de plaisir et de détente.

N'est-il pas vrai que les employés sont plus créatifs lorsqu'on les emmène en forêt ou ailleurs pour des activités de Team Building ?

Prenez un élastique par exemple et tournez-le sur lui-même plusieurs fois. À un moment donné, la tension est tellement grande qu'il ne peut plus s'étirer. Même parallèle avec l'être humain ; lorsque notre élastique est tendu au maximum, notre corps produit des hormones de stress : l'adrénaline et le cortisol. Bien que ces réactions chimiques soient très utiles si nous étions poursuivis par un mammouth (et oui, il revient celui-là), elles sont plutôt nuisibles lorsqu'il s'agit de créativité.

Fait rigolo... au moment même où j'écrivais ces lignes, je recevais un courriel d'une amie qui me demandait pourquoi elle ne me voyait plus lors des soirées de tango. Imaginez ma réaction lorsque je me suis surprise moi-même à répondre... je n'ai plus le temps !

Nous avons tous à notre disposition 168 heures dans une semaine. À qui et à quoi donnons-nous l'autorisation d'entrer dans notre cercle sacré ? Je sais ce que je choisis. Et vous ?

Exercice pratique

Rendez-vous avec le « créateur intérieur »

Tel que suggéré par Julia Cameron, je vous propose d'instaurer dans votre emploi du temps un rendez-vous avec vous-même. Une plage de temps, par exemple deux heures hebdomadaires, spécialement réservée pour nourrir votre conscience créative.

Ce rendez-vous avec votre « créateur intérieur » se veut une excursion, un moment de récréation que vous planifiez à l'avance et que vous défendez contre tous les intrus. Lors de ces moments avec vous-même, vous n'emmenez personne d'autre que vous et, ce faisant, vous faites une place privilégiée à « l'enfant créatif ».

Si cette idée vous semble stupide et que vous pensez que vous ne pourrez jamais vous permettre d'avoir le temps, considérez cette réaction comme de la résistance. En fait, si vous désirez réveiller votre créativité, permettez-vous de trouver du temps pour ces rendez-vous avec votre « créateur intérieur ». C'est aussi simple que ça !

Votre « enfant créateur intérieur » a grandement besoin d'attention et de passer du temps avec vous à faire des choses qui sont agréables et non compliquées. Une visite à un aquarium, à une animalerie, au Jardin Botanique, du temps à bouquiner, à marcher dans la nature, à profiter du plein air, sont autant de façons qui plairont à cette partie de vous qui a plus besoin d'attention que des sorties coûteuses.

Alors, pourquoi ne pas privilégier cet engagement envers vous-même dans votre cercle sacré ? Vous, ainsi que votre « enfant créateur intérieur », le méritez bien et peut-être qu'ainsi diverti, vous serez également plus créatif au travail. Deux heures sur 168 ce n'est pas trop demander, n'est-ce pas ?

Alors allez-y, ouvrez votre agenda et planifiez-les tout de suite. Je suis certaine que d'ici peu de temps, vous regorgerez d'idées pour vos rendez-vous avec vous-même.

Chapitre 6

Votre chemin de cohérence

Récit

Un aiglon chez les poussins

Harmonie, la colombe, passait ses journées entières à célébrer des mariages. On la réclamait partout et chaque fois qu'elle faisait don de sa présence, un petit air de douceur et de paix traversait les foules.

Par un magnifique matin inondé de soleil, Harmonie partit à l'aventure. Virevoltant de haut en bas et de droite à gauche, elle parcourut des kilomètres en se disant : « Soit que je rêve, *soit* c'est une *vraie* chance d'être un oiseau. »

Tout à coup, son attention fut attirée par le poulailler qui se trouvait plus bas. Quelle ne fut pas sa surprise de voir un petit aiglon picorer avec les poussins, imitant même leur façon de se dandiner. « Non mais j'ai la berlue ou quoi ? » se dit-elle. Puis, éprise d'une grande curiosité, elle descendit voir ce dont il s'agissait.

Harmonie n'y alla pas par quatre chemins et aborda le petit aiglon :

- « Excuse-moi, mais pourrais-tu m'expliquer ce que tu fais avec les poussins. N'es-tu pas un aiglon ?
- Et le petit aiglon de répondre : Je ne sais pas, je suis né ici. C'est vrai que quand je me regarde je me trouve différent. Par contre, mes couleurs ne sont pas vives du tout comparé à leur plumage si beau et jaune. »

La colombe était estomaquée. Comment se faisait-il que cet oiseau rare ne sache pas qui il était vraiment ? Elle prit donc la décision de l'informer.

« Cher petit aiglon. Tu n'es pas un vulgaire poussin, tu es un aigle et quand tu seras plus grand, tu deviendras un magnifique oiseau de proie. Tu posséderas une vue exceptionnellement perçante, des ailes longues et puissantes, un bec crochu et des pieds forts, munis de serres acérées qui te permettront de te nourrir. »

Éberlué, le petit aiglon fixait la colombe et sans qu'il eût le temps de faire quoique ce soit, Harmonie le prit dans son bec par la peau du cou et le souleva dans les airs pour ensuite le déposer sur le plus haut rocher avoisinant. Une fois installée en sécurité et protégé par quelques brindilles, la colombe alla se percher sur l'épaule de celui qui l'avait apprivoisée. C'est à ce moment-là que le Petit Guide prit la parole.

« Bienvenue chez toi petit aiglon. À partir de maintenant *ta vie sera* merveilleuse. Tu es un splendide miracle, une *création unique* alors s'il te plaît, sois toi-même, l'univers a besoin de toi ! »

Fier de son identité retrouvée, le petit aiglon sortit du nid et prit son envol pour la toute première fois, sous le regard bienveillant du Petit Guide et de son Harmonie...

Explications

Le manque d'authenticité

Être authentique, c'est d'abord être capable de fidélité envers soi-même. C'est avoir trouvé son chemin de cohérence, c'est-à-dire que nos pensées et valeurs sont alignées avec nos paroles et nos gestes. C'est accepter d'être « comme on est ».

Par ailleurs j'adore cette citation de Sarah Ban Breathnach qui a suscité chez moi une grande réflexion : « *Le soi authentique est l'âme rendue visible.* » Voilà pourquoi « être vrai » pose problème dans la tête de certains, car l'authenticité est liée à la vulnérabilité et celle-ci est laissée pour compte.

Brene Brown, lors de sa conférence vidéo intitulée « *Le pouvoir de la vulnérabilité* », a très bien exploré ce thème. Elle nous explique qu'être vulnérable, c'est accepter de se montrer, de se montrer vraiment tout en ayant le courage d'être imparfait. C'est croire en sa propre valeur et avancer dans la vie sans garantie de succès.

Au lieu de dissimuler la honte, la peur et le manque d'estime de soi, la vulnérabilité, au contraire, est une force. Elle donne naissance à la joie, à la créativité, au sentiment d'appartenance et à l'amour. Bref, avec elle comme alliée, on est en mesure de réussir dans nos relations interpersonnelles et de se sentir vivant. Ce n'est pas peu dire.

Vous comprendrez donc que l'acte de créer demande une certaine mise à nu, d'où ma croyance qu'il n'y a pas de créativité sans authenticité.

Quand on sort nos tripes, quand on dit ce qu'on pense réellement, quand on peint, quand on écrit, quand on invente, on crie haut et fort son unicité et ce qui en sort est toujours extraordinaire.

Voici ce que dit Raimon Panikkar à ce sujet :

« Vous êtes unique. Si vous ne remplissez pas votre rôle, ce à quoi vous êtes appelé ou bien, si vous n'agissez pas selon la vérité de votre Être, il demeurera une béance dans le cosmos, un trou dans l'univers entier et cela pour toujours. Personne ne va vous remplacer, personne d'autre ne fera ce que vous avez omis de faire, à savoir, réaliser votre Être. »

Que dire de plus...

Exercice pratique

Renouer avec ses valeurs

Je vous invite à remplir le tableau suivant, où vous devez écrire les dix activités qui vous ont fait vibrer dans la vie. Allez-y spontanément. Ça n'a nullement besoin d'être compliqué.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Ensuite, écrivez à côté de chacune, pourquoi celle-ci fait partie de votre liste et la valeur qui correspond à cette activité. Vous trouverez en Annexe II une liste des valeurs pour vous inspirer.

Lorsque vous aurez terminé, prenez le temps de voir quelles valeurs semblent être les plus importantes à vos yeux. Voici un petit exemple personnel :

Activités qui vous font vibrer	Pourquoi ?	Valeur
Me lever tôt en vacances à la mer pour être témoin du lever de soleil	Moment privilégié avec la nature, calme	Beauté et tranquillité
L'écriture de ce livre	Me permet de dire les choses à ma façon, de transmettre	Contribution et éveil spirituel
Voir grandir mes petits enfants	Ils me font tellement rire et je les adore	Famille et amour des autres

Vous voyez l'idée ? Il n'est pas surprenant que je choisisse l'écriture n'est-ce pas ? À vous de jouer maintenant. Faire ce travail en équipe pourrait être révélateur.

Je suis prête à parier que les valeurs que vous aurez identifiées comme importantes sont au cœur de votre Être véritable et que c'est en les respectant que vous saurez être le plus créatif.

Activités qui vous font vibrer	Pourquoi ?	Valeur
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Chapitre 7

Les abus qui vous déséquilibrent

Récit

La drogue des adultes

Quelque part au Québec, un adolescent du nom de Samuel, caressait son chien Patch devant la télé. Son père, médecin de famille, passait de nombreuses heures à sa clinique tandis que sa mère, de son côté, occupait un poste de haut niveau pour une compagnie pharmaceutique qui l'amenait à voyager fréquemment. La maison était décorée impeccablement, tout était à sa place et respirait l'efficacité.

Samuel, pour se distraire, avait pris l'habitude de fumer quelques joints à l'occasion. Rien de mal me direz-vous, mais attendez la suite. Un jour que ses deux parents étaient absents, le garçon organisa une fête chez lui. Les copains invités passèrent le mot à plusieurs de leurs amis respectifs et, rapidement, la fameuse fête dégénéra. Les lignes de cocaïne se multiplièrent et soudainement, la fête tourna au cauchemar.

Suite à une plainte pour tapage nocturne déposée par un voisin, Samuel se retrouva en prison, acculé au mur, face aux accusations et questionnements du plus implacable des policiers. « Fais *ton travail* » lui dit Samuel « mais pour l'amour du ciel, n'alerte pas mes parents. Mes actes *ne déterminent pas* qui je suis ! » cria-t-il brutalement.

Le lendemain matin, le père de Samuel se présenta à la cour afin de payer les frais de cautionnement pour libérer son fils. La tête basse et l'air pitoyable, Samuel remercia son père et, une fois revenus à la maison, les deux hommes s'assirent au salon pour discuter. Ils étaient discrètement assistés d'un nouvel arrivé au sein du corps policier, dont la mission était d'agir à titre de médiateur dans ce genre de circonstance.

Le papa prit la parole en premier :

- « Samuel, je ne sais pas ce qui se passe avec toi. *Ta* façon d'agir, les drogues... je suis découragé. Je trouve ça vraiment triste que tu te drogues comme ça. Ne sais-tu pas ce que ce poison peut faire à ton corps ?
- Papa, tu penses peut-être que je me drogue, mais moi je crois que tu te drogues aussi. Tu le fais avec le travail et c'est la même chose. Tu soignes les étrangers mais tu négliges ta famille, alors dis-moi papa, qu'est-ce qui a le plus de *valeur*, ton travail, tes patients ou ton fils ? »

Force fut d'admettre que son fils avait marqué un point important. Le père se leva, prit Samuel dans ses bras et lui demanda pardon d'avoir ainsi laissé son travail brouiller leur relation, sous le regard attendri du Petit Guide...

Explications

La drogue du travail

Le travail, bien entendu, n'est pas un problème en soi, c'est l'abus qui cause problème à la créativité. En tout temps, nous devons prendre conscience de ce dont nous abusons, car c'est précisément ce qui bloque notre flux créatif.

Voici une possible explication. Quand nous commençons à réaliser que nous avons un réel potentiel, nous paniquons et inconsciemment, des blocages surviennent pour ralentir notre évolution. Le trop-plein de travail est à coup sûr un blocage nocif que nous nous employons à protéger. Nous le

défendons souvent parce que le travail est synonyme de valeur et depuis des siècles et encore maintenant, le travail est hautement valorisé dans notre société.

Ne vous méprenez pas, l'excès de travail (workaholic) c'est une addiction ; on s'y accroche peut-être parce qu'il nous empêche de ressentir l'angoisse de notre vide intérieur. Il révèle à coup sûr une stratégie d'évitement : on évite nos conjoints, nos enfants, nos responsabilités, on évite nos vrais sentiments... on évite même de se divertir. On préfère être au travail que dans notre vie.

En sachant qu'il y a 168 heures dans une semaine, j'aimerais vous proposer d'examiner la « Roue de la vie » en prenant le temps (même si c'est un défi) de répondre aux questions suivantes.

Combien d'heures par semaine consacrez-vous à :

- Votre travail/carrière ?
- Votre famille ?
- Votre vie affective (amour/amitié) ?
- Vos loisirs ?
- Votre santé ?
- Votre spiritualité ?
- Votre engagement dans la communauté ?
- Autres (Développement personnel, argent) ?

S'il y a déséquilibre par rapport au travail et que vous y voyez un problème à cause du stress permanent qu'il engendre, c'est exactement ça qui bloque l'émergence de votre créativité.

Maintenant, si c'est au travail qu'on vous demande d'être créatif, vous aurez une réflexion à faire sur les moyens que vous devrez prendre pour réaménager votre temps afin de vous permettre de décompresser. Vous le méritez pleinement et votre créativité en dépend.

Exercice pratique

Êtes-vous un drogué du travail ?

Si vous n'êtes pas certain d'être un drogué du travail, répondez spontanément aux questions suivantes proposées par Julia Cameron, en cochant dans la case appropriée.

Questions	Rarement	Souvent	Jamais
Je travaille en-dehors des horaires de bureau			
J'annule des rendez-vous avec des êtres chers pour travailler davantage			
Je remets les sorties à plus tard, lorsque la date limite est passée			
J'emporte du travail pour le week-end			
J'emporte du travail pour les vacances			
Je prends des vacances			
Mes proches se plaignent que je travaille toujours			
J'essaie de faire deux choses à la fois			
Je m'accorde du temps libre entre deux projets			
Je me permets de terminer certaines tâches			
Je m'apprête à faire un travail et en commence trois autres en même temps			
Je travaille le soir pendant le temps réservé à la famille			
Je laisse les appels téléphoniques ou les courriels interrompre ou rallonger ma journée de travail			

Questions	Rarement	Souvent	Jamais
Je laisse une priorité à ma journée : celle de consacrer une heure de travail à un jeu créatif			
Je place mes rêves créatifs avant mon travail			
J'accepte les projets des autres et remplis mon temps avec leurs activités			
Je m'accorde du temps pour ne rien faire			
J'utilise le mot "date limite" pour décrire et rationaliser ma charge de travail			
Aller quelque part, même dîner, avec un bloc-notes ou mon portable, c'est quelque chose que je fais			

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Créativité... étincelle de vie

Luciole de feu, étincelle de vie au regard en rêverie
Tu es arrivé comme ça dans ma tête un matin
Pépite surprise de mon imagination
Fruit de mon timide talent, nourri d'inspiration

Quand j'ai osé te regarder de près, toi ma créativité
J'y ai vu des milliards de chefs-d'œuvre en attente
Des rivières de possibilités qui ne demandent qu'à couler
Pour rafraîchir le monde assoiffé, de beauté inaltérée

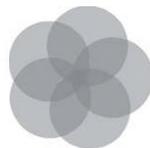
C'est comme si j'avais senti un coup de magie de l'intérieur
Une pulsion incontrôlable tenant fermement ma main
C'est comme si je n'avais plus le choix, que c'était l'heure
Humble outil que l'univers a choisi, pour se frayer un chemin

Sois mes mains tu me dis, pour façonner l'argile
Pour peindre la montagne, pour construire un refuge d'oiseaux
Sois ma voix tu me dis, pour fredonner un chant nouveau
Pour proclamer justice et paix, pour mettre l'amour en mots

Sois mes doigts tu me dis, pour faire jaillir la mélodie
Pour faire vibrer la harpe, pour caresser le bois
Sois ma mère tu me dis, pour enfanter de mes folies
Pour inventer du jamais vu, pour sourire à mes fantaisies

Et c'est alors que j'ai compris que...

Si l'univers a besoin de moi pour créer, alors tout est possible
Les barrières et les peurs s'effacent comme emportées par la mer
Laisant derrière elles l'odeur des horizons nouveaux à jamais déployés
Parsemés de joies profondes, de différences et d'héritages à partager



« Être différent, c'est changer d'yeux »

ÉLIOT, 6 ANS

Partie 3

VEUX-TU SAVOIR COMMENT ON FAIT ?

Capacités à développer
pour stimuler ta créativité

Chapitre 1

Changez de lunettes

Récit

Il neigeait à l'envers

Les habitants de cette petite ville portuaire étaient tous plus dégourdis les uns que les autres. Leurs idées et pensées créatives se matérialisaient sous forme d'énergie et montaient dans le ciel pour nourrir l'atmosphère d'égrégores¹ multicolores. Quand on regardait de loin, on aurait dit qu'il neigeait à l'envers. Pas étonnant que les capitaines des paquebots faisaient volontiers un détour pour s'y amarrer, le spectacle était tout simplement magique.

Par une belle journée d'automne, arriva dans le village une jeune fille plutôt tristounette. Elle se mouchoit constamment et asséchait ses larmes avec un mouchoir défraîchi et humide qui n'avait rien de ragoûtant. Ses bouclettes rousses trahissaient une tignasse qu'elle aurait pu discipliner avec un peigne et l'on devinait facilement qui avait gagné la partie. Bref, spectacle plutôt désolant qui ne laissa personne insensible au village.

1. Sur un plan ésotérique, les égrégores sont des entités psychiques autonomes, issues par exemple d'une prière collective ou d'une émotion intense partagée par un groupe.

Au moment où elle s'assit sur une roche près de l'eau, un quatuor d'enfants l'entoura. Sans voix et légèrement intimidée, la fillette se contentait de regarder la scène. Le plus débrouillard d'entre eux, nommé le Petit Guide, prit la parole et lui demanda ce qui n'allait pas. Ouvrant la bouche enfin, elle dit :

- « Je suis seule au *monde* maintenant. J'étais en forêt avec mes parents et je me suis égarée. Je ne sais plus quoi faire...
- Nous, on le sait ! dit le Petit Guide en souriant. »

Vifs comme l'éclair, deux enfants la prirent par la main et tout à coup, la petite rousse fut happée dans l'espace. Une fois en haut, elle vola miraculeusement au beau milieu des égrégores et c'est alors qu'elle fut frappée par une idée de génie.

« Je sais ce que je vais faire » dit-elle. « Ramenez-moi au village s'il vous plaît, je vais procéder *autrement* ! Une fois redescendue au sol, elle regarda ses nouveaux amis et dit : "Je crois que j'ai trouvé. Si on priait les gens du village de cesser d'avoir des idées nouvelles pendant une heure ou deux, comme ça, on ne repérerait en forêt que les égrégores de mes parents n'est-ce pas ? »

Enchanté par l'ingéniosité de sa solution, le Petit Guide partit en courant pour passer le mot et avant la tombée de la nuit, la famille fut réunie et les habitants du village purent poursuivre leurs activités créatrices.

Explications

Vois le monde autrement

L'une des clés importantes pour améliorer notre créativité est de voir le monde autrement, c'est-à-dire développer notre capacité à changer notre perception des choses. C'est comme si, à certains moments, on décidait de changer de lunettes, de changer de cadre.

La façon dont nous percevons les choses est unique pour chaque personne sur Terre. Elle a été façonnée par une multitude de facteurs tels nos expériences sensorielles, notre éducation, nos croyances, etc. En fait, je me plais à dire qu'il y a autant de façons de voir le monde que d'empreintes

digitales. C'est normal, puisqu'elles sont propres à chacun d'entre nous et nous distinguent des autres. Remarquable n'est-ce pas ?

Maintenant, le petit quelque chose en plus est qu'il faut avoir le courage de voir la vie autrement. De sortir volontairement de notre zone de confort pour plonger dans du « neuf ». C'est à travers la nouveauté que s'ouvre notre esprit. C'est grâce à un esprit ouvert que les idées s'entrechoquent et se nourrissent « autrement ».

En janvier 2009 suite à un divorce, je cherchais une activité physique hors du commun. Un jour que ma voiture était arrêtée à un feu rouge, mon attention fut attirée par l'affiche d'une salle d'entraînement de boxe. Spontanément, j'ai décidé d'aller y jeter un œil. Une fois à l'intérieur et me sentant aussi à l'aise qu'un chien dans un jeu de quilles, je me suis surprise à dire à l'entraîneur : « J'ai 48 ans, je ne veux pas me péter les dents ni me blesser. Suis-je trop vieille pour ce genre d'activité ? »

Bref, le lendemain je commençais timidement des cours de boxe privés et ma forme s'améliorait au même rythme que ma force de caractère revenait. Chaque semaine, je me rendais dans cet endroit où s'entraînaient des boxeurs professionnels et où l'odeur de lavande était inexistante ! J'ai vu des boxeurs respectueux des règles et de leurs adversaires ; j'ai vu des humains pousser leurs capacités physiques au maximum ; j'ai vu des personnes qui pratiquaient un sport de combat mais qui ne levaient jamais le ton, sans jamais aucune agressivité. J'étais à chaque fois « hors de ma boîte », mais cet inconfort a porté ses fruits car non seulement j'avais un puissant crochet de droite mais un an après, la revue *Vita* publiait un article de trois pages à mon sujet, photos couleurs à l'appui.

Au même moment, je trouvais le courage de créer une entreprise. Drôle de hasard n'est-ce pas ? C'est donc grâce à des gants de boxe que j'ai retrouvé la combattante qui sommeillait en moi et, ce faisant, mes idées créatives !

Évidemment, il n'est pas toujours nécessaire de « changer de lunettes » d'une façon aussi drastique. Les enfants, par exemple, passent leur temps à voir les choses sous un angle différent du nôtre. Il s'agit simplement, parfois, de faire des choix différents, de changer nos habitudes, de prendre des chemins nouveaux, de varier nos activités, nos repas, etc.

C'est Albert Einstein qui a dit que « *La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat différent !* ». Qu'en pensez-vous ?

Exercice pratique

Voyager dans un fauteuil

Voici ma version d'un petit exercice tiré du livre de Barbara Sher, « *Vous êtes doué et vous ne le savez pas* ». Il est excellent pour prendre une pause dans notre vie trépidante et réfléchir différemment en changeant d'angle de vue. Imaginez-vous dans un fauteuil magique et répondez aux questions suivantes :

1. Avec quelle personne au monde aimeriez-vous passer une journée ? Pourquoi ?
2. Si cette personne avait un conseil à vous donner, quel serait-il ?
3. Quelle personne célèbre souhaiteriez-vous être pendant une journée ? Pourquoi ?
4. Si cette personne avait un conseil à vous donner, quel serait-il ?
5. Quel animal aimeriez-vous être pendant une journée ? Pourquoi ?
6. Si cet animal avait un conseil à vous donner, quel serait-il ?
7. Quelle époque et quel lieu historique aimeriez-vous visiter ? Pourquoi ?
8. Si les gens de cette époque ou de ce lieu historique pouvaient vous donner un conseil pour l'avenir, quel serait-il ?

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 2

Permettez l'avenir

Récit

La fée du lac aux nénuphars

Les nénuphars flottant en surface se comptaient par centaines sur ce lac tranquille. Ils étaient tous amassés vers la baie où un petit barrage de castor montait la garde. Délicatement couchée sur les feuilles de la plus majestueuse des fleurs, reposait Rêverie, la fée du lac.

Jamais, jamais et je répète jamais, un quelconque événement ne venait perturber la vie des propriétaires de chalets. Tout restait tel quel depuis des lustres, rien ne changeait, rien ne bougeait... et même la plus désolante des plantes, vestige du passé, siégeait toujours à l'endroit où jadis, la femme du vétérinaire l'avait soigneusement déposée.

Nul besoin de dire que Rêverie manquait d'exercice parce qu'on ne lui demandait plus rien... jusqu'au jour où Benjamin, arrière arrière petit-fils de celui qui soignait les animaux, débarqua au chalet familial. Curieuse, plus que surprise de cette visite, elle se leva pour venir épier à la fenêtre de sa chambre.

En fait, il avait lu dans un vieux bouquin la légende indienne qui disait : « *Apprends à t'occuper de la fée du lac aux nénuphars et tes rêves deviendront réalité.* » Attiré alors par ce lieu qu'il connaissait depuis sa tendre enfance, il s'était mis à croire que peut-être il y découvrirait un secret.

C'est à l'aube qu'il s'aventura sur l'eau à bord d'un kayak en sifflotant, à la recherche des fameux nénuphars. Tout à coup, une autre embarcation fit silencieusement son apparition sur le lac à la manière d'un crocodile. Après tout, les étrangers sont vite repérés puisque rien ne bouge en principe.

- « Où allez-vous comme ça jeune homme ? demanda le Petit Guide d'une voix menaçante.

- Je pourrais vous raconter toutes sortes de choses, mais en fait j'aimerais trouver la fée de ce lac ! répondit Benjamin. On dit que si on s'en occupe bien, elle aide les personnes à réaliser leurs rêves, ajouta-t-il.

- C'est bien ce qu'elle a fait pour nous les propriétaires de chalets de ce lac. Elle a tellement bien accompli sa mission qu'une fois exaucés, on a arrêté de rêver éveillé ici et à cause de cela, tout est demeuré pareil, dit le Petit Guide en éclatant de rire. Alors si tu veux que je te mène à Rêverie, tu devras me promettre de continuer à *rêver éveillé* car c'est de cette façon que tu pourras réaliser tes plus beaux projets. Rêver endormi ne sert à rien du tout ! » expliqua le Petit Guide.

Tout à coup, il claqua du doigt trois fois de suite et Rêverie apparut sur le bout du kayak. Benjamin lui promit de toujours s'occuper d'elle et de ses nénuphars et elle l'aida à rêver éveillé plus que toute autre personne auparavant et ce, jusqu'à la fin des temps. Grâce à Benjamin, de nouvelles plantes fleurirent autour des chalets environnants et le lac aux nénuphars retrouva sa vie d'antan.

Explications

Apprends à rêver éveillé

Edgar Allan Poe dit que « *Ceux qui rêvent éveillés ont conscience de mille choses qui échappent à ceux qui ne rêvent qu'endormis.* » Explorons donc ce thème ensemble car chaque idée créatrice peut naître, entre autre, dans l'imaginaire de celui qui rêve éveillé.

Vous vous souvenez que, dans un chapitre précédent, je vous ai parlé des croyances. En fait, nous sommes les fabricants de notre réalité et la réussite de nos projets, rêves, etc. dépend de nos croyances.

Si vous souhaitez peindre et que vous croyez ne pas avoir de talent, qu'arrivera-t-il d'après vous ? Si vous souhaitez faire partie d'une équipe de recherche et développement de nouveaux produits au sein de votre entreprise, mais que vous ne croyez pas en la valeur de vos idées, quelles seraient les chances que cette équipe vous invite à la rejoindre ? Si vous souhaitez danser, mais que vous croyez être trop vieille/vieux pour vous inscrire à des cours, qui viendra vous chercher dans votre salon ?

Ces croyances paralysantes sont donc des freins à la réalisation de vos rêves et le plus incroyable, c'est que parfois, ces mêmes croyances sont tellement puissantes et ancrées en vous qu'elles vous empêchent même de rêver. Et pourtant, rêver ne coûte rien, n'est-ce pas ?

Répondez à ces questions. Que feriez-vous présentement si je vous certifiçais que votre vœu le plus cher serait réalisé le (*inscrivez la date qui vous plaît*) ? Oui c'est ça, imaginez que c'est sûr à 100 %.

Seriez-vous en train de faire un grand ménage dans votre vie afin d'avoir l'espace nécessaire pour l'accueillir ? Commenceriez-vous à prendre réellement bien soin de vous pour vous assurer d'avoir beaucoup d'amour et d'énergie à lui donner ou peut-être vous libéreriez-vous de certaines lourdeurs qui pourraient vous empêcher de le savourer ?

En voici un exemple : l'an dernier, j'ai emménagé dans un nouvel appartement qui correspond exactement à la femme que je suis devenue. Au cours des mois qui ont précédé mon déménagement, je nourrissais le rêve que l'homme de ma vie allait se présenter une fois installée à ma nouvelle adresse. Je le disais à tout le monde. J'y croyais de toutes mes forces.

J'ai fait le ménage dans mes vieux souvenirs et mes vêtements, donné des affaires, vendu des meubles, etc. Je n'ai transporté avec moi que les choses qui avaient une valeur sentimentale positive. Dans ce processus de nettoyage, j'ai versé des larmes de toute une vie, tout un passé que j'étais résolue à laisser derrière moi afin de tourner la page.

Dix jours après mon arrivée, dix jours à peine, mon cœur a été conquis par celui qui partage maintenant ma vie. Je m'étais si bien préparée... (sentiment + croyance = nouvelle réalité).

Maintenant, autorisez-vous à rêver éveillé, car mon petit doigt me dit que votre désir est déjà réalisé et qu'il attend simplement que vous soyez prêt à l'accueillir pour se présenter, car je suis du même avis qu'Antoine de Saint-Exupéry : « *L'avenir, tu n'as point à le prévoir mais à le permettre.* »

Ensuite, une fois que votre rêve sera réalisé, soyez reconnaissant et profitez-en, car c'est dans l'instant présent que se vivent vos rêves d'hier.

Exercice pratique

Tableau de rêves

Puisque la réussite est l'éclosion d'un rêve, je vous invite à le préparer en douceur. En fait, vous ne savez peut-être même pas que vous en avez un, mais inconsciemment, oui.

Alors, afin de permettre à votre inconscient de le mettre en images, je vous propose de fabriquer votre propre tableau de rêves, que vous afficherez fièrement dans la pièce de votre choix et, tout naturellement, la loi de l'attraction se mettra en branle, car ce à quoi vous pouvez rêver, vous pouvez l'atteindre.

Laissez-moi vous guider à travers les principales étapes :

1. Achetez d'abord un grand carton, le plus grand possible, de la couleur de votre choix.
2. Procurez-vous plusieurs vieilles revues où les images abondent.
3. Choisissez un thème que vous voulez développer : l'union, le bonheur, la vie professionnelle ou amoureuse, votre future maison.
4. Installez-vous à une table ou par terre, ciseaux et colle en main.
5. Assurez-vous d'être seul et d'avoir tout votre temps.
6. Faites jouer de la musique inspirante si vous en avez envie.
7. Ensuite feuillotez les revues une par une et lorsque votre regard sera attiré par une image, découpez-la, sans réfléchir et sans vous poser de question. Si c'est un mot en grosses lettres qui vous saute aux yeux, découpez-le aussi.

8. Quand vous sentez que vous avez terminé, collez une photo de vous (assez grande quand même) en plein centre du carton.
9. Découpez ensuite les images et les mots et collez-les sur votre carton de la façon la plus harmonieuse possible pour vous.
10. À l'envers du carton, notez ce que votre collage vous inspire.
11. Gardez votre belle composition thématique près de vous pour qu'elle continue de vous inspirer aussi longtemps que vous en aurez envie.

Maintenant, allez un peu plus loin et réfléchissez à ceci : Comment vous sentirez-vous lorsque vous vivrez cette réalité qui vous fait tant vibrer ? Qu'est-ce que cela vous apportera, particulièrement ? À quoi ressemblera une journée typique ? Quels changements s'opéreront en vous ? Plongez dans votre rêve comme si vous y étiez, à faire corps avec lui. Amusez-vous régulièrement à imaginer des scènes spécifiques qui représentent son aboutissement et vivez-les intensément dans votre esprit. Familiarisez chacune de vos cellules avec cette nouvelle version de vous et de votre vie.

L'idée ici n'est pas de remplacer les actions par des rêvasseries. Non ! L'idée est de vous préparer en faisant déjà une place à votre rêve. Voici une chose magique que l'on ne mentionne pas souvent : les peurs qui nous empêchent de foncer vers notre but nous empêchent également de nous imaginer en train de l'atteindre - mais avec moins de force. Votre imagination est donc un laboratoire parfait où vous vous exercez à confronter, les unes aux autres, ces pensées qui vous paralysent. Chaque fois que vous vous visualiserez en train de savourer votre rêve malgré les « ça n'arrivera jamais » qui tenteront de vous en empêcher, vous développerez une force intérieure qui vous aidera au fil du temps à vous mettre en action. C'est assez évident, au fond, n'importe quelle personne qui a passé des heures à s'imaginer vivre une certaine réalité aura naturellement plus confiance lorsqu'elle commencera à la concrétiser.

Alors allez-y, ne vous gênez pas et faites de beaux rêves.

Chapitre 3

Créez un espace d'accueil

Récit

Charlotte la chenille

L'histoire se déroule à ce moment de l'année où Charlotte la chenille devait choisir la branche sur laquelle elle allait s'agripper pour construire son cocon. S'étant liée d'amitié pendant l'été avec Sophie, une gentille petite fille qui, d'ailleurs, lui avait sauvé la vie à plusieurs reprises, elle n'avait aucune envie de s'exiler pour plusieurs semaines. En plus, elle était tout à fait certaine que sa douce compagne ne serait pas en mesure de la reconnaître plus tard, ce qui l'attristait au plus haut point.

Bref, elle décida donc d'ignorer l'appel de la nature et de poursuivre ses activités comme à l'accoutumée. Malgré tout, sa santé commença tranquillement à décliner au même rythme que son moral. Elle avançait péniblement sur le sol et les risques de se faire écraser se multipliaient.

Comme par hasard, cet après-midi-là, Sophie se promenait à bicyclette avec son père. Freinant subitement devant son amie, elle se retrouva en deux minutes le nez par terre et dit à sa chenille préférée :

- « *Fais* attention Charlotte, on pourrait vraiment te transformer en crêpe ma belle !
- Piteusement, la chenille mal à l'aise avoua : Sophie, j'ai *de la* peine à bouger. Si je n'accroche pas vite mon cocon à la *place* convenue, je vais mourir. *Pour l'amour du ciel*, aide-moi ! »

Aussitôt dit, aussitôt fait. Le papa de Sophie qui était miraculeusement le Petit Guide, ramassa précieusement la chenille affaiblie, la mit dans la poche de sa chemise, agrippa sa fille et tous deux choisirent rapidement l'arbre le plus approprié pour que la chenille puisse effectuer sa mue.

Une fois bien installée sur la branche, la chenille poussa à *nouveau* un soupir de soulagement, tandis que le père expliquait à sa petite fille : « Tu sais Sophie, les chenilles ont besoin de vivre dans un cocon pour un petit bout de temps afin de se transformer en papillons. Et lorsque le moment sera venu où ton amie ouvrira ses magnifiques ailes pour la première fois, tu seras fière de lui avoir sauvé la vie et heureuse de découvrir ses couleurs. »

Résignée, Sophie remercia son père et lui dit : « Alors, allons vite à la maison papa ! Moi aussi j'ai besoin de nettoyer ma chambre parce qu'aucun beau papillon ne pourrait sortir de ce cocon-là... » et ils remontèrent à vélo en riant de bon cœur.

Explications

Fais de la place pour du neuf

Avez-vous déjà cultivé des tomates ? Je vous pose cette question parce que j'ai découvert à mes dépens que la distance entre les plants et leur disposition influent sur la croissance du fruit.

Je suis loin d'avoir le pouce vert mais je sais ceci : les racines doivent avoir l'espace nécessaire en terre pour pouvoir s'étendre et grandir. Une trop forte densité a donc une incidence directe sur la vigueur des plants. Voilà, terminé pour le cours d'horticulture.

Maintenant, établissons le parallèle avec nos vies, si vous le voulez bien. Quel est l'impact du trop-plein sur votre créativité ? Trop plein de travail, d'obligations, de courses, de stress, d'agitation, d'inquiétudes et j'en passe.

Si notre vie est trop « dense », de quelle façon espérons-nous donner des fruits ?

Faire de la place pour du neuf, c'est laisser des blancs dans notre emploi du temps, c'est se donner du temps pour mettre en terre les semences de nos projets et de nos rêves, c'est se libérer des mauvaises herbes pour permettre aux fleurs de pousser ! (Suis-je encore dans l'horticulture ?).

Faire de la place pour du neuf c'est aussi s'assurer que notre environnement, que ce soit à notre résidence ou au travail, est libéré des objets qui obstruent inutilement l'espace. Le désordre « bordélique » étouffe la créativité et l'empêche d'éclorre aussi sûrement que le beau temps arrive après la pluie.

Faire de la place pour du neuf, c'est se débarrasser de l'ancien, comme dans mon exemple du chapitre précédent.

Faire de la place pour du neuf c'est créer un espace d'accueil ou tout devient possible. Moins notre vie est « dense », plus on « danse » !

Exercice pratique

Détachement libérateur

Pour ce chapitre, je vous invite simplement à choisir une pièce de la maison, un meuble, un placard, qui aurait avantage à être libéré quelque peu de son contenu, qu'il soit désuet, démodé ou inutile. Loin de moi l'idée d'appeler ça du « ménage » : D'ailleurs, il s'agit plus d'un exercice de détachement qu'autre chose, car libérer l'espace des anciennes énergies qui y circulent procure des bienfaits émotionnels instantanés.

Il y a de ça quelques mois, je coachais une dame qui se plaignait de « manquer d'air » dans sa vie. Après s'être débarrassée des vieilleries d'une grande tante décédée plusieurs années auparavant, bizarrement, elle se mit à mieux respirer. Intéressant, ne trouvez-vous pas ?

Chapitre 4

Les angles inexplorés

Récit

Un repas de fête qui tourne mal

Au beau milieu de la forêt de Sherwood, dans une clairière protégée du vent, Robin des Bois festoyait avec ses fidèles compagnons. Assis autour du feu, ils partageaient un sanglier aux fines herbes et une montagne de patates douces arrosés d'une énorme quantité de vin de cerises. Tout laissait présager une très belle soirée.

Soudain, alerté par le hennissement de leurs chevaux, la bande de joyeux lurons se tut. « Avez-vous fait attention de ne pas laisser de traces jusqu'à notre campement ? » murmura Robin.

En moins de temps qu'il n'en fallait pour le dire, ils se firent attaquer par des voleurs de grand chemin qui arrivèrent par-derrière. Fort heureusement, le Petit Guide avait pris soin d'installer autour de leur campement un filet anti-truand, qui, de toute évidence, fonctionna à merveille puisqu'à lui seul, il réussit à capturer une dizaine de voyous. Les autres déguerpirent en quatrième vitesse voulant à tout prix éviter le même *sort*.

Une fois le calme revenu, Robin *des Bois* invita ses acolytes aux abords du *sentier*. C'est alors qu'ils retrouvèrent l'un des leurs, *battu* et affaibli. Pendant que les femmes préparaient du jus de coccinelle pour le remettre sur pied, ils réfléchirent à un changement de stratégie : brouiller leurs pistes de mille et une façons et ne plus jamais manger de sanglier les soirs de pleine lune.

Explications

Nourris le désir de sortir des sentiers battus

Qui n'a pas entendu l'expression « *Think outside the box* » ? En effet, cette expression fait partie du langage populaire et définit une façon originale, créative et astucieuse de réfléchir. Cette approche, Steve Jobs le cofondateur d'Apple, l'avait faite sienne. « *Think different* » résume la vision de cette entreprise dont la réputation en terme d'innovations n'est plus à faire.

Pour sortir des sentiers battus et penser autrement, il faut d'abord en avoir l'envie et ne pas avoir peur de partager nos idées, aussi différentes soient-elles, car c'est justement cette différence qui enrichit le monde.

Avez-vous remarqué à quel point les enfants maîtrisent très bien l'art de penser différemment ? Voici une histoire vécue : Un jour, un professeur d'université dessina un point au tableau et demanda à ses élèves : « Que voyez-vous ? ». Tous répondirent : « Un point sur un tableau ».

Dépité, le professeur leur dit : « J'ai fait le même test hier avec une classe de maternelle, les enfants me donnèrent plus de trente réponses différentes : des yeux de hibou, une tête de vache, une coccinelle, une étoile, etc. Où est donc passée votre imagination ? »

Un enfant n'aura pas honte à montrer ses dessins à tout le monde. Il n'aura pas honte à dire ce qu'il pense. Il n'aura pas honte à donner des idées plus loufoques les unes que les autres. Penser comme un enfant, c'est libérer sa puissance créatrice, vous le savez déjà.

Penser différemment et sortir des sentiers battus, c'est aussi développer une façon de procéder qui permette de changer les idées existantes en déplaçant les pièces du puzzle afin de créer une nouvelle vision des choses. C'est de la « *bissociation*² » en quelque sorte.

2. Voir présentation de la « *bissociation* » à la page 249.

Luc de Branbandère, directeur associé du Boston Consulting Group et spécialiste de la créativité nous explique : « *Ceci semble particulièrement difficile pour les grandes entreprises qui ont du mal à commercialiser les pensées créatives car elles ont tendance à se figer et à ne plus se questionner. Ceci n'est pas nouveau.* »

Prenons l'exemple de la compagnie General Motors (GM), qui a vendu ses premières voitures à des agriculteurs autour de Chicago il y a 100 ans. La première chose que faisaient leurs clients, c'était d'enlever la banquette arrière. Il a fallu dix-sept ans à GM pour inventer le pick-up. Inventer est un grand mot, puisque l'idée était déjà là depuis dix-sept ans ! »

Je ne saurais donc trop vous encourager à nourrir l'envie de considérer les choses sous un angle inexploré et, qui plus est, à y prendre plaisir. Osez vous demander ce qu'un enfant verrait, comment il jouerait avec votre concept ou votre situation. Les résultats vous surprendront... et, par là même, vous éliminerez de votre vocabulaire la phrase qui tue la créativité : « On a toujours fait ça comme ça. »

*« Le plus difficile, ce n'est pas de sortir de l'université,
c'est de sortir de l'ordinaire »*

CHARLES DE GAULLE

Exercice pratique

Trente astuces pour vous exercer à penser différemment

Afin de vous entraîner à penser différemment, j'ai déniché sur le site de *Yellow Ideas*³, trente nouvelles disciplines à incorporer dans votre vie (en plus de toutes les miennes). Choisissez-en autant que vous le souhaitez et surtout, mettez-les en pratique car la créativité est un « muscle » qui a besoin de travailler.

1. Notez toutes vos idées dans un carnet à idées.
2. Créez votre réseau de personnes créatives.
3. Choisissez vos modèles de créativité et changez-en.
4. Apprenez à échouer.

3. www.yellowideas.com

5. Faites chaque semaine une chose que vous n'avez jamais faite.
6. Établissez la liste de vos dix plus belles réalisations créatives.
7. Gardez les articles consacrés aux nouvelles idées.
8. Lors de chaque réunion, posez au moins une question qui fasse appel à la créativité.
9. Consacrez beaucoup de temps à l'écoute des nouveaux arrivés dans votre entreprise.
10. Changez tous les trois mois la décoration de votre bureau.
11. Durant vos vacances, apprenez quelque chose de totalement nouveau.
12. Cultivez vos rêves chaque jour et ayez un dossier à idées.
13. Profitez des réunions pour générer de nouvelles idées et réagissez très rapidement.
14. Suspendez votre jugement critique.
15. Promenez-vous et laissez votre esprit vagabonder ou prenez au moins chaque jour 5 minutes pour rêver.
16. Inventoriez les nouvelles idées et réalisations de votre entreprise.
17. Participez à au moins un week-end de formation non professionnelle par an.
18. Jouez, jouez, jouez.
19. Installez un tableau « idées nouvelles » dans votre bureau.
20. Inscrivez-vous à un congrès de créativité et d'innovation.
21. Participez aux concours d'innovation de votre entreprise.
22. Jouez avec les mots et inventez-en.
23. Pensez à un horizon de 5 à 10 ans.
24. Abonnez-vous à un magazine, à un site, à un blog inspirant, à une communauté ou à un réseau social et suivez vos contacts créatifs préférés.
25. Entourez-vous de gens qui ne vous ressemblent pas.
26. Saisissez les idées inattendues, dues à une erreur, à la chance, au hasard « sérendipité⁴ ».
27. Quand vous avez une bonne idée, allez de suite à l'abordage.
28. Demandez à vos proches de vous étonner régulièrement.
29. Soyez original et pimentez vraiment ce que vous entreprenez.
30. Laissez vivre le rebelle qui est en vous.

4. Voir présentation de la «sérendipité» à la page 253.

Chapitre 5

Votre ressenti, votre vérité

Récit

Les conseils du hibou

Il était environ deux heures du matin quand on aperçut Scribouillard le hibou, confortablement perché sur le plus gros chêne de la forêt. Ses lorgnons trahissaient toujours la même activité nocturne : l'écriture de ses mémoires. Bien qu'il jetât occasionnellement un œil distrait aux alentours, il demeurait immuable.

Puisqu'on venait souvent lui demander conseil, Scribouillard avait entrepris de coucher sur papier le fruit de toute une vie de sagesse. Tous les sujets étaient traités, du plus simple au plus complexe. Sa façon de penser avait quelque chose de bref et de touchant.

« Mais que se passe-t-il avec les humains ? » se questionnait-il. « Si seulement ils se donnaient la peine d'écouter ce qui se passe à l'intérieur d'eux, ils trouveraient assurément toujours réponse à leurs questions. »

Cette nuit-là, une femme d'un certain âge fut reçue en audience par le hibou qui savait tout. Le Petit Guide qui l'accompagna, la dirigea d'un pas assuré.

- « Vais-je pouvoir lui poser n'importe quelle question ? demanda la femme.
- Bien sûr, ne vous inquiétez pas, répondit son guide avec un petit sourire en coin. »

Une fois arrivé près de l'arbre en question, le Petit Guide attira l'attention de Scribouillard en envoyant Coquine l'écureuil (vous vous souvenez d'elle n'est-ce pas ?) lui chatouiller le dessus du crâne.

- « Que puis-je faire pour vous Madame ? chuchota le hibou comme pour ne pas réveiller les autres animaux, ce qui en soi était une excellente idée ! »

Le cœur battant, la dame posa la question qui lui brûlait les lèvres :

- « Et bien, j'aimerais connaître le secret du bonheur. Pouvez-vous m'éclairer ?
- Intéressant comme question avoua le hibou. En toutes circonstances, *écoutez votre intuition. C'est votre murmure intérieur qui dévoile la clé de la vérité, votre vérité.* »

Aussitôt qu'il eut fini sa phrase, l'oiseau de nuit se retourna et se dit en lui-même : « S'ils savaient que je réponds toujours la même chose à tout le monde, viendraient-ils encore me consulter ? »

Encore sous le choc par la simplicité de la réponse obtenue, la dame prit la main du Petit Guide et s'en retourna chez elle. Son intuition lui disait qu'elle n'avait pas fait le trajet pour rien...

Explications

Écoute ton intuition, ton murmure intérieur

L'intuition est le mode de fonctionnement le plus ancien et le plus naturel de l'esprit humain. Dans les premiers temps de l'espèce, alors que la pensée logique n'en était qu'à ses débuts, l'homme a dû compter sur son intui-

tion pour appréhender son environnement et parvenir à trouver les moyens pour assurer sa subsistance.

Maintenant que les mammoths ne courent plus les rues, on a tendance à ne plus vraiment se fier à notre intuition, ce petit murmure intérieur qui nous dit toujours la vérité, enfin *notre* vérité, car elle fait appel à notre ressenti. Elle est basée sur une quantité de données accumulées consciemment et inconsciemment par l'ensemble de nos sens.

Combien de fois avons-nous hésité avant de prendre une décision parce que nous avons le sentiment que ce n'était pas une bonne idée, sans toutefois pouvoir l'expliquer ?

Alors, comment savoir si notre idée créative est bonne ? C'est facile ! Parce que l'émotion qui accompagne souvent un éclair de génie, c'est l'enthousiasme.

J'ai été fascinée de découvrir que l'origine du mot enthousiasme provient du mot grec ancien « *en theo* » qui signifie : « Un Dieu intérieur ». Alors, si c'est la partie divine en moi qui veut s'exprimer, qui suis-je pour la freiner ? Créer, n'est-ce pas participer à l'avenir en quelque sorte ?

Une brillante idée arrive toujours comme une brise légère. Elle passe rapidement et n'insiste pas. Il faut apprendre à la saisir au vol. Si on la questionne ou si on la juge, elle se retire en un clin d'œil.

Laissez-moi vous raconter une expérience personnelle. Un beau jour du mois de novembre 2010, je dormais à poings fermés quand une phrase surgit dans ma tête et me réveilla à 4h30 du matin. Une fois les yeux ouverts, la phrase se transforma en paragraphe et les mots défilaient à une telle vitesse dans ma tête que je décidai d'aller les écrire.

Je me suis assise devant mon clavier et me suis surprise à écrire un très beau poème d'amour. Jamais auparavant je n'avais écrit de poème. Une heure ou deux plus tard, mon professeur de coaching le lisait devant la classe et me dit quelque chose qui fait sens maintenant : « *Quelle belle porte vient de s'ouvrir pour toi !* »

Depuis ce jour, j'ai composé des dizaines de poèmes et vous comprendrez que si j'avais refusé d'écouter ce murmure intérieur, vous ne seriez pas

en train de lire ce livre. En toute honnêteté, je ne crois pas que les textes viennent de moi, je ne suis que la main grâce à laquelle ma partie divine peut s'exprimer.

Alors, n'êtes-vous pas intéressé de savoir ce qui se cache derrière la porte que vous hésitez à ouvrir ? Laissez-vous guider par la force de votre enthousiasme car il est le moteur de l'initiative, de l'esprit d'entreprise et de l'innovation.

Exercice pratique

La méthode I.D.É.E.

Vous le savez maintenant, votre intuition teintée d'enthousiasme est au service de la découverte de votre génie propre, de ce qui vous rend unique au monde. Par ailleurs, votre intuition peut être sollicitée avec succès, lorsque vous avez l'impression d'être dans une impasse. C'est ce dont j'aimerais vous entretenir brièvement.

Le processus intuitif fait appel à la fois à notre pensée rationnelle et à notre pensée intuitive, l'une renforçant l'autre. Le processus intuitif se déroule généralement en quatre étapes, résumées dans la méthode « I.D.É.E. » proposée par Marc de Wilde⁵.

Alors, si vous vous trouvez présentement dans une situation qui vous paraît sans issue, je vous invite à suivre les étapes suivantes afin d'apprendre à vous laisser porter par votre intuition, votre sage intérieur.

Information - Vous rassemblez le plus d'informations possible sur le sujet ou la situation qui vous préoccupe : vous lisez, interrogez, discutez, réfléchissez, analysez. Bref, vous sollicitez à fond votre pensée rationnelle.

Décantation - Vous laissez reposer la question en passant à une toute autre activité, si possible non cérébrale : vous allez vous promener, vous jouez avec les enfants, vous allez chez des amis. Bref, vous passez la main à votre inconscient qui va continuer le travail à votre insu.

Éclair - Au moment où vous vous y attendez le moins, la réponse surgira comme un flash. Cela peut se produire en plein milieu de la nuit, au volant

5. www.executivecoaching.be

Chapitre 6

Osez devenir explorateur

Récit

La ruée vers l'or

Marie-Ange était née dans une famille très pauvre. Ses parents, bien qu'ils fussent de braves gens, ne pouvaient rien offrir d'autre à leur fille qu'un toit sur sa tête, des vêtements que lui confectionnait sa maman avec du tissu triste à mourir et à peine de quoi se nourrir. Les hivers étaient durs et le maigre salaire que gagnait son père en tant que bûcheron réussissait à peine à subvenir aux besoins des siens, surtout qu'il en buvait une partie en cachette.

Nul besoin de dire que Marie-Ange n'avait ni poupée, ni jouet. Pas toujours évident pour une petite fille, mais grâce à son imagination fertile, elle réussissait à faire parler sa gamelle et sa cuillère. Même la bouilloire avait son mot à dire.

Par un beau dimanche matin, le frère de son père arriva à la maison en quatrième vitesse :

- « Henri, prépare ton attelage et ta famille, on fout le camp d'ici ! À quelques heures de route à peine on a trouvé de l'or et on peut s'y rendre pour travailler. Y'a plein d'argent à faire là-bas ! »

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

- Mais tu n'y penses pas mon frère, je ne peux pas tout laisser derrière moi et partir comme ça ! gémit Henri.
- « Alors fait ce qui te plaît mais moi je veux faire partie de ces explorateurs et changer ma vie pour toujours ! répondit l'oncle de la petite d'un ton décidé. »

Marie-Ange et sa mère écoutaient la conversation d'une oreille attentive sans bouger un orteil. Tout à coup, on cogna à la porte. Le père ennuyé alla ouvrir. « Un peu trop d'action ce matin », se disait-il.

Le Petit Guide avait pour mission de recruter les futurs chercheurs d'or. Dans le haut du document officiel on pouvait lire en toutes lettres : *Dis oui à ce que te propose* la ruée vers l'or !

Henri prit une minute pour regarder les vêtements ternes de sa Marie-Ange et malgré ses craintes, il sut qu'il voulait pour elle un avenir meilleur. Immédiatement après qu'il eût signé la feuille que lui tendait le Petit Guide, la petite se jeta à son cou et dit : « Tu es le meilleur papa de *l'univers* et je t'aime ! »

Ils tournèrent ensemble la page de cette vie misérable et un an plus tard, Marie-Ange caressait les cheveux de sa première poupée.

Explications

Dis oui à ce que te lance et te propose l'univers

À la question « Qu'est-ce que c'est pour toi qu'être créatif ? » Amaury, un petit garçon de sept ans m'a répondu : « *C'est être un explorateur !* » J'étais absolument sidérée par la simplicité et la justesse de son observation. Pas vous ?

Pensons-y un moment. Il est vraiment impossible d'explorer sans découvrir quelque chose. Prenons par exemple un après-midi passé à bouquiner dans votre librairie préférée. Quelles sont les chances d'en sortir sans y avoir appris quelque chose ?

Pour éveiller le créateur qui sommeille en vous, je vous propose une technique simple : il s'agit d'apprendre à dire « oui » à ce que vous lance et pro-

pose l'univers en adoptant une attitude de douce exploration. Rien de tel pour vous sortir de vos bottines. Permettez-moi de vous relater un exemple personnel.

En janvier 2009, j'ai pris la résolution que ce serait une année où je dirais « Oui » à tout ce qui se présenterait de nouveau dans ma vie. J'étais déterminée à accepter toutes les invitations à n'importe quoi, pourvu que ce soit du nouveau. Comme vous l'avez lu précédemment, c'est en janvier de cette année-là que j'ai commencé à m'entraîner à la boxe. Pas mal pour un début d'année, non ?

Quelques semaines plus tard, une amie m'invita à assister à une conférence sur le marketing et la vente. Non seulement je ne connaissais pas l'animateur, mais le sujet ne m'intéressait pas particulièrement. Une fois sur les lieux, j'ai découvert un conférencier très inspirant et, un mois plus tard, j'assistais à un séminaire d'une durée de trois jours dont le sujet était « Demandez et vous recevrez ».

Lors de ce week-end j'ai fait, entre autres, deux grandes découvertes : la première c'est que j'ai appris à méditer et que c'est un excellent moyen pour calmer son esprit.

La deuxième, c'est que j'ai fait la rencontre de Caroline et c'est elle qui m'a fait découvrir la PNL (Programmation Neuro-Linguistique). L'année suivante, je commençais des études pour devenir « Coach de vie » et par la suite enseignante certifiée en PNL, ce qui constitua l'un des changements les plus positifs pour moi. Les portes qui se sont ouvertes grâce à ce « virage » de ma vie sont innombrables. J'ai ainsi un travail passionnant qui me permet d'aider des centaines de personnes pour l'amélioration de leur bien-être, d'organiser des conférences et des ateliers pour des personnes qui souhaitent aider leur prochain, de procéder à l'écriture de cet ouvrage, sans oublier la rencontre que j'ai faite d'un homme que j'adore, qui partage mes valeurs et mes centres d'intérêts les plus intimes.

Alors, qu'attendez-vous pour adopter vous aussi une attitude réceptive ? Qu'avez-vous à perdre exactement ? Je me demande bien ce qui arriverait si vous deveniez explorateur de votre vie en prenant le risque de dire "oui" un peu plus souvent à ce qui se présente à vous. Après tout, on dit que le hasard n'existe pas, c'est plutôt Dieu qui se promène incognito.

Exercice pratique

Enlever les freins

Puisque cette attitude a littéralement modifié le cours de ma vie, J'ai vraiment l'envie de vous faire découvrir le pouvoir de dire « Oui ». C'est simple comme bonjour :

1. Au cours de la prochaine semaine ou du prochain mois, soyez vraiment attentif aux propositions qui vous seront faites naturellement. Que ce soit une sortie, un séminaire, une invitation à souper, un livre qui se présente à vos yeux, peu importe, dites OUI ! Même si vous n'avez jamais fait ça auparavant, même si ça ne vous intéresse pas plus que cela, dites OUI, même si cela bouscule vos plans !
2. Inscrivez-les dans votre cahier de bord (celui même que je vous proposais d'acheter au premier chapitre). Proposition 1, 2, 3, 4, 5, etc.
3. Ensuite, passez à l'action. Si vous vous voyez en train d'inventer des excuses et de réactiver des blocages, dites-vous que c'est de la résistance et faites-y face.
4. Par la suite, décrivez dans votre cahier ce que vous retenez de l'expérience. Qu'avez-vous appris de nouveau ? Quelles rencontres intéressantes avez-vous fait ? Qu'avez-vous ressenti à ce moment-là ? Quel sentiment vous habite maintenant ?
5. Plus tard avec du recul, lorsque de nouvelles portes se présenteront à vous, revenez noter dans votre tableau de bord les événements qui ont été déclenchés grâce à ce « OUI » et soyez certain de les reconnaître.
6. À refaire sans modération.

N'êtes-vous pas intéressé par tout ce qui peut arriver de nouveau dans les prochaines semaines ? Après tout, si vos blocages ont nui à votre créativité dans le passé, cet exercice est peut-être une bonne façon d'apprendre à les enlever car, comme dit le vieil adage, qui ne risque rien n'a rien !

Chapitre 7

Découvrez d'autres réalités

Récit

Le chef de meute

Il était une fois une meute de loups composée de cinq mâles et de six femelles dont le territoire était établi depuis de nombreuses années. La nourriture était abondante et tous les louveteaux mis au monde par la femelle dominante étaient robustes et vigoureux.

Alpha, le mâle dominant, était renommé pour son courage et sa grande force. Cependant, il commençait à prendre de l'âge. Selon les rituels, c'est l'un des loups inférieurs du clan qui devait se battre contre Alpha pour pouvoir accéder à ce rang. Perspective quelque peu risquée en soi, quand on avait déjà vu avec quelle bravoure le chef de la meute s'attaquait à ses proies, quelle qu'en soit la taille.

Peu à peu, les membres du clan se mirent à titiller Flash, le loup de cinq ans, afin qu'il *développe* son intérêt pour le poste (si l'on peut s'exprimer ainsi). Flash était de loin le plus rapide du groupe et depuis qu'il était petit,

ses frères et sœurs passaient un temps fou à courir après lui. Il possédait *l'attitude* de celui qui croit « Attrape-moi si tu peux ! » et c'était devenu son moyen de survie le plus efficace.

Cette journée-là, Flash vit Alpha rebrousser chemin pendant la chasse, laissant derrière lui l'animal qui aurait pu servir de délicieux repas aux plus jeunes du groupe. Soudain, les mots « *Pourquoi pas* » résonnèrent derrière lui. « Après tout, dit le Petit Guide, si Alpha ne peut plus chasser, il va tous vous mettre en péril. »

C'est ainsi que quelques jours plus tard, il attendit la tombée de la nuit pour proposer au chef de meute d'aller faire un tour dans les bois. Malgré l'obscurité, il accéléra le pas petit à petit, jusqu'à ce qu'Alpha s'épuise et s'écroule par terre. Lorsque Flash s'approcha et appuya fortement avec ses griffes acérées sur son torse haletant, Alpha baissa les yeux et plia les oreilles en guise de soumission.

Quand les deux loups revinrent auprès des autres, ils surent immédiatement que Flash avait changé de nom et que désormais, sa vie allait changer radicalement.

Explications

Développe l'attitude « pourquoi pas ! »

Ross Lovegrove a dit « C'est parce que c'est impossible que c'est l'avenir ! » Si on prend une minute pour y réfléchir, toutes les inventions ne sont-elles pas le fruit de la détermination d'une personne à vouloir prouver qu'il y avait autre chose que la réalité telle qu'elle existait à l'époque ?

Voler dans les airs comme un oiseau ? Pourquoi pas !

S'éclairer avec autre chose qu'une chandelle ? Pourquoi pas !

Remplacer les chevaux par un moteur ? Pourquoi pas !

Et nous sommes nombreux aujourd'hui à dire merci à l'ingéniosité d'Alexandre Graham Bell, l'inventeur du téléphone, n'est-ce pas ? Les exemples pour prouver ce point sont inépuisables. Pensez uniquement aux changements technologiques et vous en serez convaincus.

Ce que ces personnes avaient toutes en commun c'était une vision claire de l'avenir qui les préservait du peu d'optimisme de leur entourage. Ils sautaient dans l'obscurité jour après jour et combien de fois ont-ils dû répéter la phrase "mais pourquoi pas !

De toute évidence, se dire le contraire a un effet des plus limitant. Vous vous souvenez des croyances limitantes n'est-ce pas ? Pour développer sa créativité, il faut à tout prix se mettre à regarder le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, car les créations émergent des idées qui ne survivent pas à la négativité ou au défaitisme.

Et si on enseignait à nos enfants que tout est possible, qu'ils sont les créateurs de leur propre réalité et que pour atteindre les étoiles ils doivent d'abord viser la lune. Et si on leur apprenait que les mots « Pourquoi pas » ont été inventés justement pour ça, pour permettre le dépassement de soi, de se frayer un chemin.

Sans ces barrières qui prennent naissance entre nos deux oreilles, nous serions peut-être plus ingénieux, plus créatifs et plus libres. Qu'en pensez-vous ? Parce que les gens qui réussissent ne croient jamais en l'idée que ce qu'ils entreprennent est impossible...

Exercice pratique

Le pouvoir des mots

Sortez votre carnet de bord et préparez-vous à faire un petit exercice particulier.

1. Choisissez, pour commencer, un mot ou une expression parmi la liste non exhaustive suivante :
 - audace
 - authenticité
 - aventure
 - changement
 - confiance
 - essence
 - intuition

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

- lâcher prise
 - oui
 - ouverture d'esprit
 - passer à l'action
 - moment présent
 - rêver
 - rire
 - sentiers battus
2. Ensuite, ressortez vos revues/magazines et découpez quelques images qui sont représentatives de ce que cette expression signifie en fonction de votre vécu actuel.
 3. Collez ces images dans votre cahier.
 4. Sur une autre page, répondez à la question « Pourquoi pas ? » afin de découvrir ce qui vous empêche d'aller de l'avant. Pourquoi ne pas avoir de l'audace, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas être authentique, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas être ouvert au changement, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas lâcher prise, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas passer à l'action, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas rêver, qu'est-ce qui vous en empêche ? Pourquoi ne pas sortir des sentiers battus, qu'est-ce qui vous en empêche ?
 5. Une fois le « blocage » identifié, je vous suggère de réfléchir à la façon dont vous pourriez vous en libérer pour pouvoir aller de l'avant dans votre vie, dans vos projets, etc.

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 8

Prenez soin de vous autrement

Récit

Des orchidées délaissées

Situé en bordure de Saint-Germain-des-Prés et du quartier Latin, le jardin du Luxembourg à Paris possède, entre autres, un verger avec des variétés de pommes anciennes et oubliées, un rucher pour s'initier à l'apiculture et des serres abritant une splendide collection d'orchidées.

Quelques sobralias, espèce d'orchidée originaire d'Amérique centrale se reposaient dans un petit coin perdu de la serre la plus reculée. Elles étaient plutôt ignorées des visiteurs, car leurs fleurs ne s'épanouissent que l'espace d'une journée dans l'année. Ainsi rejetées, elles souffraient d'une faible estime d'elles-mêmes et déprimaient facilement.

C'est par un beau dimanche après-midi qu'une jeune botaniste espagnole pénétra dans la serre et aperçut sa plante préférée en piteux état. « Mais que passe-t-il avec toi ? » lui demanda-t-elle en s'accroupissant. « Je ne supporte pas de te voir ainsi. À partir de maintenant, je *prends soin de toi* ! » renchérit la jeune femme.

La plante, touchée devant tant de sollicitude, se redressa, le cœur empli de joie. Imaginez, on semblait l'aimer malgré le fait qu'elle était sans fleur. Comme si la botaniste l'avait entendue penser, elle lui dit : « Tu es rare et unique et tu portes en toi une fleur aux couleurs magnifiques. *Fais-toi confiance* et crois tous les jours en ta beauté et la journée où tu fleuriras, je serai là pour t'applaudir ! »

La sobralia ainsi cajolée ne douta plus jamais de sa valeur et le jour où elle se para de mauve, le Petit Guide déguisé en botaniste souriait, appareil photo à la main.

Explications

Prends soin de toi et fais-toi confiance

J'aimerais vous entretenir sur ce que je considère être comme étant trois excellentes façons de prendre soin de vous afin d'améliorer votre Savoir être créatif.

1 - Accordez-vous des récréations

Les temps de répit sont nécessaires pour permettre la "RE-CRÉATION ! En faisant autre chose, non seulement on permet à notre esprit de se calmer et de se reposer, mais également on s'inspire autrement.

C'est en vacances en me promenant sur la plage que j'ai observé des enfants bâtir un château de sable et ce sont eux qui ont inspiré mon poème « *Si l'on pouvait se raconter.* » Je suis certaine que vous pourriez me donner des centaines d'exemples à ce sujet et en voici un autre :

Avez-vous déjà assisté à une réunion où les participants s'endormaient en plein cœur de la rencontre ? Pensez-vous que cela puisse favoriser l'émergence de nouvelles idées ? Un temps d'arrêt, c'est biologiquement nécessaire, car quand le corps fatigué refuse d'avancer, le cerveau s'embrouille ou se contracte. Alors les pauses santé ce n'est pas juste pour les enfants, n'est-ce pas ?

2 - Aimez-vous

J'ai été profondément touchée par les travaux d'Emoto Masaru, ce chercheur et penseur éclairé, à l'origine des découvertes sur les concepts de l'eau cristallisée et l'analyse de la résonance magnétique.

En fait, il a développé pendant dix ans la technique consistant à photographier les cristaux de l'eau congelée dont les flacons avaient été préalablement exposés à certains mots tels amour, vénération, espoir, paix, éternité, etc. Les cristaux observés se révélèrent uniques et d'une beauté rare tandis que l'eau exposée à des mots tels guerre, désespoir, blasphème, etc. dévoila des cristaux difformes.

Dans son livre *Aime-toi, Message de l'eau*, Masaru Emoto nous dit ceci : « *Tout d'abord, vous devez briller avec des vibrations positives et hautement spirituelles et être empli d'amour. Afin d'y parvenir, je pense qu'il importe de vous aimer, de vous remercier et de vous respecter. Si c'est le cas, alors chacune de ces vibrations sera envoyée dans le monde et le cosmos, et la grande symphonie de cette vibration harmonieuse recouvrira notre planète de vagues d'amour qui permettront de nourrir notre vie céleste. C'est le message de l'eau.* »

Maintenant, en prenant en considération que nous sommes faits de plus de 80 % d'eau, quels effets ont sur nous les mots que nous nous répétons sans cesse à nous-mêmes ? De quoi auraient l'air mes cristaux si l'eau d'un flacon était exposée à mon nom ? De quoi auraient l'air les vôtres ?

3 - Donnez-vous de la reconnaissance

Trop souvent, nous attendons désespérément que la reconnaissance provienne des autres et quand elle ne vient pas, nous devenons tristes et aigris. Comme antidote, je vous propose de vous offrir de la reconnaissance à vous-même : remerciez-vous plusieurs fois par jour, non seulement pour ce que vous faites, mais aussi pour ce que vous êtes.

Comment pouvez-vous devenir créatif si, dès qu'une nouvelle idée pointe le nez, vous ne la « recon-**naissez** » pas ? Vous souvenez-vous de l'exemple que je vous ai donné concernant mon premier poème ? Alors, permettez-lui de naître d'abord et ensuite nourrissez-le ! Les critiques peuvent attendre, croyez-moi.

Lorsque vous doutez, gardez à l'esprit qu'en vous ont été semées des graines de dons, de talents, d'idées et d'innombrables façons de faire qui ne demandent qu'à s'épanouir grâce à vous et à travers vous. Votre créativité vous en remerciera.

Exercice pratique

Lettre de mise en candidature

Première étape

Prenez une feuille de papier et apprêtez-vous à écrire une lettre de candidature. En fait, vous désirez proposer le nom d'une personne pour un prix quelconque et cette personne, c'est vous ! Allez-y, laissez-vous aller, écrivez toutes les qualités que vous savez que vous possédez. L'humilité n'a pas sa place ici et ce n'est pas un concours d'écriture. Et si jamais vous manquez d'inspiration, vous trouverez, à l'Annexe III, une liste sommaire de qualités et de ressources.

Exemple

J'aimerais proposer ma candidature pour le Prix (inventez-en un) et voici les raisons qui me motivent :

Je suis de nature agréable et chaleureuse. J'admire chez moi mon calme et ma façon d'écouter les autres. J'ai confiance en l'avenir et suis créatif dans ma recherche de solutions. Je suis à la fois déterminé et flexible face aux événements de la vie, etc.

J'aimerais me remercier pour la personne spéciale que je suis, pour mon envie d'aider les autres.

Deuxième étape

Demandez à une personne qui vous aime et qui vous connaît très bien d'en écrire une à votre sujet. Elle pourrait commencer ainsi :

« J'aimerais proposer la candidature de (votre nom) pour le Prix (demandez-lui d'en inventer un) et voici les raisons qui motivent mon choix :

Elle est...

J'aimerais la remercier pour... »

Chapitre 9

Calmez votre esprit

Récit

Les athlètes et les tortues

Sur cette plage de sable blanc se prélassaient au soleil, des milliers de personnes en attendant le début des jeux. En effet, les habitants de cette ville bordant la mer étaient les hôtes de compétitions internationales de « beach volley ». Chaque année, les meilleures équipes au monde rivalisaient pour décrocher le titre de champion.

L'emplacement était bordé d'un côté par un petit amoncellement rocheux et, curieusement, c'est précisément cet endroit que des tortues de mer avaient choisi pour y déposer leurs œufs. Sous le regard amusé des visiteurs, elles avaient même creusé, sans le savoir, une espèce de tranchée qui reliait l'eau aux rochers.

Cette autoroute sablonneuse bouillonnait donc d'une activité soutenue mais calme et ordonnée à la fois. Les tortues s'afféraient à la tâche avec beaucoup d'attention, comme si la vie de quelqu'un en dépendait. En fait, c'était le cas.

Les deux premières équipes s'affrontèrent d'une manière si féroce que les spectateurs assis un peu trop près reçurent une quantité assez impressionnante de sable au visage. C'est alors qu'arriva un groupe d'athlètes plus nerveux les uns que les autres. Ils s'approchèrent de leur entraîneur qui regardait la scène avec détachement en traçant des rayons sur le sable avec son doigt.

« Aide-nous à retrouver notre calme ! » supplia l'un d'eux. Très lentement, le Petit Guide se leva et leur fit signe de le suivre sans mot dire et les fit asseoir près du rocher. En moins de deux minutes, une tortue emprunta la rigole et se rendit courageusement à l'endroit prédestiné.

Ensuite, il prit la parole et dit : « Regardez ce qui se passe avec les tortues. On dirait qu'elles disent à leur façon d'*apaiser votre mental* parce que l'énervement conduit au chaos. Ensuite, si vous *restez* concentrés sur ce que vous devez faire maintenant, *dans le moment présent*, tout ira bien. Comme si la vie de quelqu'un en dépendait. »

Instantanément, les joueurs retournèrent en silence à leur place et se préparèrent à la compétition.

Explications

Apaise ton mental

Au moment où j'écris ces lignes, je suis assise au soleil devant un lac, mon portable sur les genoux. Le vent caresse mon visage tandis que l'eau frémit doucement sous mes yeux. Je suis seule et entourée à la fois, portée par une nature qui ne demande qu'à donner. Et ce qu'elle offre en premier, c'est un endroit silencieux où le mental s'apaise et se ressource.

Pour moi, cet endroit est une intarissable source d'inspiration. C'est un refuge pour mon âme qui en redemande sans cesse car ici, je fais corps avec la nature et mon appréciation se transforme en méditation.

Il existe de nombreuses façons d'apaiser son mental telles la méditation, le yoga, le Qi gong, les autres arts martiaux, etc. Ce qui compte, c'est de trouver la bonne méthode pour vous. Certains apaisent leur esprit en jardinant ou en coupant du bois, bref, il n'y a pas de recette magique pour tranquilliser votre dialogue intérieur, il n'y a que VOTRE recette.

Notre esprit, une fois calmé grâce à ces activités non cérébrales, retrouve son centre et c'est là que se nourrit la créativité. C'est comme l'œil du cyclone, c'est l'endroit où tout est calme malgré la tempête extérieure. Il y a un proverbe Tibétain qui dit : « *Quand on trouve la paix intérieure, l'extérieur s'organise autour de ce calme.* »

Apaiser son mental et permettre à son cerveau de respirer ce n'est pas perdre son temps, bien au contraire. En fait, cela permet de prendre du recul, car lorsqu'on a un arbre devant les yeux, on est incapable de voir la forêt (les Français utilisent l'expression « l'arbre qui cache la forêt », je crois).

Toutes les fois où vous réussirez à calmer votre mental, vous remarquerez tout de suite que vous profitez plus du moment présent, comme si le temps ralentissait sa course. Vous serez plus porté vers l'essentiel et aurez le goût de laisser tomber les choses qui vous nuisent et vous attirent vers le bas. Votre ego perdra du pouvoir et vous ne vous en sentirez que mieux.

En fait, réussir à prendre conscience de son calme intérieur, c'est commencer à s'écouter soi-même et c'est à travers cette écoute que les bonnes idées peuvent surgir.

Exercice pratique

Présence à soi

Anne-Marie Jobin appelle cette technique « Le focussing ». En fait, cet exercice de présence à soi est très intéressant car il consiste à placer notre attention sur un endroit à l'intérieur de nous, une douleur, une émotion, un ressenti qui existe dans le moment présent.

Dans les faits, voici comment vous pourriez en faire l'expérience :

1. Marchez lentement dans une pièce ou à l'extérieur en portant votre attention sur (à votre choix) :
 - Votre centre (le ventre).
 - L'endroit de votre corps où vous ressentez de la douleur physique.
 - L'endroit de votre corps où réside l'émotion qui vous habite présentement (ce peut être la gorge, le dos, le plexus solaire).

Chapitre 10

Les cailloux sur le côté de la route

Récit

La pêche au saumon

Par un beau matin de printemps, Joe le grizzly emmena son jeune ourson à la rivière pour sa première leçon de pêche. Le soleil luisait sur l'eau comme des pépites de diamant, tandis que les saumons sautaient en l'air afin de mieux remonter le courant pour frayer. Bien que familier du spectacle depuis maintenant plusieurs années, pour Joe, les clapotis se transformaient toujours en musique.

Une fois arrivé sur les roches bordant le cours d'eau, l'ourson se figea. Remarquant sa réticence et pour le rassurer, Joe lui rappela qu'ils étaient d'excellents nageurs et lui conseilla de le suivre de près. Le petit était drôle à voir. Il dansait sur les cailloux comme une ballerine souffrant d'embonpoint, sous l'œil amusé du Petit Guide forestier assis tout près.

Joe prit le temps de bien expliquer à son fils la marche à suivre pour happer les saumons au vol. La consigne était claire : Tu apprends à pêcher, tu

manges, tu n'apprends pas à pêcher, tu ne manges pas ! Cette nouvelle information agit instantanément comme une motivation pour le petit dont l'estomac gargouillait déjà.

Il commença par regarder faire son père qui saisissait avec aisance les poissons au passage et s'en gavait copieusement. En se purléchant les babines, l'ourson lui, s'efforçait tant bien que mal à *surmonter* ce défi qui lui plaisait de moins en moins. Plus les minutes s'écoulaient, plus il avait faim et plus il sentait la moutarde lui monter au museau. Il avait l'envie d'abandonner et d'aller brouter quelques plantes environnantes qui s'avéraient être une nourriture beaucoup plus docile que ces satanés saumons.

Témoin impuissant de la scène, le Petit Guide ne put s'empêcher de lui lancer cette phrase en guise d'encouragement : « *Tes échecs* d'aujourd'hui feront ta force de demain ! ».

Au même moment, il vit le grizzly s'approcher de son rejeton pour l'aider à attraper son tout premier poisson qu'il se dépêcha d'avalier d'un trait avant que celui-ci ne lui glisse entre les pattes. Très fier de lui, l'ourson remercia son papa du regard sachant qu'il venait d'apprendre cette journée-là, au moins deux grandes leçons.

Explications

Apprends à surmonter tes échecs

L'histoire raconte qu'un jour Picasso était dans un petit café, quand un homme le reconnut et lui demanda s'il aurait la gentillesse de lui dessiner quelque chose. Picasso prit une serviette de papier et fit un dessin en trois minutes et le remit à l'homme en lui disant : « Prenez soin de ce bout de papier monsieur, un jour il vaudra très cher. » L'homme lui répondit : « Vous êtes bien prétentieux, il ne vous a suffi que de trois petites minutes pour faire ce dessin ! » Et Picasso répondit : « Oui, mais ça m'a pris trente ans pour le faire en trois minutes ! »

Alors qui a dit que créer était facile ? Il faut à tout prix persévérer en apprenant à surmonter nos échecs ou ce que nous percevons être un échec, ce qui est tout à fait différent. Parfois les cailloux sur le côté de la route ne sont pas là pour nous nuire, mais nous rappeler que nous sommes sur le mauvais chemin...

Les embûches que nous rencontrons dans notre quête de créativité peuvent soit nous dynamiser, soit nous freiner. N'est-ce pas en s'interrogeant sans cesse que l'on peut s'améliorer ? De toute façon, il n'y a rien de bon ou de mauvais en créativité. Il n'y a pas d'erreur.

Lorsque vous êtes tenté d'abandonner (un projet, un rêve, etc.) posez-vous cette question : Si j'abandonne maintenant, en quoi est-ce que je prive les autres qui est « plus grands que moi » ? Permettez-moi de vous donner un exemple.

Quand j'ai commencé l'écriture de cet ouvrage je me questionnais sans cesse sur la pertinence de mes propos, je croyais que tout avait été dit sur la créativité et de façon bien plus intelligente ! C'est quand j'ai finalement compris que si je m'empêchais d'écrire à ma façon, avec mon expérience, quelqu'un quelque part, ne lirait pas ce qui justement, le motiverait à changer quelque chose d'important dans sa vie. Mon *Petit Guide* intérieur prit donc le relais et grâce à lui, vous lisez ces lignes.

Alors oui, apprenons de nos erreurs et sortons de notre nombrilisme, car voir plus grand que soi est l'une des clés pour nous motiver à surmonter nos soi-disant échecs !

« Toutes les batailles de la vie nous enseignent quelque chose, même celles que nous perdons. »

PAOLO COELHO

Exercice pratique

Se poser les bonnes questions

Bien entendu, la vie se charge de placer des embûches sur notre chemin, mais que se passerait-il si on prenait le temps de bien se questionner face à ces difficultés que nous rencontrons ? Que veulent-elles nous apprendre ?

Je vous propose donc cet exercice tiré du livre d'Anne-Marie Jobin, « *La Vie Faite à la Main* », pour vous aider à prendre un peu de recul :

Lorsque la vie vous mettra des bâtons dans les roues, prenez le temps d'écouter votre mental et de sentir le type d'émotions que la difficulté sou-

Chapitre 11

Sautez et le filet de protection apparaîtra

Récit

Le chien de tête de mon traîneau

Stéphane dirigeait pour le compte de son père, une entreprise qui organisait des randonnées en traîneaux à chiens. Grâce à son sens inné de l'organisation, tout était orchestré à merveille dans les moindres détails, des couvertures de laine pour le passager assis dans le traîneau, jusqu'au chocolat chaud bu à la pause, sous un tipi, accompagné de biscuits faits maison. Les gens venaient de très loin pour vivre cette expérience « grandeur nature » et Stéphane prenait grand soin d'eux.

La cinquantaine de chiens nordiques aux yeux bleus qui faisaient leur orgueil provenait de cinq lignées de pure race dont les aînés avaient été sélectionnés en fonction de leur génétique, de leur caractère doux et des besoins spécifiques de la meute. Stéphane et son père leur avaient construit des enclos individuels par famille, ce qui facilitait grandement leur tâche lors de la période des accouplements.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Il arrivait à l'occasion que Stéphane s'offre l'immense plaisir d'une évasion en solo. Il adorait la puissance et l'intensité des chiens, leur haleine mêlée à la sienne sous un soleil hivernal et la poudre de neige soulevée par leurs pattes qui éclaboussait sans ménagement son visage.

Il avait mis des heures et des heures à choisir quatre chiens selon son style quelque peu téméraire et ses exigences propres. Son chien de tête, par contre, s'était imposé tout naturellement. Vous comprendrez que cette bête a un devoir bien précis, celui d'obéir à son maître au doigt et à l'œil et c'est lui qui est le premier, devant le reste du groupe. La moindre hésitation de sa part une fois attelé, peut entraîner une sortie de piste désastreuse de tout le traîneau.

Un jour, Stéphane sortit en éclaireur après une tempête, avançant péniblement malgré la force de sa motoneige. Il ne se passa pas plus de quelques minutes avant qu'il ne dévale un amoncellement de poudreuse et se retrouve enfoncé jusqu'à la taille sans espoir de pouvoir s'en sortir seul.

Au chenil, Anouk se mit soudainement à ruer dans les brancards en jappant frénétiquement. Rien ne pouvait l'arrêter. Le Petit Guide qui passait par là comprit tout de suite qu'Anouk avait senti quelque chose d'anormal. "J'ose le faire sortir et on verra après, *car* rien ne peut le faire taire ! se dit-il tout haut.

Une fois la porte entrouverte, Anouk se précipita dans la forêt avec *l'audace* d'un sauveteur, suivant à toute vitesse les traces qu'avait laissées derrière lui le véhicule motorisé de Stéphane.

Une fois qu'il eut retrouvé le jeune homme, il lui lécha le visage affectueusement tandis que Stéphane lui disait avec gratitude : « Tu *as eu du* flair et du courage Anouk. Ce courage te donne un *pouvoir* que les autres chiens n'ont pas et parce que je sais que tu peux prendre soin de moi, tu mérites d'être le chien de tête de mon traîneau. »

Gonflé de fierté comme s'il avait tout compris, Anouk retourna vite au campement chercher de l'aide.

Explications

Ose car l'audace a du pouvoir !

Goethe a prononcé une phrase que je trouve magnifique et qui m'habite profondément : « Quoique tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie. » Je ne saurais vous dire à quel point ce sujet m'interpelle.

Imaginez un instant tous les projets, toutes les créations, toutes les idées avortées à cause d'un manque d'audace. Des vies entières sont freinées, voire même éteintes, par pudeur de je ne sais trop quoi, comme si « oser » représentait quelque chose de malsain pour la santé. Après quelques recherches, j'ai compris que les mots « osé » et « oser », bien que très près l'un de l'autre, ne semblaient pas avoir tout à fait la même connotation.

Voici ce que dit mon dictionnaire des synonymes à propos de ces mots :

Osé : Dangereux, risqué, téméraire, audacieux, intrépide, hardi, imprudent

Tandis que...

Oser : Essayer, tenter, entreprendre, défier, braver, affronter, expérimenter, risquer, s'aventurer

Voyez-vous maintenant à quel point un simple mot peut porter à confusion et nourrir des croyances qui entravent toute notre vie ? (Vous connaissez ça maintenant)

Parfois je me demande si la peur de réussir n'est pas aussi néfaste que la peur de l'échec. Qu'en pensez-vous ? Quoi qu'il en soit, le résultat est le même.

Nous possédons un pouvoir énorme à l'intérieur de nous et l'audace est la magie qui transforme nos projets en réalité, si petits soient-ils. N'est-ce pas également une qualité qui caractérise à coup sûr les leaders d'entreprise et les gens qui réussissent ?

Oser, c'est marcher vers, c'est sauter d'abord en ayant la conviction que le filet de protection apparaîtra. C'est se mouiller face à nos besoins et

nos désirs. C'est accepter que nos idées ont de la valeur et méritent d'être entendues.

Avoir de l'audace, c'est se donner le droit de vivre et permettre à notre créativité d'exister. À mon humble avis, oser est l'une des portes d'accès à la liberté.

Personnellement je ne suis pas la femme la plus intelligente de la terre, mais je sais une chose : j'ai de l'audace et ma façon de tenter l'inconnu me donne une longueur d'avance sur ceux qui n'osent pas, puisqu'ils choisissent volontairement de ne pas agir. Grâce à cette audace, j'ai signé un contrat d'édition pour ce livre AVANT de l'écrire. Surprenant, non ?

Alors, comme dit Bertrand Russel, « Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile ! »

Je vous propose donc de faire l'expérience d'identifier au moins un acte créatif que vous n'osez pas faire dans votre vie, peu importe ce que c'est. Ensuite, ayez l'audace de faire un petit pas et avancez. Vous serez peut-être surpris de la façon dont l'univers vous propulsera en avant. Après tout, vous n'êtes peut-être qu'à un petit pas du bonheur !

Exercice pratique

Au diable le perfectionnisme

J'adore ce que dit Julia Cameron : « *Une fois que nous voulons accepter que tout ce qui vaut la peine d'être fait pourrait bien valoir la peine d'être un peu plus mal fait, nos possibilités s'élargissent.* »

Imaginez le nombre de désirs et de projets étouffés au nom d'un perfectionnisme mal placé. Imaginez ce qui arriverait si on "abaissait la barre" un tant soit peu.

Alors pour le plaisir de raviver votre créativité, laissez-moi vous inviter à compléter la phrase suivante : « **Si je n'avais pas à le faire parfaitement, j'essaierais bien...** ».

À titre d'exemples :

- ... la comédie.
- ... la danse moderne.
- ... le rafting en eaux vives.
- ... le tir à l'arc.
- ... d'apprendre une langue étrangère.
- ... le patinage artistique.
- ... de danser le tango.
- ... de suivre un cours de cuisine.
- ... d'écrire un livre.
- ... de lire mes poèmes en public.
- ... de programmer des vacances à la dernière minute.
- ... d'apprendre la technique de l'aquarelle.
- ... de jouer du piano.
- ... de me joindre à une chorale.
- ... de parler en public.
- ... de retourner aux études.

Par la suite, notez ce que vous avez écrit dans votre carnet de bord et posez-vous la question suivante: Qu'est-ce qui m'empêche de le faire maintenant? Quelle serait la première étape?

Et si jamais vous souhaitiez me dire; Oui, mais, sais-tu quel âge j'aurai quand je saurai faire ça? Alors je vous répondrais simplement: Le même âge que tu aurais si tu n'avais pas appris à le faire. Alors, commence maintenant!

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 12

Ne tirez pas sur la fleur

Récit

L'arbre de vie

Il était une fois un merveilleux verger niché au pied d'une montagne du Québec. Année après année, les récoltes étaient prolifiques et on racontait volontiers que le pomiculteur avait une touche magique.

L'automne venu, les familles grouillaient dans les sentiers pour récolter les pommes qui se transformeraient par la suite en collations ou en délicieux desserts... sans oublier quelques-unes bien sûr, qui trôneraient fièrement le lendemain sur le pupitre de bon nombre de professeurs. Au moment de la cueillette, petits et grands se laissaient aller gaiement à croquer sans retenue les fruits rouges dont le jus sucré jaillissait de leur bouche en guise de salutation.

Cette année-là, vers la fin mai, on découvrit le plus splendide des pommiers d'entre tous. Ses branches étaient décorées de centaines de fleurs rosées qui lui donnaient l'allure d'un gigantesque bouquet de mariée. Les

gens qui marchaient par là s'arrêtaient pour le prendre en photo, tellement il était spectaculaire. Il en était bouffi d'orgueil.

Au moment où les fleurs se mirent tout doucement à tomber, le pommier se braqua et refusa de perdre davantage sa parure. Il retenait les touffes rosées avec une telle force, que bientôt elles se mirent à flétrir sur ses branches.

Le fils du pomiculteur lors de sa tournée matinale dans le verger, s'arrêta subitement devant l'arbre qui devenait de plus en plus tristounet à voir :

- « Mais que se passe-t-il avec toi ? dit le Petit Guide.
- Je suis beau avec mes fleurs et je veux les garder ! répondit le pommier.
- *Lâche prise* très vite, car si tu ne perds pas tes fleurs, tu ne donneras pas de fruits *et* quand les autres arbres regorgeront de pommes, toi tu seras vide ! *Ne te préoccupe pas* des fleurs. As-tu oublié que tu es un arbre qui nourrit ? » dit le Petit Guide.

Honteux, le pommier s'excusa et se mit à frémir doucement, libérant les pétales qui tombèrent au sol gentiment dans la douce brise *du* mois de juin. Il avait maintenant hâte d'être à l'automne afin d'en voir le *résultat*, car plus que tout, il adorait voir les petites frimousses qui chatouillaient ses branches, affectueusement juchées sur les épaules de leur papa.

Explications

Lâche prise et ne te préoccupe pas du résultat

Je m'en voudrais de ne pas vous entretenir quelques instants sur les mots « lâcher prise » qui souffrent d'une grande incompréhension. Il semble que pour certains d'entre vous, ces deux petits mots inoffensifs sont synonymes d'abandon. Bien sûr, puisque ceux qui abandonnent le navire à la moindre occasion se font traiter de lâcheurs, de paresseux ou de mous : la tendance étant d'éviter ce genre de jugement à tout prix.

Eckhart Tolle nous offre une magnifique définition du lâcher prise c'est-à-dire, « *l'abandon de toute résistance mentale et émotionnelle face à ce qui est.* » Donc, tout est dans l'acceptation des situations que nous ne pouvons pas changer. C'est accueillir ce qui nous arrive avec élégance, sans offrir de résistance. La raison en est simple, quand nous résistons intérieurement, nous nous coupons des autres, de nous-mêmes et du monde environnant.

Ceci dit, la meilleure façon de lâcher prise en créativité, c'est de ne pas s'occuper du résultat. Notre devoir est de créer, non de contrôler, car le contrôle inhibe la créativité. C'est une forme de résistance.

Si nos créations ont un but qui nous dépasse, il reste fort à parier que les résultats nous surprendront, mais encore faut-il que nos intentions soient nobles. Par cela je veux dire que le plaisir et le désir de créer doivent se situer au-delà de l'envie de fortune ou de prestige, qui ne sont que nourriture pour l'ego.

Un exemple me vient en tête : mon désir d'éveil et de partage en écrivant ce livre est nettement supérieur à celui de devenir millionnaire, ce qui est fort heureux, ne pensez-vous pas ? Alors, j'écris avec mon cœur et mon âme en ne me préoccupant pas du résultat, c'est-à-dire du nombre d'exemplaires vendus au bout du compte, etc.

Lâcher prise, c'est aussi ne pas tirer sur la fleur trop vite pour qu'elle pousse. On risquerait de l'abîmer. Bref, il faut donner du temps au temps. Rome ne s'est pas bâtie en un jour. J'adore ce que dit Paolo Coelho à ce sujet « *Un guerrier de la lumière ne récolte pas le fruit lorsqu'il est encore vert !* »

Alors, soyons des guerriers de la lumière et amusons-nous à créer, à inventer, à imaginer du beau et du bon pour le monde. Lorsque le fruit tombera, il sera différent et il sera parfait !

Exercice pratique

Questions à se poser

J'aimerais vous proposer de répondre aux questions suivantes. Bien entendu ce serait plus sympathique de le faire avec l'aide de quelqu'un.

1. Quel projet ou quelle idée aurais-je avantage à laisser tomber plutôt que de m'entêter ?

2. En quoi le fait de m'entêter ou de résister m'aide-t-il ou aide-t-il les autres ?

3. Y a-t-il une fleur actuellement sur laquelle je tente de tirer un peu trop vite ?

4. Quels sont les résultats auxquels je m'attends ?

5. Comment pourrais-je lâcher prise dans cette situation ?

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 13

Une série de petits pas

Récit

Des lutins triplés

Il est extrêmement rare de rencontrer des lutins et encore plus exceptionnel des lutins qui sont aussi des triplés. Alors, puisque leur histoire n'est pas banale, permettez-moi de vous la raconter.

Pour une raison qui, à ce jour, échappe à tous, la mère des trois lutins avait eu la mauvaise idée de les nommer successivement « *Passe* », ensuite « *À* », puis « *L'action* ». C'était un moindre mal quand ils étaient réunis. Cependant, une fois séparés, ils ne semblaient plus avoir de sens.

« *Passe* » adorait les sports d'équipe. En effet, puisque les passes sont toujours valorisées, il était heureux. Par contre, tous ces « passe-moi ceci » et « passe par là » finirent par le déprimer, et j'en passe (hum)... Il était le plus dépassé des trois.

« *À* » de son côté, avait développé une sorte de paranoïa bien compréhensible. *À* (hum) toutes les fois qu'il entendait son nom, il se retournait.

À (hum) moins d'être complètement sourd, tout le monde sait à (hum) quel point cette lettre est utilisée souvent. Bref, il était le plus étourdi des trois.

Notre cher « *L'action* » était prédestiné à bouger sans cesse et bien qu'il se soit trouvé une belle position à la bourse, il avait des hauts et des bas (vous l'aurez deviné!). Bref, il était le plus fatigué des trois.

Après quelques années de « dépassement », « d'étourdissement » et de « fatigue », ils décidèrent d'aller consulter un coach de vie nommé le Petit Guide, qui leur suggéra de se tenir toujours ensemble mais dans un ordre bien précis. Conclusion : « *Passe* » devait agir comme chef de file, suivi de « *À* » et ensuite de « *L'action* ».

Bizarrement, après cette heureuse découverte, à chaque fois que le trio « *Passe à l'action* » arrivait quelque part, tout le monde s'activait. Ils étaient invités à souper tous les soirs, surtout chez les amis lutins qui avaient des adolescents. Ces derniers se demandaient bien le pourquoi de cet heureux hasard.

Leur bande de lutins devint riche des plus belles réalisations et les triplés se mirent à donner des conférences sur, et vous l'aurez deviné, les bienfaits d'agir et de passer à l'action !

Explications

Passe à l'action

L'un des grands pièges de l'apprentissage, c'est de ne jamais passer à l'action. Nombreux sont les soi-disant « experts » que nous croisons sur notre chemin, qui sont des champions de l'analyse et de la critique en tout genre, mais qui sont incapables de prendre leur courage à deux mains et de mettre en pratique leur encyclopédique savoir.

L'image qui me vient à l'esprit est celle d'une personne qui aurait lu tous les bouquins sur le parachutisme sans jamais avoir effectué un saut. Parfois, « sauter » devient nécessaire, surtout quand il s'agit de mettre en œuvre un projet et de passer à l'acte. Entre les doutes, les peurs, les remises en questions et autres troubles obsessionnels compulsifs liés au perfectionnisme, nous n'avancions pas d'un pouce.

Le remède de l'anti procrastination est peut-être de lâcher prise (on y revient encore) et aussi, de nourrir le désir de se laisser porter par la confiance en soi, en son projet, en l'avenir, en l'intelligence de l'univers et de ses lois.

À cet effet, je vous propose un extrait de « *La Petite Voix* » d'Eileen Caddy qui m'a beaucoup marquée :

« Souvent, tu auras à avancer porté par la foi, incapable de voir toutes les raisons de ton action, mais n'hésite pas lorsque tu sais au fond de toi qu'elle est juste. Tu dois avoir foi pour être capable de faire des pas dans l'inconnu, car il peut y avoir beaucoup d'influences extérieures te tirant d'un côté ou de l'autre jusqu'à te sentir déchiré. C'est là que tu dois apprendre à t'intérioriser et à savoir avec une absolue certitude que ce que tu fais est guidé par Moi et sera parfaitement mené à bien. Cela demande une grande foi et un grand courage pour sortir du rang et suivre ces profondes suggestions intérieures, spécialement lorsque l'action que tu fais apparaît comme une pure folie aux yeux des autres. C'est pourquoi tu ne pourrais pas la faire sans une foi et une certitude intérieure totales. Le choix repose toujours entre tes mains : donc, choisis et choisis juste, ta main fermement dans la Mienne. Je ne te ferai jamais défaut ni ne t'abandonnerai, mais je guiderai chacun de tes pas. »

Évocateur n'est-ce pas ? Donc, pour pouvoir atteindre un but et se rendre à l'arrivée, accepteriez-vous de dire qu'il faut d'abord commencer ? Cela me semble être une loi inévitable et pleine de bon sens.

Pour renchérir encore, si jamais je ne vous ai pas convaincu de passer à l'action, Goethe nous dit que : « *Notre décision d'enclencher un acte d'initiative quelconque fait bouger la Providence, et tout à coup, toutes sortes d'événements se produisent pour venir en aide à ceux qui ont pris cet engagement, sans lequel rien ne se serait passé. Cette décision suivie d'une action déclenche toute une suite d'événements, d'incidents, de rencontres et d'assistance matérielle favorables à la personne concernée, auxquels personne n'aurait cru si elle n'avait pas emprunté cette voie. Ce à quoi vous pensez, vous pouvez le faire, ce que vous croyez vous pouvez le faire, donc commencez ! L'action renferme une magie, une grâce et une puissance. »*

Dois-je ajouter autre chose ? Bref, pour être créatif, il faut d'abord être actif. Il faut décider et s'engager à faire un petit pas par jour, à faire une petite

action pour l'amour de sa créativité. Sachez ceci, aucune poussée extérieure ne peut remplacer votre propre motivation à franchir le pas !

Exercice pratique

Éliminez les obstacles à l'action

Voici un très bon exercice concret à faire si vous avez envie de faire quelque chose et que vous faites un peu de procrastination. J'ai déniché cet exercice dans le livre « *À la rencontre de soi-même* » de Sydney Simon, Leland Howe et Howard Kirschenbaum.

Dans le haut d'une feuille, écrivez une action que vous aimeriez entreprendre ou une décision que vous souhaiteriez prendre. Choisissez de préférence une action difficile à mettre en place ou que vous craignez de réaliser.

Tracez une ligne verticale au milieu de la feuille. Sur le côté droit, inscrivez tous les obstacles, réels ou fictifs, internes ou externes, vous empêchant d'agir. Notez les croyances limitantes également (je ne serai jamais capable, j'ai peur de...etc.)

Sur le côté gauche, dressez la liste des gestes à effectuer ou des démarches à entreprendre pour éliminer ou réduire ces barrières. S'il s'agit de peurs, demandez-vous quelles ressources internes vous possédez déjà pour faire face à la situation.

Ensuite au verso, élaborer un plan d'action pour éliminer ces obstacles de façon efficace. Pensez à un échéancier également.

Maintenant, décidez de la première étape et passez à l'action dans les 24 heures.

L'audace de vivre

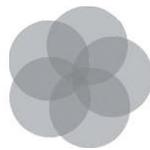
L'audace de vivre se cache sous un visage coquin, des yeux rieurs
Des éclats de sourires, des mains ouvertes,
des bouillonnements de cœur

Quand la poussière de rêve fait boule de neige, magie par choix
L'âme allumée laisse les soupirs derrière, pour ceux qui n'osent pas

L'audace de vivre se reconnaît en pourquoi pas, en maintenant
En inconnu, en sauts dans le noir, en pas devant
Ainsi la graine une fois semée doit être nourrie de joie, d'amour
Les yeux tournés sur les rêves, petits et grands, jour après jour

Le courage de vivre détruit les murs d'excuses érigés par les peurs
Et l'aube d'une page tournée porte le pouvoir de tout changer
Car une fois le temps venu de franchir la porte entrebâillée
La vie s'éclate de milles virages et dévoile ses possibilités

Le courage de vivre nous est donné à chaque soleil levant
Servi généreusement par l'univers sur un plateau d'argent
Pourquoi donc ne pas saisir au vol l'oiseau de liberté
Car les gestes d'aujourd'hui sont le reflet de notre créativité



« Un trésor, quand on le regarde, on a des petits frissons »

OLIVIER, 8 ANS

Partie 4

QUEL TRÉSOR CACHES-TU ?

Conscience + alignement personnel
= capacité de création pure

Chapitre 1

Devenez conscients, ouvrez les yeux

Récit

La barque du vieux Simon

C'est au bord d'un quai quelque peu chancelant, qu'était accostée la barque du vieux Simon. Depuis sa retraite en tant que psychologue, il s'était donné comme responsabilité d'aider les riverains à traverser la rivière pour se rendre au marché de fruits et légumes situé en amont. Il faisait, en sifflotant, le même trajet des dizaines de fois par jour.

Il ne fallait pas être pressé, car la barque traçait elle-même sa propre route au grand désespoir de certaines personnes qui ne comprenaient pas ce manque d'*alignement*. « Ne le prenez pas sur un plan *personnel*, mais vous réussissez toujours à nous donner mal au cœur avec ces interminables zig zag sur l'eau ! » disait-on à Simon.

Toujours *égal* à lui-même, le sympathique retraité poursuivait la ronde des passages quotidiens et se plaisait tout particulièrement en compagnie de

ceux qui faisaient appel à ses *compétences de* thérapeute. Bizarrement, la traversée était toujours un peu plus longue pour eux.

Un après-midi où le ciel se couvrait, il leva les yeux et fut soudainement ému à la vue d'une splendide *création* de la nature ; une forme de visage engendré par les nuages et les arbres environnant. Au même moment, il entendit la voix du Petit Guide derrière lui qui s'exclamait.

- « *Pure* merveille que de voir la femme au bois joli n'est-ce pas ?
- Mais qu'est-ce que ça veut dire au juste ? demanda Simon.
- Elle est magique, vieil homme. Elle a été créée par toi parce qu'en étant toi-même, tu as permis à plusieurs personnes de passer d'un état de conscience à un autre. En te récompensant de sa présence, elle est venue te remercier de tout son cœur. »

Et sitôt qu'il eut prononcé ces mots, le Petit Guide se volatilisa sous le regard stupéfait de Simon.

Explications

Que veut dire alignement personnel ?

Olivier Lockert nous dit que « *Notre capacité individuelle de création pure est directement proportionnelle à notre niveau de conscience, d'alignement personnel.* » Alors que veut dire alignement personnel ?

Il me vient à l'esprit l'exemple d'une voiture de Formule 1. Pour que celle-ci atteigne une performance maximale, les mécaniciens doivent s'assurer, entre autres, que les quatre roues sont parfaitement alignées. Si l'une d'entre elles est désaxée, le pilote peut perdre le contrôle à n'importe quel moment.

C'est la même chose pour nous. Lorsque notre tête, notre cœur et notre ventre vibrent en cohérence, c'est à ce moment-là que nous sommes aptes à pouvoir créer. Si mes pensées (tête) sont d'accord avec mon cœur (valeurs) et si mon ressenti ("gut feeling") est bon, mes actions et mes choix refléteront cette réalité.

De même, plus notre niveau de conscience s'élève, plus nos yeux s'ouvrent, plus nous sommes connectés avec notre ÊTRE véritable : moins notre ego a dû pouvoir et plus notre capacité individuelle de création pure peut s'ex-

primer librement. Donc, plus nous devenons conscients et ouverts, moins nous laissons les choses moins importantes de la vie nous envahir, libérant ainsi de l'espace pour notre créativité !

Quand vous êtes en harmonie avec votre moi profond, vous remarquez que plus vous êtes aligné, plus les synchronies et les portes s'ouvrent à vous. De mon côté, je l'ai expérimenté à plusieurs reprises ces dernières années.

En voici un exemple : Dans le cadre de mes études de coach PNL, j'ai eu l'idée de préparer et dispenser gratuitement une formation pour les bénévoles d'un hôpital portant sur l'amélioration de la qualité de leur présence envers les patients. Depuis ce jour, j'ai eu la chance de former des personnes travaillant dans quinze établissements différents, à chaque fois, sans les avoir contactés, pour offrir mes services. Aider des gens qui aident des gens, il faut croire que l'univers aime l'idée.

Bref, je vous invite à retrouver votre chemin de cohérence et à vous mettre en relation avec votre être authentique, car c'est lui qui détient la clé du véritable créateur qui est en vous.

« Sois vraiment entier et toutes les choses viendront à toi. »

LAO-TSEU

Exercice pratique

Tête, cœur, ventre

Retrouver son chemin de cohérence n'est pas nécessairement une chose facile, mais l'une des clés qui ne ment jamais, consiste à découvrir l'activité qui, lorsque vous la pratiquez, répond simultanément aux trois critères suivants :

T Tête - Mes pensées

C Cœur - Mes valeurs

V Ventre (« Gut feeling ») - Mon ressenti.

Voici des suggestions de questions à poser à votre boussole interne. Si vous répondez NON à l'une d'entre elles, c'est que vous n'êtes plus cohérent avec vous-même, donc vous n'êtes pas "entier" comme dirait Lao-Tseu.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

L'exemple personnel que je vous donnais précédemment concernant les formations destinées aux bénévoles, répond entièrement aux critères TCV.

1. Est-ce que mon action/activité reflète la façon dont je pense ?
2. Est-ce que mon action/activité respecte mes valeurs ?
3. Est-ce que mon ressenti ("gut feeling") est bon ? Si mon action/activité est en ligne avec mes pensées et mes valeurs, la réponse devrait inévitablement être oui.

Maintenant, poussons la réflexion un peu plus loin. Ces critères sont en quelque sorte des filtres et peuvent être utilisés quand il s'agit de créativité et bien plus encore.

Prenons l'exemple d'une personne qui serait à la recherche d'un nouvel emploi et appliquons les mêmes filtres suite à une entrevue :

1. Est-ce que je suis d'accord avec ce que dit mon futur patron ?
2. Est-ce que cette entreprise respecte mes valeurs ?
3. Quand je suis avec mon futur patron, quel est mon « gut feeling » ? Que me dit mon intuition ?

De toute évidence, nos filtres sont là pour éviter de nous éloigner de nous-mêmes. Alors, apprenons à respecter notre boussole interne et les planètes s'aligneront.

Que retenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 2

Vos talents latents

Récit

Papillon d'amitié

L'enfant ouvrit sa main et un Monarque s'y déposa, léger et lumineux, comme un doux baiser de la nature. La joie provoquée par le retour de son ami mouillait ses petits yeux, car il l'avait patiemment attendu tout l'hiver, comptant les jours et les semaines.

« Raconte-moi ton voyage » demanda-t-il au papillon migrateur avec un large sourire, ce qu'il fit sans se faire prier.

« À l'automne, quand je t'ai quitté, je suis allé rejoindre mes amis. Je ne sais pas combien nous étions exactement mais au moins plusieurs millions. C'était très impressionnant! Nous avons parcouru ensemble au moins quatre mille kilomètres pour migrer jusqu'au Mexique. J'avais mal aux ailes. Parfois, j'usais d'un peu de *créativité* en m'accrochant à un copain temporairement, histoire de retrouver ma forme. Une fois arrivé là-bas, notre essaim s'est déposé sur les arbres d'une magnifique forêt de sapins sacrés. J'étais mort de fatigue, alors j'ai pris tout ce temps de repos

qui suivit pour reprendre des forces. J'ai beaucoup pensé à toi tu sais, à toutes les fois où je t'ai rendu visite, à nos petites discussions. »

Le jeune garçon poussa sur sa chaise roulante et avoua : « Tu sais, le fait de t'attendre et d'espérer ton retour m'a aidé à vivre, parce que mes jambes ne peuvent pas bouger. Alors pendant ton absence, j'ai lu des dizaines de livres et j'ai peint des milliers de papillons. *C'est ce que tu m'as inspiré, des couleurs, tes couleurs que je connais maintenant par cœur.* »

Le Monarque n'en revenait pas. Jamais il n'aurait pu deviner que son amitié avait *fait* une différence à ce point-là dans la vie de quelqu'un, lui, un simple papillon parmi tant d'autres.

Tout à coup, le Petit Guide, l'infirmier de garde ce matin-là, s'approcha sans faire de bruit *avec ce cadeau que lui avait offert l'enfant* : une magnifique peinture du Monarque lui-même en plein vol. « *Tu es encore plus beau en personne !* » lança-t-il gaiement et il s'en alla, laissant les deux compères savourer leurs retrouvailles.

Explications

La créativité c'est ce que tu fais avec qui tu es

Avez-vous déjà lu cette phrase d'Einstein : « *Tout le monde est un génie, mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper dans un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide.* » Vu sous cet angle, seriez-vous d'accord pour dire que nous sommes tous différents et uniques, donc que nous possédons des façons variées d'exprimer notre créativité ?

L'autre soir, j'assistais à un spectacle de ballet et j'étais émerveillée de voir les corps élancés des danseuses. Elles semblaient toutes avoir le même gabarit et arboraient le même chignon ! De toute évidence, toutes les jeunes filles ne peuvent pas devenir ballerines... Parfois, on désire ardemment quelque chose, mais notre corps nous rappelle nos limites. Nous ne sommes pas tous des poissons ou des ballerines et c'est fort bien ainsi !

Alors que signifie « faire avec ce que l'on est ? » D'abord, il faut savoir où résident nos talents et nos intérêts les plus profonds. Il serait illusoire de croire que nous avons l'obligation de tout savoir et de savoir tout faire.

Ceux qui ont acheté cette croyance vivent de grands stress et d'énormes insatisfactions vis-à-vis eux-mêmes.

En fait, tout comme nous le dit Abraham Maslow, « *S'il veut être en paix avec lui-même, un musicien doit faire de la musique, un peintre doit peindre et un poète doit écrire* » et c'est aussi simple que ça.

Le jour où j'ai vraiment découvert ma sensibilité de poète, je me suis mise à écrire et j'ai souvent la sensation que les mots qui jaillissent de mes doigts ne sont pas toujours de moi. J'aime aussi chanter. Mon cœur a souvent vibré en entendant ma voix jointe à celle des autres choristes en chantant Mozart. J'ai appris à danser le tango. Quelle belle façon de permettre à mon corps de s'exprimer. Ce sont mes façons à moi d'être créative et je ne cherche pas plus loin, car c'est là où je suis en paix.

Savoir être créatif, c'est revenir à l'essentiel de soi-même et s'y abandonner par pur plaisir et avec joie. C'est utiliser ce que nous sommes, donc nos talents uniques, pour créer dans le monde, dans les entreprises, un univers plus beau où nos enfants voudront vivre et travailler.

Nous avons soif de beauté dans notre vie. Pour certains, c'est un besoin essentiel. Si ce n'était pas le cas, pourquoi fleurir notre jardin ? Pourquoi écouter de la belle musique ? Pourquoi passer du temps dans la nature ? Pourquoi inventer des objets ou des produits qui embellissent notre maison ? Pourquoi faire des efforts pour sauver notre planète ? Pourquoi lire des textes qui nous ressourcent ?

Alors, dites-moi, quels sont vos talents latents (hum) qui auraient intérêt à s'épanouir pour que vous puissiez être en paix avec le créateur qui sommeille en vous ? Comment pourriez-vous transformer vos besoins en innovations ? Je serais curieuse de vous entendre... car ne dit-on pas que les besoins sont la mère de la créativité ?

Exercice pratique

Annonce classée

L'exercice suivant est tiré du livre de Julia Cameron : « *L'art pratique de la créativité* ». Le but de cet exercice est de vous permettre de vous voir tout

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

d'abord tel que vous êtes, mais aussi de découvrir une façon créative de tirer parti de votre unicité.

Faites une liste des dix adjectifs positifs ou talents qui vous décrivent le mieux. Vous pouvez vous inspirer des qualités/ressources de l'Annexe III, au besoin.

Par exemple :

- | | | | |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| 1) Ingénieux | 2) Original | 3) Généreux | 4) Comique |
| 5) Créateur | 6) Novateur | 7) Loufoque | 8) Vaillant |
| 9) Enthousiaste | 10) Organisé | | |

Rédigez ensuite une petite annonce en employant les termes que vous avez inscrits sur votre liste pour créer une image positive et frappante de ce qui vous rend unique. Ça pourrait donner quelque chose comme ceci :

Faites appel aux intuitions percutantes d'un guide ingénieux, humoriste, créatif et novateur.

Faites-le sérieusement. Vous serez peut-être surpris de réaliser à quel point vous possédez une foule de ressources qui peuvent être mises d'ores et déjà au service de votre Savoir être créatif.

Que reprenez-vous de ce chapitre ?

Chapitre 3

Ce qui vous rend vivant

Récit

Au pays du soleil levant

C'est par un beau matin lumineux au pays du soleil levant que naquit Kukiri, la petite japonaise. C'était une enfant voulue et désirée par ses parents qui attendaient ce moment béni depuis de nombreuses années.

Ses fins cheveux noirs se dressaient sur sa tête à la façon des aiguilles d'un porc-épic, image plutôt attendrissante d'ailleurs. Elle arborait également sur sa cuisse droite une toute petite tache de naissance qui semblait avoir la forme d'un soleil, mais personne n'y prêta attention sur le moment.

Une fois ramenée à la maison, la nouvelle grand-maman enlaça Kukiri et ouvrit la couverture pour l'admirer et la couvrir de baisers. « *As-tu vu* ce qu'elle a sur la cuisse ? » demanda-t-elle à sa fille tout bonnement. « On dirait un soleil ayant un idéogramme à l'intérieur. » Occupée à préparer le lit du poupon, la maman ne répondit pas.

Quelques jours plus tard, la grand-maman vint prêter main-forte à sa fille mais cette fois, elle prit soin d'apporter avec elle la petite loupe qu'elle utilisait pour ses cours de graphologie. Dès qu'elle se retrouva seule avec Kukiri, elle découvrit sa jambe et c'est avec stupéfaction qu'elle put lire *le mot « vie » dans le soleil*.

Excitée par sa découverte et certaine qu'il s'agissait là d'un puissant message, elle se précipita vers la mère de Kukiri pour lui annoncer la bonne nouvelle.

- « Ta *créativité* m'impressionne maman, mais que veux-tu dire par message ?
- Je ne suis pas trop sûre de moi, alors demain je reviendrai avec quelqu'un qui saura nous éclairer. »

Et c'est ainsi que le Petit Guide offrit l'explication suivante : « Kukiri porte sur elle les symboles des mots *Isshouosageru taiyouno* qui veulent dire consacrer sa vie au soleil. À mon humble avis, le message peut laisser sous-entendre que le bonheur appartient à celui qui utilise son feu sacré et qui fait de sa vie une création lumineuse et vraie. »

À ces mots, les deux femmes se regardèrent tendrement, prirent la petite dans leurs bras et s'enlacèrent longuement.

Explications

As-tu vu le mot « vie » dans créativité ?

L'hiver dernier, lors d'une randonnée en raquette, j'écrivis en grosses lettres dans la neige avec mes pieds le mot « créativité ». En me reculant pour mieux admirer mon chef-d'œuvre, le mot « vie » semblait s'être détaché du reste. Immédiatement je me suis dit que mes raquettes m'avaient donné une piste qui faisait sens ou, en tout cas, qui méritait que je m'y arrête.

Dans les semaines qui suivirent, je me suis mise à analyser tous les moments où je me sentais « vivante » et curieusement, vous l'aurez deviné, c'était lorsque j'utilisais ma créativité ou encore, lorsque j'encourageais les autres à utiliser la leur.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise créativité. Il n'y a pas d'erreur et tout est permis. Le regard de l'autre importe peu quand on prend conscience que ce qui nous anime, contribue à mettre du piquant dans notre vie, n'est-ce pas ?

Se permettre d'utiliser notre créativité, c'est se donner la permission de naître un peu plus chaque jour. C'est vivre pleinement, c'est utiliser notre potentiel, c'est faire une différence dans le monde et dans nos organisations.

Parfois, notre créativité se reflète à travers des idées originales qui sortent de la boîte. Parfois c'est une recette créée de toutes pièces. Parfois c'est un projet ambitieux. Parfois c'est une façon novatrice d'accomplir une tâche, parfois c'est un bouquet de fleurs en parfaite harmonie. Parfois c'est faire du neuf avec du vieux. Parfois c'est combiner des choses pour en faire une nouvelle.

Lorsque nous libérons nos idées créatrices et que nous laissons libre cours à notre imagination, notre niveau d'énergie s'élève : nous sommes plus heureux et ce sont justement ces **V**ibrations qui nous font être tout à fait vivants.

Alors allez-y, branchez-vous le plus souvent possible à ce qui vous rend vivant, car les effets secondaires sont plus que positifs et améliorent la qualité de votre vie. J'oserais même dire que la créativité se transforme parfois en spontanéité et devient un antidote à la routine. À utiliser sans modération !

Exercice pratique

Rêverie

Pour ce chapitre j'aimerais vous proposer une rêverie. Pour la première partie de l'exercice, il serait sans doute plus facile si quelqu'un vous lisait le texte très lentement (en respectant les temps de pause). Vous pouvez aussi enregistrer votre voix.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez deux ou trois bonnes grandes inspirations par le nez en comptant jusqu'à quatre et expirez par la bouche en comptant également jusqu'à quatre. Voilà, c'est très très bien (pause). Dirigez maintenant votre attention sur votre front, sur vos

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

arcades sourcilières et sur vos paupières et en imagination, faites comme si de petites mains étaient en train de les masser doucement pour leur permettre de se relaxer. Ensuite, les petites mains descendent jusqu'à vos joues, jusqu'à votre menton et même jusqu'à votre cou. C'est un sentiment des plus agréables et doux. Profitez-en bien (pause).

Les petites mains descendent maintenant jusqu'à vos épaules et vous massent vigoureusement pour libérer toutes les tensions qui sont logées à cet endroit, à cause du stress ou de la fatigue peut-être... (pause). Ensuite elles parcourent vos bras et se rendent jusqu'au bout de vos doigts. Vous pouvez même sentir vos mains devenir de plus en plus chaudes et cette chaleur vous enveloppe et vous apaise (pause).

Votre respiration est lente et profonde et vous sentez le calme s'installer au niveau de votre cage thoracique et de votre plexus solaire. Votre ventre se gonfle et se dégonfle à un rythme des plus naturels...voilà c'est très très bien (pause).

Les petites mains se retrouvent maintenant sur vos cuisses et sur vos genoux et vous massent affectueusement. Vous sentez vos mollets se détendre et vos pieds semblent être lourds et collés au sol. Tout votre corps est enveloppé d'un un sentiment de paix et de relaxation profonde. Vous continuez à respirer doucement et profondément (pause).

Vous sentez que vous faites « un » avec votre fauteuil, avec l'air ambiant, comme si vos cellules faisaient partie intégrante de cet oxygène. Vous êtes en mesure de vous connecter en imagination avec ce qui se passe à l'extérieur de votre maison. Vous sentez le vent, vous êtes le vent... Vos cellules se mélangent avec les particules d'énergie qui circulent autour de vous. Vous ressentez cette énergie qui vient nourrir votre corps et votre esprit (pause).

Vous entendez les bruits ambiants et ces bruits sont également porteurs de vie. Tout autour de vous est vie et vous ne faites plus de différence entre ce qui est vous et ce qui est à l'extérieur de vous. Vous faites « UN » avec le vent, avec les bruits, avec l'air, avec les nuages. (pause).

Tout à coup à travers les nuages, vous apercevez une porte et vous décidez d'ouvrir cette porte... Derrière celle-ci, vous découvrez un jardin secret où se cache un objet, un symbole aux vibrations très élevées et celui-ci désire

Chapitre 4

Avancez sans masque

Récit

Le caméléon qui avait perdu son identité

Claude, le caméléon, avait trouvé refuge dans une splendide forêt où de nombreux animaux vivaient en harmonie. De caractère plutôt effacé, il était passé maître dans l'art de se fondre dans l'environnement en guise de moyen de défense. En l'espace de quelques instants, il pouvait modifier ses couleurs pour reproduire l'aspect d'une branche, d'un oiseau ou autre, laissant ainsi ses prédateurs dans l'embarras le plus complet.

De toute évidence, cette faculté était nécessaire à sa survie. Cependant, on se demandait toujours à quel moment il était vraiment lui-même. Bref, il souffrait d'un sérieux problème d'identité.

Fatigué de vivre ainsi et ne sachant plus quoi faire, il décida de se mettre à la recherche d'une solution en allant consulter Scribouillard le hibou (vous vous souvenez de lui n'est-ce pas ?). Une fois arrivé près de l'oiseau sage, il lui dit d'un air penaud : « J'ai besoin de ton aide. Je suis triste car j'ai

l'impression que je n'ai pas de personnalité. J'adopte toujours les couleurs des autres et je ne reconnais plus les miennes. Je ne sais plus qui je suis. »

Le hibou écouta attentivement les jérémiades de Claude, attendit quelques minutes, prit la parole et lui dit : « Tu sais, pour se rendre compte de sa différence, *il faut toujours rester authentique vis-à-vis de soi-même*. Je te conseille de te rendre quelque part dans un endroit où il n'y a ni branches, ni oiseaux et restes-y jusqu'à ce que tu découvres la beauté de tes propres couleurs. Reviens seulement quand tu comprendras que nous sommes tous uniques et que c'est justement cette différence qui enrichit l'univers !

Le caméléon ne dit rien et entama sa marche vers son lieu de méditation, suivi du Petit Guide qui l'accompagnait en silence.

Explications

Pour être original, il faut être vrai

À ma question : Qu'est-ce que c'est pour toi être original ? Daphnée, 9 ans, me répondit : « *Être original, ça veut dire être unique*. » Nous sommes tous uniques en effet, et notre ADN est là pour le rappeler, même les jumeaux et les triplés le sont (ou les « triplex » comme dirait mon filleul Xavier âgé de 8 ans).

En sachant que nous n'avons aucun clone sur Terre, pourquoi ne pas célébrer cette unicité, car le seul fait d'exister nous rend original et les idées, créations et projets fous qui émanent de nous en sont le reflet.

Un jour j'ai découvert cette phrase de Martha Graham. Elle a été pour moi une source d'inspiration dans les moments où je doutais de moi et de la qualité de ma contribution dans le monde. Je vous en fais part :

« Il existe une vitalité, une force vitale, une stimulation qui s'exprime à travers toi dans l'action et parce qu'il n'y a qu'un seul toi, en tout temps, cette expression est unique. Si tu la bloques, elle ne saura exister par le biais d'aucun autre médium. Elle sera perdue. Le monde ne la connaîtra jamais. Il ne revient pas à toi d'en juger la qualité, ni de la comparer aux autres expressions. Ton travail à toi c'est de garder la voie ouverte... »

Être vrai, c'est s'accepter tel que l'on est, c'est ne rien refouler ou rejeter de sa personne, c'est avancer sans masque, c'est suivre son chemin de cohérence.

En tant que coach de vie, j'utilise ma créativité de diverses manières pour passer des messages à mes clients ou pour les amener à réfléchir d'une autre façon. Je n'hésite pas à me faire des couettes dans les cheveux quand je suis avec une femme qui a peur du ridicule. Je place sur ma table des objets qui me sont utiles sous forme métaphorique, comme un sablier, parfaite image pour la personne qui perd son temps, des billes de différentes grosseurs pour celle qui a des problèmes dans sa gestion des priorités, des roches pour celle qui a besoin de se recentrer, etc. Je change même de vêtements parfois quand je sais que quelqu'un affectionne particulièrement une couleur.

Quand je suis coach, je suis pleinement centrée sur qui je suis comme un arbre solidement enraciné dans la terre. Je "garde la voie ouverte" en restant vraie et authentique et de cette manière, les intuitions créatives au service de l'autre ne mentent jamais.

Alors, je suis curieuse de découvrir de quelle façon votre originalité contribuera à ce monde qui a tant besoin de votre authenticité, car lorsque vous êtes engagé dans votre chemin de vérité, vous êtes pleinement créatif. Vous avez l'impression d'être au bon endroit au bon moment et l'univers entier ne s'en porte que mieux...

Exercice pratique

Rêves enfouis

Pour ce chapitre j'ai sélectionné un exercice proposé par Julia Cameron. L'objectif est de garder la voie ouverte en obtenant de votre inconscient un maximum d'informations sur ce que vous pourriez aimer consciemment. L'exercice vous apprendra des quantités de choses sur vous, sur votre moi authentique.

Alors voilà! En tant que créateur en reconquête, nous devons souvent extraire de notre passé, les éclats enfouis de nos rêves et délices. Creusez un peu s'il vous plaît. Soyez rapide et frivole car cet exercice fait appel à votre spontanéité. Écrivez vite vos réponses. La rapidité tue le Censeur.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Indiquez cinq « hobbies » que vous avez déjà eus :

Indiquez cinq cours/formations qui vous intéressent :

Indiquez cinq choses que vous ne feriez jamais mais qui vous attirent :

Indiquez cinq compétences que vous jugez amusantes de posséder :

Indiquez cinq choses que vous aimiez faire quand vous étiez enfant :

Indiquez cinq choses sans grande importance que vous aimeriez essayer immédiatement :

Par la suite, ce sera à vous de vous accorder le temps libre nécessaire pour poursuivre les intérêts que vous aurez mentionnés. Votre créativité en dépend.

Chapitre 5

Acceptez votre rôle de récepteur émetteur

Récit

La dame qui voyait les anges

Il était une fois une étoile magique qui avait l'incroyable, mais agréable responsabilité de distribuer des talents aux êtres humains. Elle devait, entre autres, s'assurer que chaque personne fut dotée d'au moins une qualité spéciale qui la rendrait unique.

D'un coup de sa baguette lumineuse, elle distribuait sans compter dans le cœur des gens, des capacités d'écrire de fabuleuses histoires, de peindre les plus beaux paysages, de danser le ballet ou le tango avec brio, de chanter l'opéra, de jouer du violon, de bâtir des maisons, de tricoter de chaudes vestes pour l'hiver, de concocter de succulents repas, et j'en passe. Bref, elle ne se reposait jamais car il y a beaucoup de monde sur Terre.

Une autre étoile était chargée de vérifier de quelle façon les gens utilisaient leur talent spécial et à quelle fin et puisque c'était un travail colossal, le Petit Guide s'était porté volontaire pour lui prêter main-forte.

Ce jour-là, l'attention de l'étoile de « vérification » fut attirée par une dame qui refusait catégoriquement de faire fructifier son talent. Curieusement, elle avait la capacité de voir les anges gardiens et de pouvoir les dessiner, mais puisqu'elle avait peur, elle préférait ignorer son précieux don en faisant l'ignorante. Le problème, c'est que son manque d'ouverture d'esprit privait les autres de quelque chose d'essentiel - le fait de croire aux anges gardiens.

Appelé à intervenir, le Petit Guide se précipita chez la dame en question pour lui transmettre un message d'éveil urgent de la part de l'étoile.

« Madame, ne savez-vous pas que *vous êtes l'instrument que l'univers a choisi* pour donner un visage aux anges gardiens ? Si vous ne le faites pas, ce don sera perdu à jamais parce qu'il est unique et plusieurs personnes n'auront pas la chance de croire aux anges. C'est comme si vous empêchiez volontairement l'oxygène de circuler. »

Les yeux pleins de larmes et de regrets, elle se leva, alla chercher calepin et crayons et se mit à dessiner le plus bel ange en forme d'étoile qui lui avait été donné de voir.

Explications

Tu es l'instrument de l'univers

Je vous ai dit précédemment que parfois quand j'écris, j'ai l'impression que les mots ne viennent pas de moi. Franchement difficile à expliquer, mais ceci renforce ma conviction que je ne dois pas bloquer ce qui vient à moi, car tout ce que je porte de beau, toutes les idées, les poèmes, les textes, les intuitions créatrices, etc. seront perdus à jamais.

En plus, ce que vous désirez créer, peu importe ce que c'est, ça existe déjà dans sa totalité ; votre rôle est simplement de le capter avec votre esprit et de le concrétiser. Afin de vous l'expliquer simplement, permettez-moi d'utiliser l'analogie d'une radio, même si je suis loin d'être experte en la matière.

Peu importe dans quelle pièce nous nous trouvons dans la maison, les ondes radio sont là n'est-ce pas ? Nous ne les voyons pas mais elles sont présentes. La radio agit comme récepteur/émetteur et lorsque vous allu-

mez l'appareil et syntonisez un poste en particulier, les ondes ainsi captées se transforment en musique ou encore en paroles.

En acceptant d'être l'instrument de l'univers, nous acceptons notre rôle de récepteur/émetteur. Nous laissons l'appareil allumé pour capter ce qui existe déjà et qui a besoin de prendre forme à travers nous.

Nous avons toujours le choix, à tout moment, de fermer la voie d'accès à l'univers mais c'est en l'ouvrant que notre créativité se dévoile de façon inédite, car elle est au service de l'humanité et pas uniquement pour nourrir notre ego.

Plusieurs grands de ce monde ont accepté d'être l'instrument de l'univers et les retombées traversent le temps... parlez-en à Mozart! Bien évidemment, nous ne sommes pas tous des Mozart, mais notre rôle est de rester ouverts pour permettre à la magie de naître, une petite "onde" à la fois...

Exercice pratique

Interruption des polluants

De deux choses l'une : soit « A » vous savez déjà de quelle façon vous pouvez être l'instrument de l'univers ou soit « B », vous ne vous en souvenez plus, car ce qui vous rend unique et spécial est peut-être enfoui sous une pile de responsabilités ou d'activités qui vous prennent du temps mais qui ne vous nourrissent aucunement au bout du compte. C'est comme se bercer, ça passe le temps mais ça ne mène nulle part, n'est-ce pas ?

Cet exercice est donc pour vous les « B ». Il est possible que vous soyez réticent, mais si vous vous prêtez au jeu, il reste fort à parier qu'à travers cette interruption des polluants qui vous empoisonnent la vie, de belles choses émergeront de votre Être et vous serez récompensé.

Il n'y a que deux consignes très simples :

Pendant au moins une semaine :

1. Éteignez la télévision.
2. Privez-vous de lire.

Chapitre 6

Donnez du fruit

Récit

La croyance de l'astronome

C'est au sommet d'une haute montagne que cet astronome un peu particulier avait bâti son refuge. Avec l'aide de quelques courageux collègues, il y avait transporté son matériel, du plus puissant télescope aux instruments de mesure les plus sophistiqués. Puisqu'il croyait fermement que l'être humain possède le pouvoir de matérialiser ses pensées, il s'était donné comme objectif d'en capter les moindres signes tangibles dans l'espace.

Après plusieurs heures d'observation par une nuit sans lune, il vit flotter dans l'atmosphère des cristaux qui, non seulement étaient fantastiques mais, en *fait*, semblaient tous être uniques. Ce tapis lumineux lui apparaissait comme un *cadeau* du ciel. *De toute sa vie il n'avait jamais rien vu d'aussi beau.* « *Ton intuition avait vu juste !* » se réjouissait-il.

Émerveillé par sa découverte, le chercheur se mit à prendre des centaines de photos à un rythme effréné, comme s'il avait peur que tout se volatilise. Tout à coup, il entendit une voix derrière lui. Le Petit Guide prit la parole et dit :

« Vous aviez raison d'avoir cette croyance monsieur l'astronome. Je vous confirme que lorsqu'une personne ose enfin être elle-même et qu'elle offre ses talents au monde, son *essence* forme un cristal qui monte au ciel et nourrit *l'univers*. Une fois ainsi nourri, l'univers l'encourage dans sa démarche et l'invite à poursuivre son œuvre, en ouvrant des portes en retour, qui se manifestent sous différentes formes. »

Abasourdi et le cœur prêt à éclater, l'homme découvrit ses dents blanches en guise de remerciement tout en se demandant à quoi pouvait bien ressembler son cristal à lui...

Explications

Fais cadeau de ton essence à l'univers

Mon amie Colette Normandeau écrit dans son livre⁶ : « Lorsque tu fais cadeau de ton essence à l'univers, le retour se manifeste de multiples façons. » Faire cadeau, n'est-ce pas là quelque chose de très grand et très beau ?

J'aimerais partager quelque chose avec vous. À l'automne dernier, mon amoureux a soigneusement sélectionné et abattu des arbres sur son terrain à bois, du bouleau et du merisier. Ce matin, pendant que j'écris ces lignes, il est patiemment en train d'en faire des bûches qui serviront à réchauffer la maison l'hiver prochain. Ces essences de bois sont parfaites pour le chauffage et il le sait. C'est pourquoi, à la manière des Amérindiens, il remercie toujours la forêt de sa générosité avant la coupe.

Faire cadeau de son essence à l'univers, c'est accueillir avec gratitude les dons qui nous ont été donnés et les faire fructifier pour le bien commun. C'est se permettre d'être original, d'avoir des idées extraordinaires sans préjuger d'avance le résultat. C'est avancer intuitivement en ayant confiance que l'univers guidera nos pas et saura nous restituer son amour en retour.

Faire cadeau de son essence à l'univers, c'est offrir qui nous sommes en toute authenticité. C'est oser parler un langage vrai. C'est être congruent envers soi-même. C'est arrêter de se considérer comme étant le centre du monde.

6. Voir référence complète en page 228.

Nous avons tous quelque chose de beau à offrir au monde ; pourquoi tant hésiter avant de le faire ? À mon sens, il s'agit d'un partage tout simplement, un partage de richesse.

Grâce à cet apport positif, notre créativité s'éveille de plus en plus chaque jour. C'est comme si la créativité avait des valeurs nobles et qu'elle soutenait de préférence les pensées, les idées, les activités, les projets et les initiatives si petites soient-elles, qui sont destinés à améliorer en beauté le sort du monde. Quel bel héritage...

Ne me croyez pas. Testez-le parce que la graine d'une essence d'arbre a été déposée en vous et qu'elle mérite de prendre racine, si ce n'est déjà fait et de donner fruits. C'est peut-être ainsi que votre vie retrouvera son sens !

Exercice pratique

Alignement des niveaux logiques

J'aimerais vous proposer comme dernier exercice, mais non le moindre, un concept qui a été élaboré par Robert Dilts, d'après les travaux de Gregory Bateson entre autres. C'est l'alignement des niveaux logiques qui peut s'appliquer à toute organisation - depuis l'organisation individuelle personnelle, jusqu'aux multinationales.

Puisque cet ouvrage est axé sur le développement de vos compétences de Savoir être en créativité, j'ai adapté les questions en fonction de ce thème. Cependant, si vous avez l'envie de travailler sur un autre sujet, allez-y franchement.

Prenez six feuilles de papier et inscrivez en grosses lettres les mots suivants : Environnement, Comportement, Capacité, Croyances/valeurs, Identité, Vision/mission.

Placez les feuilles par terre sur une ligne droite dans l'ordre précité.

Placez-vous debout sur les espaces (feuilles) et posez-vous les questions suivantes. De toute évidence, si vous faites l'exercice avec une autre personne, ce sera plus facile car vous pourrez passer d'un espace à l'autre les yeux fermés pour faciliter la réflexion.

Environnement - Où et quand voulez-vous être plus créatif ?

Comportement - Comment agissez-vous concrètement quand vous êtes créatif ? Comment voulez-vous vous comporter ? Qu'est-ce que les gens voient quand ils vous regardent être créatif ?

Capacité - Quelles capacités, aptitudes, avez-vous ou voulez-vous acquérir pour pouvoir développer pleinement vos compétences en terme de créativité ?

Croyances/Valeurs - Pourquoi est-ce important pour vous d'utiliser ces capacités dans votre vie ? Croyez-vous en vos capacités dans ce secteur ?

Identité - Qui êtes-vous, si vous possédez ces croyances et ces valeurs au niveau de la créativité dans votre vie ? Identifiez un symbole ou créez une métaphore qui représente votre identité (exemple : je suis un rocher).

Vision/Mission - Lorsque vous êtes un (nommez le mot ou le symbole), comment votre créativité se met-elle à la disposition d'autrui ? À quelle vision plus large participez-vous ?

Retournez dans l'espace Identité. Remarquez comment votre expérience spirituelle, votre vision, modifie et enrichit la représentation de votre identité et de votre mission.

Faites de même pour chaque niveau logique jusqu'à l'environnement. Ensuite, regardez vers votre avenir et imaginez-vous en train d'évoluer dans certains contextes avec cet état d'alignement au niveau de votre créativité. Comment cela va-t-il transformer et enrichir votre expérience ? Qu'est-ce qui va être différent ? Que pouvez-vous dire encore ?

Bravo ! Maintenant que vous savez de quelle façon votre créativité servira les autres, il ne vous reste plus qu'à faire le premier pas, le petit geste que vous savez que vous devez effectuer.

L'essence de toi

Doucement, ferme tes yeux et renoue avec les braises
de tes rêves d'enfant

Retrouve ce feu qui brûle en toi... feu de joie, feu de toi
Approche-toi, n'aie pas peur, toutes tes espérances s'y réchauffent encore
Attendant patiemment que tu reviennes à elles,
malgré les ans, malgré le temps

Enfouie au creux de ton âme crépite la pureté des intentions d'autrefois
Des rêves que tu caressais pour toi-même, des festins d'amour à goûter
Enfouis au creux de ton désir, frémissent toujours les mêmes sourires
De toi tout petit, gonflé du courage de celui qui ne sait pas qu'il ne peut pas

Sais-tu que tu peux transformer chaque instant en miracle
Chaque miracle en célébration, chaque célébration en étincelles
Sais-tu que tu peux en tout temps propulser ta nacelle
Pour t'envoler plus haut, caresser les nuages et décrocher ton étoile

Mais quand as-tu cessé de rêver, qui t'a dit qu'il ne fallait plus?
Et si tes rêves te permettaient de vivre, que dirais-tu?
Mettrais-tu un frein à ces élans qui te poussent depuis des lunes
À prendre en main ta destinée, à partager tes créations, toutes et chacune

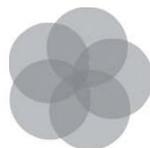
Ne sais-tu pas que tu es unique, que personne ne parle comme toi
Ni caresse, ni regarde, ni imagine, ni pétille comme toi
Et puisque tu es aussi extraordinaire que chaque fleur de la terre
Pourquoi tant hésiter à partager ton parfum...

Et si moi j'espérais pour mon éveil tes dons, tes mots, tes talents cachés
Comment ferais-je si tu ne t'avances pas, si tu n'oses pas en premier
Briller des couleurs qui portent ton nom
Et prendre la place qui te revient dans cet univers qui n'attend que ça

Je ne sais pas de quoi tu as peur, je ne sais pas ce qui t'en empêche
Mais de grâce, laisse éclater au grand jour cette richesse qui bouillonne
d'impatience

Et comme le bourgeon attend pour éclore qu'on accueille déjà la fleur
qu'il deviendra

Je t'assure que depuis toujours, ces rêves sont nourris pour qu'ils
naissent... à travers toi.



“La créativité, c’est une création qui vient de toi”

DAPHNÉE, 9 ANS

Partie 5

AIMERAIS-TU AVOIR QUELQUES OUTILS ?

Bref tour d’horizon
des techniques de créativité

Chapitre 1

Liste non exhaustive des techniques de créativité

Il existe de nombreuses techniques de créativité et de résolution de problèmes spécialement adaptées pour les entreprises. Je vous présente ici une liste non exhaustive de ces techniques, pour lesquelles vous pourrez vous documenter davantage si le cœur vous en dit. Le web regorge d'information à leur sujet.

La bissociation et la sérendipité font l'objet d'une brève description dans les prochains chapitres car ce sont des démarches qui m'intéressent particulièrement.

- **Bissociation** (Arthur Koestler)
- Brainstorming (remue-méninges d'Alex Osborn)
- Challenge-storming (Jean-Louis Swiners et Jean-Michel Briet)
- Concassage (Scamper)
- Créatique (Michel Demarest)
- Creative Problem Solving (Alex Osborn et Sid Parnes)
- Diagramme des affinités (Méthode KJ de Jiro Kawakita)
- Google-storming

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

- Heart-storming (Joey Reiman)
- Jeu du Phénix (Vincent Cespedes)
- L'Inventique (Michel Fustier)
- Matrices de découvertes (Abraham Moles)
- Open Space Technology (Harrison Owen)
- Processus de résolution de problèmes 8 D
- Quatre personnages (Roger Van Oech)
- PAPSA (Hubert Jaoui)
- Pensée Latérale et les Six Chapeaux de la réflexion (Edward de Bono)
- Schémas Euristiques (Mind Mapping de Tony Buzan)
- **Sérendipité**
- Synectique (William Gordon)
- Techniques de détour (Guy Aznar)
- TRIZ (Genrich Altshuller)
- Wallas (Processus de -)
- Walt Disney

Chapitre 2

La bissociation

Le principe de la bissociation, défini par Arthur Koestler, est au cœur de toutes les démarches de créativité. Il désigne la confrontation de deux mondes qui s'affrontent et donnent naissance à un troisième monde encore jamais imaginé jusqu'à maintenant.

- Le Walkman : Combinaison d'un lecteur de cassette miniaturisé et d'écouteurs.
- Le code à barres : Combinaison du code Morse et de la lecture optique de la piste son du cinéma.
- L'avion espion U-2 : Combinaison d'un planeur volant à très haute altitude (dessiné par Kelly Johnson et son équipe des Skunk Works chez Lockheed) et d'une caméra à très haute définition (mise au point par Edwin Land, l'inventeur de Polaroid).
- L'imprimerie : Combinaison de la carte à jouer, du sceau à cacheter et du presseur à raisin.
- Le skateboard : Combinaison de la planche de surf et des patins à roulettes.

L'innovation est souvent le résultat d'une « tri-association » (trois technologies) ou même d'une « multi-association ». Prenons comme exemple

une innovation qui a changé la vie des Canadiens, des Inuits et de tous ceux qui vivent dans le Grand Nord : la motoneige, combinaison réalisée par Joseph-Armand Bombardier d'une moto, d'une chenillette⁷ et d'un ski (tri-association).

L'exercice qui suit a été proposé dans une école supérieure de commerce sur les métiers de demain : on a répertorié une série d'environ trente secteurs économiques. Les étudiants sont chargés d'imaginer de nouveaux métiers en « bissociant » les secteurs. Voici quelques résultats :

- Distribution + communication : Responsable marketing chargé de l'analyse du contenu des caddies, sondeur d'opinion dans les grands magasins.
- Construction + environnement : Architecte environnementaliste, éco-conseiller en matière d'habitat et de qualité de vie.
- Fabrications métalliques + tourisme : Tourisme industriel, transformation d'anciennes usines en musée ou en terrain d'aventures.
- Communication + services aux entreprises : Agence spécialisée dans la simplification de l'information et la présentation de documents.

Chantal Rens dans son livre « *Stimuler sa créativité* », propose un exercice pour démontrer comment vous pouvez utiliser la démarche de bissociation.

1. Tirez au hasard une image inspirante telle une photo dans un magazine au choix.
2. Associez, à partir de cette image : « À quoi cela me fait-il penser ? Quels sont les mots qui me viennent spontanément à l'esprit ? »
3. Demandez-vous si autour de vous, il existe des interrogations comparables à la vôtre et comment elles ont été résolues.
4. Examinez ces associations nouvelles en fonction du problème initial : « Qu'est-ce que cela m'apporte comme idées nouvelles ? »
5. Développez, élaborer de nouvelles solutions potentielles.

Une autre façon de faire serait de procéder à un tirage aléatoire dans des contextes différents ; allez puiser des mots et des images, au hasard, dans le dictionnaire, une encyclopédie, dans des magazines de toutes sortes.

7. Bande sans fin, faite de patins métalliques articulés entre les roues d'un véhicule et le sol, pour lui permettre d'avancer sur tous les terrains.

Laissez venir à vous toutes les associations à partir de ce tirage, puis combinez ces trouvailles avec votre problématique de départ.

Dans un contexte de travail, amusez-vous et mettez à contribution des personnes qui font partie d'équipes différentes. Vous serez sûrement surpris des résultats « créatifs » qui en découleront.

Chapitre 3

La sérendipité ou l'exploitation créative de l'imprévu

Le mot « sérendipité » a été créé vers 1750 par Horace Walpole, un écrivain anglais contemporain de Voltaire, en s'inspirant des « *Aventures des trois Princes de Serendip* ». C'est l'art de trouver tout autre chose que ce que l'on cherchait, en saisir l'intérêt, se remettre en cause ; décider qu'il est supérieur à celui de l'objet original de la recherche, et changer derechef d'objet.

La sérendipité, ce mot qui amuse tout le monde et qui ne fait pas sérieux, est pourtant à l'origine de la plupart des innovations. Comme les entreprises refusent souvent de reconnaître l'importance de la sérendipité, elles se privent de toute la créativité dont leurs employés sont capables. C'est surprenant, puisque le tiers des prix Nobel de chimie et le quart des prix Nobel de physique sont des enfants de la sérendipité.

Voici cinq exemples de hasards créateurs :

- Une « buckyball », une molécule de 60 atomes de carbone, découverte par hasard par une équipe de trois prix Nobel sur les fullerènes, à l'origine du développement des nanotechnologies.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

- Le Boeing F-16 Fighting Falcon, construit au départ en deux exemplaires par General Dynamics d'après les théories de John Boyd et qui, par hasard, devient l'avion de combat le plus vendu en temps de paix : 4 000 exemplaires.
- La première imprimante à jet d'encre de Canon, la BJ-80, et une des dernières de la gamme, dont le principe inattendu : « *obtenir des gouttelettes d'encre par la chaleur et non par la pression* », est découvert par hasard à la suite du faux mouvement d'un ingénieur.
- L'aspartam, découvert par hasard par Jim Slatters en se léchant les doigts pour tourner les pages d'un carnet de notes.
- Dom Pérignon était chargé d'améliorer la qualité du vin de champagne qui, jusqu'au XVIII^e siècle, était un vin non pétillant. En faisant divers essais empiriques - à cette époque l'œnologie n'existait pas - il remarqua une prise de mousse dans certaines bouteilles. Le principe de champagnisation venait d'être découvert par hasard.

Jean-Louis Swiners propose plusieurs types de sérendipité dont voici les principaux :

1. Trouver (découvrir, inventer) par hasard, par chance ou par accident autre chose, parfois tout autre chose et parfois même le contraire de ce que l'on cherchait ***et de se rendre compte de son intérêt ou de son importance.***

Exemples : La saccharine, l'aspartam, le stimulateur cardiaque, etc.

2. Trouver (découvrir, inventer) quelque chose que l'on cherchait (objet, solution, etc.) mais, à la suite d'un accident plus ou moins malheureux ou d'une erreur, par un moyen imprévu ***et de s'en rendre compte.***

Exemples : L'imprimante à jet d'encre de Canon, la pénicilline, l'hélice de bateau, etc.

3. Trouver par hasard, par accident ou par chance, une application imprévue à quelque chose ***et de s'en rendre compte.***

Exemples : La souris d'ordinateur, le Viagra, le Botox, le Post-It, le micro-ondes, etc.

4. Trouver par accident, hasard ou chance ***l'idée*** d'une innovation

Exemples : Le verre de sécurité (avec un saut créatif) : passer d'un flacon de verre tombé d'une table et qui ne se casse pas, au pare-brise d'automobile.

bile). Le Velcro (avec un saut créatif) : c'est à la fois une découverte (celle des crochets de bardane qui s'accrochent aux chaussettes) et une invention (la fermeture auto-accrochante). L'innovation, c'est donc prendre une idée qui existe déjà et lui trouver une autre application dans un contexte différent.

La « Serendip Attitude »

En entreprise, l'exploitation de ces accidents nécessite, pour reprendre le mot de Pasteur, des esprits préparés. C'est ce qu'on appelle la « *Serendip Attitude* ».

C'est sans doute une attitude précieuse à entretenir à tous les niveaux de l'entreprise et non uniquement réservée aux employés des départements de recherche et développement, car la créativité dans les sociétés est l'affaire de tous !

Fil de soi

C'est au centre de son calme que le lac est le plus doux
Que la tendre brise du vent arrose de rose les amoureux
Et comme les cœurs sans artifices éclatent de mille feux
Les yeux brillent d'odeurs de ciel et de clins d'œil savoureux

C'est au noyau de son présent que l'âme vibre en harmonie
Que se tisse en vérité la toile de l'essentiel, le goût de toi
Et comme la lune guide l'étranger sur son chemin la nuit
Le fil du temps s'élançe devant, tendant la main au fil de soi

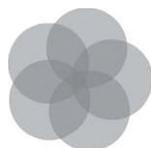
Reste là, simple parcelle de l'univers à l'infini
Et retrouve paisiblement le trésor de ta présence
Parfum de frimousse et de merveilles à double sens
Tourné vers la lumière, vers une lavande sans bruit

Ce fil de soi qui prend sa source au cœur de ton appel
Émet un chant d'amour lorsque frôlé à peine
Et comme les cordes de la harpe tendrement caressées
Il vibre de ses accords sous le sacré de ta chapelle

Écoute de tous tes sens le compas qui porte ton nom
Jusqu'à ce que ta musique résonne fièrement en ton âme
Aussi doucement qu'un câlin de fleur en flammes
Aussi clairement que la trompette et son clairon

Avance sans crainte vers ton voyage en héros
La main fermement accrochée à ton fil de soi
Et lorsque demain, tes rêves auront bravé les tempêtes

Tu sauras que c'est au centre de ton calme, que ton lac est le plus doux...



Conclusion

J'aimerais partager avec vous cette belle métaphore extraite du livre de Stephen Gilligan et Robert Dilts : « *Le Voyage du Héros* »

« Sur l'île de Togo, dans l'océan pacifique, quand un bébé naît, les femmes du village pratiquent un rituel avec la maman du bébé. Elles l'emmènent dans la forêt avec son bébé et se rassemblent autour de l'esprit qui vient tout juste d'arriver dans le monde. Elles s'assoient avec le bébé, sensibles à l'esprit unique qui anime cette nouvelle vie et, à un moment donné, l'une d'entre elles commence à émettre un son musical. Une autre femme ajoute son propre son, et ainsi de suite. Ainsi, la communauté se livre à la création d'un chant pour ce bébé. Ce chant est absolument unique et il lui appartient en propre.

Au cours de la vie de l'enfant, lors des anniversaires où à d'autres occasions rituelles, les femmes se rassemblent et chantent ce chant. Et si l'enfant commet une mauvaise action ou tombe malade, au lieu de le punir ou de lui faire prendre des médicaments, les femmes se réunissent autour de lui et chantent le chant pour rappeler à l'enfant qui il/elle est. Ainsi, le chant devient un moyen de soutenir la progression du "Voyage du Héros" pour cette personne tout au long de sa vie. Et lorsqu'il/elle meurt, la communauté chante une dernière fois le chant ; puis on ne le chante plus jamais. »

Il n'y a aucun doute dans mon esprit, qu'il faille impérativement se souvenir de NOTRE chant, celui-là même qui nous distingue et nous rend unique. C'est dans ce chant que résonne notre voix, notre voie.

Les gens qui nous aiment et nous encouragent dans la poursuite de notre appel véritable « *chantent notre chant* » et agissent comme des guides sur notre route pour nous rappeler qui nous sommes, pour nous ramener à notre vraie nature.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Aussi, pour réveiller le créateur qui sommeille en nous, il est absolument nécessaire d'être attentif et de renouer avec les messages de notre âme. Nous devons nous accepter tel que nous sommes. Il s'agit de nous réveiller et de découvrir quel est le cadeau qui nous a été offert, notre chant, ce chant qui vibre intensément et qui nous appelle et nous interpelle.

Ce voyage au cœur de nous-mêmes, ce chemin d'évolution comporte de nombreuses étapes mais il mène droit à notre créativité ; ce lieu plein d'étincelles de vie qui allume nos yeux et d'où naissent les chefs-d'œuvre et les inventions, les projets innovants petits et grands, le nouveau et le différent et toutes autres formes de « oui » à ce, qui, hier n'existait pas.

Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, le Savoir être créatif dépend de notre capacité à nous recentrer, à retrouver ce chant, ce joyau intérieur qui nous est propre. Une fois la voie ouverte, tout devient possible et tout est parfait, car il est impossible qu'il en soit autrement.

Annexe I

Éléments symboliques et symboles universels

D'après le livre d'Olivier Lockert *Métaphores, Les histoires qui guérissent*

Personnages

Abeille - Le travail sain et productif, la tribu, l'organisation, la fidélité, la nourriture et/ou la résurrection (miel).

Aigle - Symbole du pouvoir suprême, de l'esprit supérieur capable d'envoyer la lumière au cœur des ténèbres.

Ange - Messager céleste, guerrier divin capable de renverser les forces du mal, apothéose de l'évolution humaine, transcendance.

Centaure et animaux doubles, griffons, sirènes, etc. - Cumul des symboles des deux, comme le cheval-animal et l'homme.

Chat - Libre, indépendant, purificateur, magique, capable de voir la lumière dans l'obscurité, tranquille et redoutable, gardien.

Cheval - Noblesse, intelligence et fidélité, communion avec la nature, force domptée, pourtant libre et sauvage.

Chien - Affectueux, vigilant, fidèle, symbole de vertu, compagnon depuis la nuit des temps, guide de vie, gardien.

Colombe - Harmonie, douceur, paix, pureté, nourriture spirituelle, profonde, révélateur du cœur du monde, force infatigable.

Dauphin - Fils des origines, frère de l'homme, habitant la matrice, en harmonie naturelle, sauveur et instructeur.

Enfant - Pureté (retrouvée), simplicité, innocence, origine et aboutissement, évolution du Principe premier, porteur de vérité.

Hibou - Sagesse et connaissance, apporte la lumière dans l'obscurité, guerrier protecteur, solitaire.

Fée (lutin, etc.) - Forces de la nature en action, courant originel, énergie de toutes choses, premiers contacts avec le monde subtil.

Lion - Divinité manifestée, guerrier solaire, royal et immortel, venu affronter les monstres des ténèbres.

Loup - Porteur de la clarté précédent l'illumination, régénérateur, entre ténèbres et lumière, capable de percer l'obscurité.

Magicien - Homme-pouvoir, guérisseur, connaisseur des forces subtiles de la vie, capable de braver la mort, éveilleur.

Monstre - Force viciée, symbole du mal, épreuve initiatique, destructeur, bouleversant l'ordre établi, gardien du seuil, divisé.

Oiseau - Libre et léger, familier des courants aériens, devin, pur et fragile, exprimant par le chant les principes de la nature.

Ours - Force et sagesse, homme originel, des premiers temps, noble guerrier, expression de l'obscurité, premier état de la matière.

Papillon (et chenille) - Aboutissement de l'évolution, libéré, âme ressuscitée, reflétant la lumière, la flamme de l'esprit.

Poisson - Fécondité et abondance dans la vie, multiple, collective, suspendu entre ciel et terre, enfant de la Source.

Serpent (et dragon) - Énergie cosmique, lové en l'homme, attendant l'éveil, porteur de connaissance, point de rencontre du ciel et de la terre, ses deux facettes forment le dragon, diabolique gardien des trésors légendaires : divisé, il devient caducée.

Taureau - Force et sagesse, réunissant le mâle et la femelle, symbole de fécondité, d'énergie vitale, tellurique, grondante.

Tortue - Stabilité et ancienneté du monde, assise éternelle, image de l'univers, du ciel et de la terre, concentrée.

Vieillard - Sagesse et vertu, image d'éternité, hors du temps, connaissant les débuts et la fin du monde, père de l'enfant.

Lieux

Désert - Symbole du feu, du mental, de l'esprit le plus épuré, mirages qui révèlent des secrets qu'on n'ose entrevoir.

Espace - Image traditionnelle de la Conscience, à la recherche de l'inspiration divine, lieu de toutes créations.

Forêt - Symbole du foisonnement de la vie, de la société.

L'arbre - Symbole de vie, enraciné en terre comme au ciel, puisant ses ressources dans les deux mondes, capable de faire fructifier les ténèbres (la terre) comme la lumière (le soleil), c'est l'axe du monde, l'arbre de vie, l'ascendance (racine) et la descendance (fruits).

Grotte - Endroit protégé, retour aux sources (obscurité) en même temps que limites du monde (parois) apportant toutefois la sécurité. Lieu de naissance, révélateur, susceptible d'être pollué et devant donc parfois être nettoyé, rouvert, aéré.

Jardin - Sauvage ou ordonné, c'est le lieu des germinations utiles (légumes) ou agréables (fleurs), de la détente ou du travail, Jardin d'Eden. Il permet de retrouver la paix, la matrice originelle et il contient aussi la connaissance (la pomme).

Île - Terre primordiale, vierge, sauvegardée, centre du Tout, départ et aboutissement, paradis, stabilité et tremplin. C'est une étape vers le ciel, petit bout de terre posé sur l'élément liquide, en même temps qu'un lieu de repos, de retour à la nature.

Maison (ou château) - Simple ou fortifiée, abandonnée ou pleine de vie, isolée ou mêlée à la collectivité (village) où chaque pièce représentera une partie de la psyché de la personne, la cave étant l'Inconscient et les facettes obscures ; le grenier : l'Inconscient supérieur et les facettes lumineuses ; le rez-de-chaussée : le quotidien de la personne, son vécu ; les portes et fenêtres ayant les mêmes fonctions d'ouverture/fermeture au monde. Le décor de la maison sera révélateur, comme sa propreté et son état de rangement.

Montagne - Élévation ultime de la matière vers le ciel, domaine d'élection du sage, de l'ermite, lieu de retraite spirituelle comme d'isolement forcé (bannissement), au milieu du soleil, des nuages.

Océan - C'est la Mer (mère) ou l'Océan (masculin) primordial. La matrice, où tout fut fécondé, conçu et porté. Symbole des forces de l'Inconscient, de la Nature.

Formes

Carré - La structure, renforts du monde, quatre points cardinaux, repère et sécurité, logique et aux propriétés pourtant magiques.

Cercle - Le tout, cycle parfait, alpha et oméga, identité, globalité de l'univers et fraction infinitésimale et en même temps, perfection.

Étoile (et pentagramme) - Humanité sublimée, connexion magique, entre matière et esprit, révélateur, union du ciel et de la terre.

Intersection (croix) - Croisée des chemins, lien entre ciel, terre et temporalité, plongée et élévation, continuité matérielle, communication intérieure comme extérieure, matière-lumière. Réalisation.

Spirale - Aspiration vers le haut, le bas, l'intérieur ou l'extérieur, évolution ou involution, inspiration ou expiration, élévation ou chute, rempli ou vide, centre, aligne ou expulse suivant son sens.

Triangle - Direction, élan créateur, départ, principe originel, union du plus grand nombre à l'Un et réciproquement.

Passages

Barque - Dépendante de la mer comme du ciel, tendue entre deux terres, comme tous les passages, capable de se laisser porter (courants) ou de tracer sa propre route.

Échelle - Lien entre ciel et terre, élévation, plus progressive que l'envol, plus maîtrisable, matériel, monte ou redescend, par niveaux graduels (échelons) d'évolution ou d'existence.

Miroir - Passage sélectif vers l'imaginaire, ouvert aux uns, reflet des autres, frontière entre opposés, ligne des eaux, filtre, condensateur, révélateur de vérité, lui-même reflet.

Mort (et naissance) - Passage, porte sacrée, mutation d'un état à un autre, évolution, accès aux mondes subtils, libération du poids de la matière ou retour à la terre, révélation radicale.

Pont - Passe par-dessus l'obstacle, défie les flots, relie les mondes, immobile et droit, c'est la Voie qui transcende (vers le ciel), le passage qui dépouille et conserve l'essentiel.

Porte - Ouverte ou fermée, éternelle présence, c'est le passage par excellence, l'initiation, parfois sans retour ; la porte ne conserve rien, comme la mort, elle métamorphose.

Divers

Lune - La femme originelle, Source, seule à briller dans l'obscurité, gardienne de la Terre endormie, attendant son éveil, reflet de la Lumière principale, porteuse des lois cosmiques, gardienne du redoutable carrefour de l'Enfer, du Ciel et de la Terre.

Soleil - Image idéale du divin incarné, homme en devenir, roi lumineux montrant la Voie vers le Très Haut, la Perfection, porteur altruiste de chaleur et de vie, représentant l'aboutissement en même temps que le cœur de l'homme, le feu sacré.

Saisons - Cycle de vie, renouvellement immuable, certain, périodes de croissance et de repos, agissant sur toutes vies, à la fois naturelles et structurées (4 saisons : carré), elles sont l'application terrestre des lois cosmiques, le reflet sur terre du monde céleste (12 mois/12 signes zodiaques).

Annexe II

Liste des valeurs

Abondance	Charité	Écologie
Acceptation de la diversité	Clarté	Égalité
Activisme	Collaboration	Émerveillement
Aider la société	Communauté	Empathie
Aider les autres	Communication ouverte	Enthousiasme
Ambition	Compassion	Entraide
Amabilité	Compétence	Épanouissement
Amitié	Compétition	Équilibre
Amour des autres	Compréhension	Esthétique
Amour-propre	Confiance	Être digne de confiance
Amusement	Connaissance	Être ouvert à l'amour
Apprentissage	Connaître ses valeurs	Être reconnu
Appui	Conscience	Éveil spirituel
Art	Contribution	Évolution
Attitude positive	Contrôle de soi	Excellence
Argent	Courage	Expérimentation
Authenticité	Créativité	Expertise
Autonomie	Croissance	Expression personnelle
Autorité	Culture	Famille
Avancement	Curiosité	Féminisme
Aventure	Démocratie	Fiabilité
Beauté	Diriger	Flexibilité

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Bonheur	Disponibilité	Franchise
Bonté	Diversité culturelle	Générosité
Calme	Divertissement	Harmonie
Challenge	Droits des animaux	Honnêteté
Changement et variété	Droits du travailleur	Honneur
Humour	Paix	Respect des unicités
Humilité	Pardon	Résultats
Imagination	Passion	Responsabilité
Indépendance	Patriotisme	Rêver
Influence sur les autres	Perfection	Rire
Innovation	Persévérance	Sagesse
Inspirer les autres	Perspective	Santé
Intégrité	Plaisir	Sécurité
Intelligence	Positivisme	Sensualité
Intuition	Pouvoir personnel	Sérénité
Jeu	Précision	Simplicité
Justice sociale	Prendre des décisions	Soin personnel
Liberté	Prendre des risques	Sourire
Loyauté	Professionalisme	Spiritualité
Loisir d'apprendre	Protection de l'environnement	Spontanéité
Lumière du soleil	Puissance et autorité	Stabilité
Mode	Qualité de vie	Statut
Musique	Qualité du travail	Style
Nature	Rapidité	Temps
Nationalisme	Réalisation	Tolérance
Nouveauté	Reconnaissance	Tradition
Optimisme	Relation	Tranquillité
Ordre	Religion	Vérité
Ouverture	Respect	Vivre ses rêves
Originalité	Respect de soi	Vision

Annexe III

Liste des qualités/ressources

Accommodant	Discrétion	Ouvert
Accueillir	Doux	Paix intérieure
Acuité	Dynamique	Passionné
Adaptable	Écoute de soi	Patient
Affectueux	Écoute des autres	Perfectionniste
Affirmation de soi	Efficacité	Persévérant
Agréable	Élégance	Philosophe
Aimant - aimer	Énergique	Poli
Alerte	Enjoué	Positif
Altruiste	Enthousiaste	Précis
Ambitieux	Équilibre	Prendre sa place
Appliqué	Esprit critique	Prévenant
Assidu	Estime de soi	Productif
Assuré - assurance	Être attentif	Protecteur
Attentif	Éveiller	Prudent
Audacieux	Fiable	Pureté
Authenticité - être soi	Flexibilité	Raisonné
Autonome	Fluidité	Rassurant
Aventureux	Foi	Rationnel
Avoir une place	Force	Réaliste
À l'écoute	Franc	Recul

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Bienveillant	Gai	Réfléchi
Avoir un but/objectif	Généreux	Repos
Calme	Gentil	Réservé
Chaleureux	Goût du risque	Respectueux
Communication	Habile	Responsable
Compassion	Honnête	Rêverie
Compréhension	Humour	Riant
Conciliation	Imaginatif	Sagesse
Confiance en soi	Indépendant	Sécurité
Confiance en l'autre	Indulgent	Séduisant
Confiance en l'avenir	Introverti	Sensé
Conscience	Intuitif	Sensible
Conscientieux	Jeune d'esprit	Serein
Coopératif	Joueur	Sérieux
Cordial	Jovial	Serviable
Courageux	Leader	Silence
Créatif	Libre	Simple
Croire en soi	Loyal	Sincère
Croire en l'autre	Lucide	Souplesse
Curieux	Maturité	Spirituel
Débrouillard	Modeste	Stable
Décidé	Naturel	Tact
Détermination	Optimiste	Tenace
Détachement	Organisé	Tolérant
Diplomatie	Oser	Volonté

Bibliographie

Azzopardi (Gilles), *Mieux se connaître pour réussir - Tous les tests pour s'auto-évaluer*, Marabout Éditions, 2007.

Bellenger (Lionel), *Libérez votre créativité*, ESF Éditeur, 2005.

Breathnach (Sarah Ban), *The Simple Abundance Journal of Gratitude*, Édition Warner Books, 1996.

Briet (Jean-Michel) et Swiners (Jean-Louis), *L'intelligence créative au-delà du brainstorming*, Maxima Édition, 2004 (www.intelligence-creative.com).

Brown (Brene), *Le pouvoir de la vulnérabilité*, Vidéoconférence (TED Conferences), 2011.

Caddy (Eileen), *La petite voix*, Les éditions Le Souffle d'Or, 1989.

Cameron (Julia). *Libérez votre créativité*. Traduit de l'américain par Chantal Duchêne-Gonzalez, Dangles Editions, 2006.

Coelho (Paolo), *Manuel d'un guerrier de la lumière*, J'AI LU Éditions, 2012.

D'Angeli, Patricia, *Psychothérapie, Guérir vos blessures intérieures*, IFHE Editions, 2010.

De Bono (Edward), *Les six chapeaux de la réflexion*, Eyrolles, 2011.

Emoto (Masaru), *Aime-Toi, Message de l'eau*, Guy Trédaniel Éditeur, 2004.

Flesch (Rudolph), *The Art of Clear Thinking*, Harper Collins Publishers.

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Gilligan (Stephen) et Dilts (Robert), *Le Voyage du Héros*, Interéditions, Paris, 2011.

Heward (Lyn), *Réveiller la créativité - Cirque du Soleil*, Les Éditions Logiques, 2006.

Howe (Leland W.), Actualisation (Firme), Simon (Sydney B.), Kirschenbaum (Howard). *À la rencontre de soi-même*, Actualisation Éditeur, 1989.

Lockert (Olivier), *Métaphores, Les histoires qui guérissent*, IFHE Éditions, 2006-2007.

Lockert (Olivier), *Hypnose, Évolution Humaine, Qualité de vie, Santé*, IFHE Éditions, Paris 2008.

Lubart (Todd), *Psychologie de la créativité*, Armand Colin, 2005.

Michaldo (Michael), *Thinkertoys*, Ten Speed Press, 2006.

Normandeau (Colette), *Ê.T.R.E. enfin soi-même : Guide d'auto-coaching et d'éveil*, France, Gereso Édition, 2011.

Paris (Thomas), *Manager la créativité*, Pearson, Paris, 2010.

Rens (Chantal), *Stimuler sa créativité*, Vocatis, 2011.

Rouquette (Michel-Louis), *Que sais-je ? La créativité*. Paris. Presses Universitaires de France, 1973.

Sher (Barbara), *Vous êtes doué et vous ne le savez pas*, J'AI LU Éditions, 1999.

Tolle (Eckhart), *Le pouvoir du moment présent: Guide d'éveil spirituel*, J'AI LU Éditions, 2000.



Louise CÔTÉ est coach professionnelle et enseignante certifiée en programmation neuro-linguistique. Hypnologue, elle a été formée aux approches Ericksonienne et humaniste par Olivier Lockert.

Issue du milieu des affaires, elle possède de nombreuses années d'expérience en ressources humaines.

Elle a fondé deux entreprises dont l'une en recherche de cadres au service des grandes sociétés Montréalaises.

Profondément tournée vers l'humain, elle intervient à titre d'enseignante pour une école de coaching au Québec et de conférencière et formatrice dans le milieu des affaires, tout spécialement dans le domaine de la santé. Elle anime des ateliers sur la créativité axés sur le retour vers soi, ainsi que des ateliers de croissance personnelle touchant des sujets variés.

De par son approche parrainante, elle accompagne les personnes en vue de l'amélioration de leurs compétences du savoir-être. Son objectif premier est d'aider les individus à reprendre contact avec leur propre "chant"! Elle garde la "voie ouverte" en composant des poèmes et des textes qui touchent les cœurs et qui parlent le langage de l'âme. Ceux-ci ont été immortalisés sur un CD intitulé Sagesse et Harmonies.

Pour toutes questions, commentaires ou désir d'accompagnement, vous pouvez joindre Louise via ses sites Internet : www.louisecote.com et www.coachangegardien.com

Contact auteur : info@louisecote.com

Pour vous inscrire à son info-lettre ou lire son blog, rendez-vous sur : www.persodev.ca



Contact éditeur: edition@gereso.fr



Préresse : GERESO Édition 2016

Achévé d'imprimer par La Manufacture - Langres 52205 en février 2016
N° d'imprimeur : - Dépôt légal : Mars 2016 - *Imprimé en France*

RÉVEILLER SA CRÉATIVITÉ !

Exprimer sa créativité permet d'enrichir sa vie quotidienne, de trouver des solutions à ses problèmes, de modifier positivement sa façon d'évoluer au travail, d'être reconnu dans sa singularité et de valoriser ses différences...

Cependant la créativité a besoin d'être stimulée pour pouvoir se manifester. Il est alors nécessaire de la réveiller, de la nourrir et la développer. Mais par où commencer pour la libérer ?

Avec poésie et simplicité, l'auteur propose 32 façons d'échapper à la dictature de la rationalité et de la pensée analytique.

À travers de nombreux récits et exercices pratiques, cet ouvrage présente plusieurs axes de développement personnalisables, qui convergent tous vers un même objectif : développer sa créativité.

Que vous soyez « Monsieur ou Madame Tout-le-Monde », manager ou chef d'entreprise, les bienfaits d'une pensée créatrice rejailliront dans toutes les sphères de votre vie d'une manière qui vous surprendra.

Alors, suivez le petit guide et révélez votre potentiel créatif !

Existe aussi en version eBook



Louise CÔTÉ est coach professionnelle et enseignante certifiée en PNL. Hypnologue, elle est formée aux méthodes Eriksonienne et Humaniste. Conférencière et formatrice, elle utilise sa créativité pour innover, transformer les défis en opportunités et se réinventer.