

LA CRÉATIVITÉ SAUVAGE

DÉVELOPPEZ CE POTENTIEL
QUI EST DÉJÀ EN VOUS

TAMI LYNN KENT

ÉDITIONS

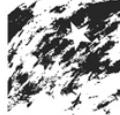
VEGA

Tami Lynn Kent

La Créativité sauvage

Développez ce potentiel qui est déjà en vous

ÉDITIONS



VEGA

27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

DE LA MÊME AUTEURE

Le Féminin sauvage, Véga, 2017

Titre original : *Wild Creative : Igniting your passion and potential in work, home and life.*

Publié pour la première fois par Simon & Schuster International, 2014.

© Tami Lynn Kent, 2014

© Éditions Véga, 2017 pour la traduction française

Traduit de l'anglais par Véronique Dumont.

ISBN : 978-2-8582-985-1

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

www.facebook.com/editions.tredaniel

Sommaire



Ouverture À la rencontre de la nature

Introduction Réveiller votre âme créative

L'essence de la créativité

Votre chemin créatif

Masculin et féminin : les deux moitiés du tout créatif

1. La créativité en tant que ressource

Ressource créative : le canal de votre flux de vie

Abandonner les sentiers tout tracés

Les mesures holistiques du succès

Harmonie féminin-masculin : rêver avant d'agir

Donner vie à votre passion

2. Les dynamiques de la créativité

Devenir un générateur de créativité

Diriger votre champ d'énergie créative

Harmoniser la connexion corps-énergie

Développer votre objectif créatif

3. Préciser votre frontière créative

Affronter la honte pour se réapproprier son éventail créatif

Blocages créatifs : comment les surmonter

Créativité inexploitée et réalisation des rêves

Modifier vos empreintes créatives

Se concentrer sur l'instant présent

4. Cultiver votre pratique créative quotidienne

Associer le flux créatif aux objectifs créatifs

Définir votre espace créatif

Vivre dans le flux

5. Donner forme à l'esprit

Se connecter au royaume de l'esprit

En harmonie avec les rythmes créatifs

Détruire pour reconstruire

Entreprendre votre voyage créatif

6. Rendre la vie créative

Les visions comme tremplins de créativité

La gamme complète de la créativité

Placer vos ressources créatives à la banque

Vivre la créativité : l'art de l'harmonie

Conclusion Libérer la nature sauvage qui est en vous

Remerciements

Les exercices

Cher lecteur,

Je vous invite à accomplir un voyage dans le champ créatif – cet espace situé entre l'esprit et le corps où réside l'énergie qui permet de réaliser vos rêves. Votre champ créatif est parfaitement conçu pour améliorer votre vie, mais certains conseils peuvent vous aider à y accéder plus facilement. En travaillant avec des milliers de femmes (et, de plus en plus souvent, avec les hommes qui partagent leur vie), j'ai découvert que le bonheur et la santé énergétique sont liés à l'expression créative. La capacité de se synchroniser à son paysage créatif intérieur est directement liée à sa propre richesse créative. Et cette capacité peut s'améliorer grâce à des exercices pratiques.

Que vous ayez envie de découvrir aujourd'hui vos capacités créatives ou ayez déjà le sentiment d'être créatif et désiriez accroître ce potentiel, ce livre contient des méditations énergétiques et des outils pratiques. Il révèle une structure qui vous permettra de comprendre et de développer les aspects multidimensionnels de l'expression créative.

Vous êtes intrinsèquement créatif. Votre énergie créative est pertinente et essentielle à la réalisation de vos rêves. Puissiez-vous connaître le pouvoir, l'esprit et la joie de votre véritable gamme créative.



*Il y a une vitalité, une force de vie, une énergie, une accélération
qui se traduit en action à travers toi, et comme tu ne ressembles
à personne dans le monde entier, cette expression est unique...
Ce n'est pas à toi de déterminer sa qualité, ni quelle en est
la valeur, ni si elle est comparable à d'autres expressions.
Mais c'est à toi de la garder tienne, clairement
et sans détour, à toi de garder le canal ouvert.*

— MARTHA GRAHAM.

*Vous devez apprendre une chose.
Le monde est fait pour que nous y vivions libres.
Abandonnez tous les autres mondes
sinon celui auquel vous appartenez.*

— DAVID WHYTE, « SWEET DARKNESS ».

O U V R T U R

À la rencontre de la nature



L'été éclatait dans la lumière matinale. Ce jour-là, quelque chose semblait vouloir m'arracher au sommeil et me donnait l'envie de m'aventurer sur des terres inconnues. Désireux de partager avec nos trois fils l'essence même de la terre sur laquelle nous vivons, mon mari et moi les emmenons souvent dans des sites sauvages pour qu'ils puissent découvrir ce que nous avons appris en nous connectant à la nature : à nos yeux, elle offre l'accès le plus direct au monde spirituel. En rencontrant son âme et en nous ouvrant au possible, nous nous dirigeons naturellement vers elle et en tirons une satisfaction profonde.

Ce jour-là, Dan travaillait, et je partis seule avec les garçons. J'avais besoin du remède que seule une rencontre avec l'âme peut offrir.

Je me posais plusieurs questions fondamentales : Comment pouvons-nous vivre en relation avec la nature alors que les structures modernes nous éloignent si souvent de son essence inhérente ? Comment pouvons-nous suivre un chemin créatif sans simplement céder à un caprice ? Comment pouvons-nous découvrir notre sens de l'ordre sans amoindrir le mouvement créatif et sauvage de l'esprit ? Comment continuer de faire brûler nos feux créatifs alors que nous poursuivons une carrière, gagnons de l'argent ou jonglons pour équilibrer nos besoins professionnels et privés ? Comment conserver nos émotions et

notre spontanéité tout en répondant aux nécessités de planification et de concrétisation inhérentes à la vie quotidienne ? Et comment puis-je alimenter ma propre vie créative tout en m'occupant de mes enfants ? Pour ressentir l'énergie vibrante de la nature à laquelle nous aspirons, nous devons apprendre à suivre nos inspirations tout en les structurant.

« *Inspirer* » signifie « tirer son inspiration de l'esprit ». Si nous privilégions l'inspiration et la considérons comme un flux apparaissant lorsque nous répondons à l'appel de notre âme, un petit miracle en découle. Nous redécouvrons un courant d'énergie qui est le nôtre – la pulsation fondamentale de tout être vivant et de tout cycle de vie. En recherchant l'inspiration, nous nous réalignons avec une présence ancienne et réveillons la *véritable créativité*. Grâce à cette part de nous-mêmes demeurée intacte, notre vision se clarifie.

Je ressentais le besoin de me rendre dans la nature et j'emmenai mes fils là où la rivière franchit les montagnes côtières pour se jeter dans le Pacifique. J'allai le plus loin possible pour nous immerger dans le potentiel énergétique de cette nature sauvage. Accepter une invitation pour aller explorer un nouveau territoire en nous rendant spontanément sur cette plage signifiait que nous étions prêts à nous abandonner au potentiel de l'inconnu. Le ciel radieux s'assombrit à l'embouchure de la rivière. Des rafales de vent soulevaient l'eau et projetaient des tourbillons de sable autour de nous. J'attirai mes enfants contre moi et avançai courbée pour mieux les protéger des bourrasques humides. Ayant longé une fine bande de sable, nous nous mîmes à l'abri d'un tronc échoué sur la rive. La quiétude, alors, nous gagna.

Dans cet instant de paix éphémère, la vérité de ma vie m'apparut : j'étais arrivée au bout d'une route. Jusqu'ici, j'avais suivi avec confiance le chemin de ma vie en tant que thérapeute, mère et écrivain – et je me retrouvais dans une impasse. J'avais commencé à rédiger un manuscrit mais n'avais pas d'éditeur. Mon mari et moi devions sans cesse nous débattre financièrement, entre nos professions, qui ne nous rapportaient pas suffisamment d'argent, et notre métier, de parents, qui ne nous rapportait rien. Entre la maternité et le travail, j'avais besoin d'un mode d'expression créative concret, ayant un sens. Je le sentais, mais n'avais aucune idée de ce que je devais faire pour y parvenir.

Et je me retrouvais ici, au cœur de la nature. Assise sur ce banc de sable, je me sentais lasse, et j'appelai l'esprit : *J'ai suivi ce chemin dans la foi, mais je ne sais plus quelle direction prendre. Je suis perdue. ESPRIT, J'AI BESOIN DE TON AIDE.*

Comme s'il me répondait, l'eau se mit à frapper la rive, s'adressant à nous dans sa langue maternelle. Mon fils aîné, qui avait alors quatre ans, dit : « Maman, elle nous parle ! » Je me redressai. L'eau frappait la rive à un rythme régulier. C'est alors que mon moi sauvage ressentit quelque chose que mon esprit n'enregistra qu'ultérieurement.

Un aigle descendit à notre rencontre.

Une corneille perchée sur une branche brisée du tronc polie par la mer poussa un cri. Je tournai la tête dans sa direction, juste à temps pour saisir l'image de l'aigle qui plongeait vers la rive. Je contemplai ses battements d'ailes qui le rapprochaient avec grâce de l'endroit où nous étions assis, comme s'il venait exclusivement pour nous. Je sentis le champ énergétique qui m'entourait se répandre, comme si mon corps, mes fils, la rivière et l'aigle ne faisaient soudain plus qu'un. L'aigle nous dépassa comme si nous étions un simple rocher ou un arbre. À cet instant, où notre souffle devint vent, nous l'étions.

INTRODUCTION

Réveiller votre âme créative



L'esprit intuitif est un don sacré, et l'esprit rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.

— ALBERT EINSTEIN.

J'ai pour principales vocations d'être mère et thérapeute, et le travail que j'effectue dans ces deux domaines me semble de plus en plus connecté au rétablissement du lien entre les personnes et leur champ créatif, ainsi qu'au maintien de ce lien dans leur vie. En tant que thérapeute, j'ai commencé comme kinésithérapeute spécialisée dans la santé de la femme, notamment de sa région pelvienne – mais j'ai appris beaucoup plus avec le corps tout entier. Le jour où j'ai su l'écouter, il m'aida à apporter de nombreuses réponses aux questions de mon patient : notamment, comment ranimer son feu créatif intérieur et combien ce feu est essentiel à la vie.

Ma rencontre avec l'aigle le jour où j'appelai l'esprit me mit directement en contact avec mon lien intérieur au sacré. J'étais allée chercher dans la nature des réponses sur le monde extérieur, mais la nature m'avait renvoyée à l'essence même de mon âme. Nous avons tous la capacité de communier avec l'esprit, mais, lorsque la vie quotidienne brise notre lien avec la nature, il devient difficile de rejoindre cet espace paisible qui nous guide et nous indique comment

construire et vivre pleinement nos rêves. Et si un miracle, comme l'expérience que j'ai vécue avec l'aigle, peut nous rappeler la nature profonde de notre existence, la vérité est plus simple : nous possédons tous cette capacité, et aucun miracle n'est nécessaire pour la retrouver. Il suffit de revenir vers notre moi créatif et notre énergie originelle.

Autour de votre corps physique se trouvent votre champ énergétique corporel et les empreintes énergétiques qui définissent et donnent vie à votre éventail créatif. C'est votre *champ créatif-énergétique* ou *cadre* qui détermine la façon dont votre flux d'énergie créatrice se répand à travers votre corps et votre vie – où et dans quelle proportion.

Au-delà de cette couche énergétique se trouve le royaume de l'esprit et des ancêtres, ce mystère qui circule en vous et autour de vous et qui peut accroître votre potentiel créatif de manière exponentielle. Une fois réunies, les couches physiques, énergétiques et spirituelles révèlent la façon dont vous investissez votre champ créatif, qui n'appartient qu'à vous, mais qui fait également partie du champ énergétique élargi, la source de toute inspiration.

Récemment, un enfant de quatre mois est entré dans mon cabinet avec sa mère, et je fus frappée par la plénitude de son champ créatif : il réalisait pleinement son potentiel. Or nous perdons souvent le contact avec notre champ créatif intérieur lorsque nous suivons les voies toutes tracées qui nous sont imposées par la société. Pour rétablir ce lien, nous devons revenir au canal créatif originel. En rétablissant l'équilibre physique et énergétique grâce au champ créatif, nous pouvons optimiser notre potentiel créatif-énergétique, qui peut alors se répandre plus facilement dans nos corps et nos vies.

Ce livre vous renvoie à votre centre créatif et à sa beauté : puisse-t-il réveiller en vous un sentiment d'émerveillement. La créativité nourrit votre âme et renforce l'expression vibrante et rayonnante de votre force de vie. Nous nous éloignons trop souvent de nos rêves, que ce soit en poursuivant une carrière ou en recherchant la sécurité financière selon les formules du succès définies par les pressions sociales de l'« esprit rationnel ». Pourtant, pour accéder à un bonheur profond et durable, nous devons laisser s'exprimer notre âme – non pas entre les différentes tâches inhérentes à la vie professionnelle, mais en tant que mode de vie fondamental.

Pour amorcer le réveil de votre âme créative, demandez-vous si :

- Vous êtes en contact avec votre créativité et votre potentiel créatif.
- Vous avez axé votre vie sur le travail ou savez vous accorder du temps libre et des moments de plaisir.
- Votre vie et vos journées vous satisfont.
- Vous pouvez nommer, actuellement, vos rêves les plus importants. Et si vous savez comment les réaliser dans les différents domaines de votre vie.
- Certains domaines de votre vie sont fluides alors que vous avez le sentiment de ne pas pouvoir obtenir ce que vous voulez dans d'autres.
- Vous avez le sentiment d'être comblé ou nourrissez toujours un désir que vous ne parvenez pas à nommer.

Si vous êtes satisfait de vos réponses, vous êtes sur la bonne voie pour mener une vie créative. Dans le cas contraire, vous avez peut-être besoin du soutien de votre champ d'énergie créative.

Si vous recherchez les moyens d'épouser la plénitude de votre potentiel créatif ou souhaitez réaliser un rêve créatif, ce livre vous est destiné. Et parce que le chemin de chaque individu est unique, plutôt que d'offrir une seule et unique prescription, il vous enseigne comment vous reconnecter à votre moi créatif et vous laisser guider par lui, écouter les conseils directement liés à votre vie créative. Il vous révèle les obstacles cachés qui empêchent souvent de réaliser un succès créatif ; ses outils peuvent vous aider à rééquilibrer votre cadre énergétique et à transformer les obstacles en solutions pour accroître votre capacité créative ; enfin, il vous invite à explorer pour vous-même l'ensemble de cette gamme. Toute personne qui vit dans la créativité vous le dira : créer n'est ni simple ni fluide, mais des techniques existent qui permettent de mieux naviguer sur ses courants. Plutôt que de répondre à la question « Suis-je créatif ou pas ? », ce livre vous propose d'affûter votre pratique créative et de faire le tri dans ce qui surgit au cours du

processus. Comme l'écrit le poète et philosophe David Whyte : « Il est impossible de poursuivre un travail sans venir à bout de tous les obstacles qui le rendent impossible. Avoir le sentiment d'être éloigné de nos désirs nous révèle un des deux éléments de notre travail : soit nous sommes au début du voyage, soit nous avons oublié où nous allons. »

L'essence de la créativité

Chaque personne est intrinsèquement créative. L'un des plus grands obstacles pour mener une vie créative est de penser que nous ne le sommes pas. Le talent artistique et la créativité étant liés, à moins d'avoir un talent évident et reconnu, beaucoup de personnes estiment en manquer. Plutôt que de considérer la créativité comme une énergie que chacun peut exploiter, nous pensons que certaines personnes la possèdent et d'autres pas. C'est en raison de ces considérations limitées sur la nature même de la créativité que beaucoup d'entre nous s'estiment non créatifs.

À un niveau plus profond, la créativité implique le *chi*, ou essence de vie, qui coule en nous, autour de nous et autour de toutes choses. Elle nous permet d'être pleinement vivants en nous réglant sur le flux créatif naturel du corps et en suivant la direction qu'il inspire. Si vous acceptez l'existence de la créativité, vous pouvez commencer à l'utiliser dans tout ce que vous accomplissez afin que votre vie s'enrichisse de cette énergie vibrante.

Aujourd'hui, la plupart des tâches et des cadres de nos vies ont été conçus pour améliorer la productivité et la quantité, plutôt que pour nourrir l'âme. Ce qui tend à nous éloigner de nos tendances naturelles et du flux de notre champ énergétique. Dès notre plus jeune âge, nous apprenons comment devenir productif en menant une mission à son terme, en travaillant pour payer nos études, en réussissant nos examens, en construisant une carrière, en achetant des maisons et d'autres biens matériels, en gagnant de l'argent et en rayant au fur et à mesure tous ces objectifs sur la liste de nos tâches à accomplir au cours d'une vie.

Parallèlement, il est fréquent que notre santé et notre bonheur en souffrent. L'accent mis sur une production constante finit par développer et aiguiser des compétences considérées comme productives, plutôt que des qualités favorisant notre créativité intérieure ou un mode de vie fondé sur nos besoins personnels. Mais cette focalisation sur la production n'est pas le seul problème : en effet, la créativité peut être formidablement productive. Le problème est que, pour parvenir à produire, nous nous concentrons souvent sur des activités imposées qui n'ont aucun lien avec nos passions et nos désirs, lesquels nourrissent naturellement notre champ créatif et, à long terme, nous comblent et font notre bonheur.

Si nous commençons par nous connecter à notre moi créatif – le champ énergétique naturel et créatif qui est notre droit de naissance – avant de produire, la nature même de cette production se modifie. Comme les saisons, notre créativité possède des cycles qui sont censés recharger nos batteries après une période de création intense. Pour réalimenter notre centre créatif, des temps de repos, comme une sieste, une pause, ou le simple fait de laisser l'énergie se répandre autour de nous, sont essentiels. Si nous apprenons à cultiver l'énergie de la créativité, notre vie pourra s'articuler autour de cette énergie. Et si nous comprenons que suivre un rythme créatif ne signifie pas produire en continu, nous saurons à quel moment nous nous trouvons au cœur de notre flux créatif naturel.

Quand j'ai une longue liste de tâches à accomplir, y compris des tâches créatives, cette liste peut se révéler oppressante et freiner mon énergie créative. Si je résiste, mon premier objectif est de modifier cette énergie. Plutôt que de me concentrer sur ce qui doit être fait, je me laisse guider par mon ressenti intérieur. Ainsi, je sais qu'aller me promener dans le quartier, parler à un ami ou à un voisin, jouer avec mes enfants ou m'asseoir au soleil constituent d'excellentes solutions pour recharger mon puits créatif avant de m'atteler à mes tâches. Plutôt que de laisser une liste extérieure définir mes actes, je laisse mon flux créatif intérieur m'orienter vers l'inspiration. Ma concentration et mon comportement sont alors guidés par l'énergie.

Les rythmes naturels qui apparaissent lorsque vous êtes en harmonie avec votre flux énergétique sont beaucoup plus inspirants que lorsque

vous accomplissez une longue liste de tâches rébarbatives. Pourtant, beaucoup d'entre nous ont tendance à ignorer ces pulsions naturelles par crainte de ne pas être suffisamment productifs. En suivant votre flux, vous nourrissez votre royaume intérieur, y compris lorsque vous agissez, et votre productivité se pare d'une aura holistique. La créativité est un atout destiné à une utilisation quotidienne. Que vous vouliez simplement vous réapproprier votre essence créative ou que vous la cultiviez pour l'enrichir, la créativité améliore à la fois votre productivité et votre capacité à apprécier le voyage. Parce que la sécurité de l'emploi n'existe plus et que nous sommes moins attachés aux rôles traditionnels, les compétences créatives sont plus sollicitées et valorisées. Cette époque est donc riche en nouvelles opportunités pour tous ceux qui ont affûté leur créativité.

La créativité vous aide à :

- développer votre expression personnelle ;
- dépasser les sentiers tout tracés pour atteindre la plénitude ;
- réinventer votre plan de carrière ;
- créer un flux entre la vie familiale et professionnelle ;
- envisager un nouveau travail ou un nouveau projet d'entreprise ;
- établir une pratique créative et un flux d'énergie créative ;
- insuffler l'inspiration dans tous les domaines de la vie ;
- développer le lien entre le corps et l'esprit, les rêves et leur réalisation ;
- redéfinir les partenariats créatifs ;
- affronter les difficultés et les changements ;
- résoudre la stagnation ou les blocages créatifs ;

- utiliser votre potentiel créatif complet. Être créatif signifie revenir au cœur de son être – et vivre depuis cet espace puissant.

Votre chemin créatif

Mon métier, qui consiste à harmoniser l'énergie créative de la région pelvienne en tant que kinésithérapeute et thérapeute travaillant sur l'énergie intuitive m'a amenée à écrire mon premier livre, *Le Féminin sauvage*, ou comment exploiter la part féminine de son paysage corporel intérieur. Ce livre-ci, *La Créativité sauvage*, explore son aspect masculin. Le royaume féminin est bien plus qu'une notion de genre : c'est le lieu d'inspiration et d'intuition pures. Ce livre-ci aborde l'étape suivante – ou comment puiser l'énergie brute du féminin et l'associer à celle concrète du masculin pour créer de nouvelles formes dynamiques inspirant votre vie.

Les formes concrètes sont les structures quotidiennes, des horaires de travail aux partenaires, qui définissent nos vies. Les formes dynamiques étant plus réactives que rigides, nous pouvons nous aligner à notre flux créatif selon l'instant, puis, grâce à lui, modifier ces formes. Les formes dynamiques apparaissent quand nous accordons une place à l'inspiration dans notre vie – sous la forme d'un travail animé par la passion, d'horaires de travail flexibles, d'objectifs de vie incluant la santé de l'âme ou de créations stratégiques, mais dictées par le cœur. Les formes actuelles sont généralement plus rigides par nature et offrent donc moins d'espace à l'esprit créatif.

Dans *New Self, New World : Recovering Our Senses in the Twenty-First Century*, l'auteur Philip Shepherd étudie la rupture entre nos esprits rationnels et notre corps et les effets préjudiciables de cette rupture sur nos vies et nos carrières. Selon lui, l'antidote repose sur la réintégration de l'intelligence unique de l'esprit rationnel dans celle du corps, c'est-à-dire dans celle de l'intelligence plus intuitive. Dans une interview du *Sun*, il déclare : « L'intégration de perspectives multiples

dans un tout peut survenir uniquement lorsque – de la même manière qu’un astronaute rapporte une photo (de la Terre) sur la Terre – nous ramenons cette information dans notre région pelvienne, c’est-à-dire à l’origine de notre être, le génie de la conscience féminine. La région pelvienne peut se comparer à la sèbile d’un mendiant : elle reçoit les dons du monde – depuis la perspective masculine – et les intègre... pour finir par faire naître l’idée. »

Pour avoir longuement travaillé sur cette zone en tant que kinésithérapeute, j’ai beaucoup appris sur le champ créatif-énergétique qui crée le lien entre le royaume physique corporel et le royaume énergétique, où siège le potentiel créatif. Le champ créatif n’existe pas uniquement dans la région pelvienne mais se trouve dans le corps tout entier. Il reflète les empreintes et l’intelligence de cette zone, car c’est ici que notre corps et notre énergie sont nés. Bien que mes patients soient principalement des femmes, j’ai également travaillé sur les champs énergétiques des hommes, qui sont associés eux aussi à la région pelvienne, les hommes et les femmes naissant dans le corps féminin de leur mère. Et, vivant dans une maison exclusivement masculine, avec mon mari et mes trois fils, je suis témoin de l’importance vitale de cette connexion au féminin pour l’exploitation de leur créativité.

J’ai découvert que le schéma énergétique du cœur créatif, qu’il soit partiellement ou totalement habité, est identique chez les hommes et les femmes, même s’il s’exprime différemment selon les carrières et les rôles qu’ils se choisissent. J’ai ainsi remarqué que mon acupuncteur, mon thérapeute psychocorporel et mon astrologue – qui sont tous les trois des hommes – utilisent leur champ féminin lorsqu’ils se livrent à leur travail fortement intuitif. En les observant, j’ai compris que, dans leur pratique, ils investissaient leur champ créatif entier en puisant dans leur énergie féminine, puis en l’intégrant à leur énergie masculine comme je le fais avec mes patients pour accéder à l’éventail complet de leurs énergies fondamentales.

Travailler avec cette connexion entre le physique et l’énergie – là où l’énergie prend forme – ne permet pas seulement de créer une santé dynamique, mais également des formes dynamiques qui sont propres à chacun. La construction de votre monde à partir de l’esprit rationnel ne doit connaître aucune limite. Ce livre illustre les nombreux exercices

pratiques qui permettent d'établir ces formes à l'aide des courants créatifs censés vous soutenir et vous inspirer quotidiennement. Il vous aide à identifier les schémas fondamentaux et à travailler avec eux afin de les modifier et d'équilibrer votre carte créative intérieure – la connexion physique-énergétique corporelle qui influence votre flux de vie. Il vous révèle également les voyages personnels vécus par des amis, des chefs d'entreprise, des patients, et moi-même, au travers d'histoires démontrant l'importance de l'exploitation du cadre créatif holistique pour le bien-être dans tous les domaines de la vie.

Les CHAPITRES 1 et 2 vous réorientent vers le flux créatif interne – cette ressource créative qui contient le potentiel inexploité – et vous aident à utiliser votre cadre créatif basé sur ce flux naturel afin d'équilibrer le champ créatif-énergétique de votre corps. Les CHAPITRES 3 et 4 explorent les blocages créatifs qui surgissent lorsque vous vous réappropriiez votre énergie créative, et le potentiel de ces blocages pour exploiter votre champ créatif global. Ils vous révèlent également l'art d'établir une pratique créative qui vous sert à poser les fondations d'une vie créative. Le CHAPITRE 5 aborde les rythmes spirituels du cycle créatif afin de vous aider à circuler dans les domaines non linéaires du voyage créatif en puisant dans les réserves de votre esprit pour atteindre vos rêves. Enfin, le CHAPITRE 6 fournit des exemples et des outils qui permettent de vivre dans la créativité et d'exprimer grâce à elle votre nature sacrée.

Une kinésithérapeute vint me voir un jour, alors qu'elle cherchait à monter son cabinet pour me demander quel était mon secret. « Vous êtes une commerciale avisée – tout le monde connaît votre travail », me dit-elle. Je réfléchis un moment, puis répondis que mon succès n'était pas lié à une technique de marketing particulière, ni à une stratégie commerciale, mais au rétablissement de mon flux d'énergie issu de ma créativité intérieure. Et que, pour exploiter ce flux, la première étape avait consisté à revenir dans mon centre – dans cet espace où mes enfants m'ont appelée lorsque je suis devenue mère. Les enfants nous révèlent la santé de nos royaumes intérieurs et de notre cœur. Le jour où j'ai demandé à l'esprit de me guider au bord de la rivière, l'aigle m'a transmis ce message : *Regarde à l'intérieur de ton cœur créatif pour*

trouver les réponses que tu cherches. Cela vaut pour nous tous. Notre cœur créatif contient l'énergie nécessaire à nos réalisations.

Quand vous revenez au centre de votre champ créatif, votre voyage concerne moins l'aboutissement d'une trajectoire extérieure vers un point idéalisé, mais davantage la profondeur de l'expérience globale. Cette profondeur est aussi nourrissante qu'un bon repas : elle satisfait durablement votre appétit et vous fournit le carburant qui alimente la véritable abondance.

Masculin et féminin : les deux moitiés du tout créatif

L'un des déséquilibres les plus fréquents que je découvre dans les champs énergétiques de mes patients est l'hyperactivité de l'énergie masculine et la faiblesse, voire l'absence, de l'énergie féminine. L'accent étant mis sur la productivité, la réussite et le carriérisme, nous apprenons généralement à créer en devenant autonomes et en accomplissant ce qui doit être fait. Ceci accroît l'énergie masculine et les aspects masculins du champ énergétique qui nous disent : « Je peux le faire. » Les femmes ont tendance à alimenter leur énergie avec le pouvoir de la volonté plutôt que l'inspiration féminine, en appauvrissant souvent leur essence, leur joie, leur libido, etc. De la même manière, les hommes construisent principalement leur vie autour d'objectifs financiers et professionnels extérieurs plutôt que sur des désirs intérieurs, ce qui entraîne souvent une insatisfaction durable liée à l'ignorance de leur royaume intérieur. Le féminin est perçu comme faible ou insignifiant, alors qu'en réalité, il est la source de nos visions créatives les plus puissantes.

Se souvenir du féminin : redéfinir le masculin

Ma découverte majeure en tant que thérapeute holistique est que notre contact avec le féminin est directement lié à notre capacité à gérer

nos vies selon nos propres désirs. Lorsque mes patients contactent leur énergie féminine, leur champ énergétique réagit et se modifie. Il s'illumine et ils disent alors se sentir équilibrés ou détendus. Lorsqu'ils atteignent leur point d'équilibre au cours d'une séance, qui offre souvent un aperçu ou une énergie curative puissante, ils accèdent aux ressources inexploitées de leur féminin. Il arrive alors parfois qu'ils redéfinissent les aspects masculins de leur champ. Au cours de la séance, la connexion féminin-masculin modifie le potentiel tout entier de leur champ énergétique. Et lorsqu'ils prennent conscience de l'implication de l'aspect féminin de leur champ énergétique dans leur vie quotidienne, leur manière d'appréhender la vie change fondamentalement – de même que les moyens du masculin mis en œuvre.

Ils discernent mieux les dysfonctionnements de leurs habitudes quotidiennes et ce qu'ils ont envie d'accomplir pour eux-mêmes. Ils deviennent plus imaginatifs pour incarner leur nouvelle vie – que ce soit au niveau de leurs relations professionnelles, de leurs objectifs personnels, de leurs horaires quotidiens, de leur santé, de leur vie de famille, de leurs alliances, etc. : ils accordent davantage d'attention à tous ces aspects de leur vie, ainsi qu'à certains rêves et désirs longtemps refoulés.

Je suis fascinée par le lien entre la façon dont une personne utilise son champ énergétique global et sa capacité créative, qui, je l'avoue, a influencé mon voyage personnel. En modifiant l'accès à mon propre pouvoir énergétique, j'ai vu ma vie se transformer. Chaque domaine de mon champ créatif que je me réapproprie améliore mon éventail créatif. Dans ce livre, je partage les outils personnels et professionnels que j'ai utilisés pour rééquilibrer le champ énergétique fondamental de mes patients et redéfinir ainsi leur santé et leur vie.

Actuellement, l'énergie utilisée pour gérer le flux chez la plupart des gens est le modèle masculin déséquilibré. Ce modèle met l'accent sur une production constante, un type de compétition dans lequel le concurrent doit disparaître, une utilisation éphémère des ressources, des modèles linéaires, des processus régis par le mental et l'obsession du bénéfice. Une énergie masculine déséquilibrée n'est pas liée au sexe de la personne, mais plutôt à une utilisation de l'énergie qui nous est propre

si nous avons été élevés selon un modèle axé sur la productivité. Ces modèles tout tracés s'avèrent de moins en moins pertinents, sans parler des préjudices qu'ils entraînent pour l'environnement et de leur incompatibilité avec un mode de vie durable. Lorsque la production ou les bénéfices guident le concept culturel de valeur, les structures qu'ils font naître sont généralement incompatibles avec les besoins humains, écologiques et communautaires.

Parce qu'ils se concentrent sur les chemins tout tracés et sur la productivité, hommes et femmes nient généralement la nature holistique et cyclique de leur aspect féminin au détriment de l'ensemble. Prendre possession de sa force de vie créative constitue un acte conscient destiné à ne plus fonder sa vie sur des valeurs exclusivement financières, mais sur des modes qui la valorisent. Modifier cette vision entraîne également des bénéfices émotionnels. En se reconnectant au féminin, les hommes à qui l'on a appris à ignorer leurs émotions sous la menace de la honte, à dépendre de leurs carrières pour forger leur identité et à résister à des pulsions plus douces, peuvent redécouvrir ces royaumes et leur potentiel. De la même manière, en se reconnectant avec leur féminin, les femmes qui ont honte de leur corps, de leurs émotions et de désirs d'autonomie allant à l'encontre des normes culturelles, peuvent trouver un réservoir créatif intérieur curateur qui inspirera leurs actions ultérieures.

Rechercher les attributs féminins de la réceptivité signifie qu'il est possible, à la fois pour les hommes et les femmes, de recharger ses batteries plutôt que de produire jusqu'à l'épuisement. Cela signifie que nous avons le droit de prendre le temps de danser le tango, de tricoter, de rêver ou d'explorer la nature, car la construction de notre richesse créative revêt une grande valeur. En utilisant la vision féminine globale, il est plus facile de comprendre qu'une croissance constante finit par nuire à l'ensemble – que nous fassions référence à une personne, une communauté, une entreprise ou le monde. Une croissance normale n'est pas exponentielle. Considérer la croissance comme une fin en soi est une erreur. Pour la santé de nos communautés, notre santé, nous (les hommes et les femmes) devons laisser une place au féminin dans nos vies. En nous connectant à notre créativité, nous pouvons rediriger cette

essence créative à l'aide de nouveaux moyens masculins, vers la passion, les autres et les appels intérieurs qui donnent un sens à la vie.

L'emploi des modèles féminins dans le travail et dans la vie

Les modèles féminins dans les affaires et la vie sont basés sur des caractéristiques féminines telles que la coopération, le soutien, la perspective holistique, les processus guidés par le cœur, les cycles naturels, la production cyclique, la guérison et l'intérêt pour la durabilité. Notre culture soutient ce qu'elle estime « valable ». Afin d'être considérés comme des êtres créatifs, nous devons recentrer nos énergies créatives pour y intégrer les valeurs féminines. Nous pouvons alors réinventer les structures masculines qui déterminent nos pratiques de travail, les plaisirs de la vie et l'expression de nos rêves.

Dans mon modèle professionnel féminin, le soin de soi et les pauses sont essentiels pour parvenir à trouver un équilibre entre des horaires intenses et la pratique des soins. Par exemple, appliquer les principes féminins à la promotion d'un livre signifie qu'au lieu de parcourir le pays dans une course médiatique effrénée, je me concentre sur la fidélisation d'un public local et en ligne grâce à un lien continu avec ceux qui se passionnent pour la médecine holistique. Une promotion classique ne conviendrait ni à mon corps ni à ma vie de famille, j'ai donc opté pour un chemin différent – plus féminin.

Mon travail se fonde sur des principes féminins, comme la médecine holistique et l'enseignement du potentiel féminin intérieur, et tourne autour de ma vie de famille de façon à subvenir aux besoins des miens, mais aussi à nourrir notre vie, basée sur la valeur des sentiments, comme l'exige ma nature féminine. Je me repose sur mon engagement masculin axé sur la concentration et l'orientation professionnelle pour définir les détails de marketing, les grandes lignes de mes livres, lancer des stratégies en ligne, organiser les structures de mes cours et mon emploi du temps – qui inclut de conserver un espace créatif féminin et de s'occuper de mon foyer –, mais ces actions masculines sont guidées par une vision féminine intuitive.

Plus communément, nos vies personnelles et professionnelles révèlent une approche masculine déséquilibrée qui induit des questions comme *Que puis-je accomplir aujourd'hui ? Comment puis-je réussir à faire autant de choses que les autres ? Combien puis-je gagner ? Quelle reconnaissance puis-je recevoir ? Comment puis-je faire pour que cette situation arrive pour moi ? Pourquoi m'est-il impossible de progresser ? Quel est mon prochain objectif ?*

En revanche, lorsque nous engageons le féminin et redéfinissons le masculin, nous nous posons des questions comme *Quelle est ma priorité créative ? Suis-je en contact avec mon flux créatif ? À quelle étape de ce cycle créatif en suis-je actuellement ? Comment puis-je cocréer avec d'autres ? Quelle est la qualité de l'énergie dans ma vie en général ? Comment puis-je me recentrer avant de commencer à travailler ? Comment aligner mon champ créatif fondamental avec les grands schémas créatifs qui m'entourent ? Comment me synchroniser avec les « grands » rythmes et ressources de l'esprit ? Qu'est-ce que m'apprend ou m'offre mon guide intérieur ?*

Alimenter le cycle créatif dans la vie moderne

Un ami me parla un jour de Pema Chödrön, une auteure américaine et nonne tibétaine bouddhiste, et me raconta comment elle avait décidé de prendre une année de retraite méditative. Pema Chödrön est une personnalité appréciée du public qui mène une vie active d'enseignante et d'écrivaine, mais qui sait également s'accorder de longues plages de méditation. Le site de Chödrön mentionne qu'elle projette de passer de plus en plus de temps dans une retraite solitaire avec son maître.

Une année de retraite intérieure et le projet d'accroître ce temps passé face à elle-même sont susceptibles de régénérer sa vie publique extérieure. Pourtant, combien de personnages publics vivent ainsi ? Offrir au monde intérieur une place équivalente à celle que l'on consacre au monde extérieur est un modèle de vie basé sur des rythmes naturels. Je traduis le vieux dicton *derrière chaque grand homme se cache femme* par *derrière chaque grand masculin se trouve un féminin*. Pour bénéficier d'une présence extérieure solide (masculine), il importe

d'avoir une présence intérieure solide (féminine) similaire, et, pour cela, d'équilibrer les champs énergétiques et de récolter durablement leur énergie.

Le courant créatif circule entre ces deux royaumes : du féminin, siège de l'inspiration créative, au masculin, qui lui fournit sa forme concrète. De la même manière, il existe des périodes de créativité extérieure, visible, quand le masculin est en mode de productivité ou de récolte ; s'ensuivent des périodes nourrissantes et curatives, des périodes yin, plus féminines, qui nous rechargent en énergie. Il s'agit du modèle du monde naturel, qui est à la fois productif et profondément réparateur au fil des saisons. Les arbres fruitiers connaissent des périodes de production qui alternent avec des périodes de jachère ; ils produisent abondamment une année, puis beaucoup moins pendant deux ou trois années. C'est sur ce modèle qui assure leur durabilité que nous devons construire nos vies.

Pendant les périodes de calme, et dans l'espace féminin, les femmes et les hommes reçoivent l'inspiration issue de la libération d'une énergie qui n'a pas encore trouvé sa forme. Cette inspiration guide, inspire et nourrit nos modèles. En se dirigeant vers le masculin, cette énergie se transforme en mots sur la page blanche, en tâches ou comportements spécifiques, en créations, en réalisations extérieures telles que s'occuper de sa famille, gérer une carrière, une terre, ou pratiquer un exercice spirituel. L'énergie se transforme, passant d'une notion élargie à une forme spécifique et ciblée. Pour se déplacer dans le corps, l'esprit réclame un lien puissant, à la fois avec les champs énergétiques féminin et masculin.

Si vous visualisez votre créativité sur une période de dix ans, ou davantage, vous remarquerez que, certaines années, vous vous êtes davantage focalisé vers l'intérieur, lorsque vous renforciez ce que vous possédiez déjà ou intégriez ce que vous aviez appris. Chaque année où j'ai donné naissance à un enfant – ou publié un livre –, j'ai ressenti la puissance du mouvement extérieur lié à toutes les créations. Mais, avant ces naissances réelles et métaphoriques, il faut travailler pour construire et matérialiser la création, puis, après la naissance, nourrir et intégrer cette création. La créativité est cyclique, et les courants créatifs continuent de se répandre dans la terre et dans nos corps même si les

structures de la vie moderne ont enterré ces schémas naturels. Prendre à nouveau conscience de ces cycles et apprendre à vivre selon leur rythme est essentiel pour alimenter le flux créatif et mener une vie nourrie par ce courant profond.

Bien que nous ayons tendance à remarquer les années productives, où nous avons « quelque chose à montrer », les années moins « visibles » comptent tout autant dans le voyage créatif global. Le temps que nous passons sur les processus intérieurs peut rétablir ou remodeler la structure énergétique fondamentale à partir de laquelle nous créons notre vie. Fréquentez les royaumes du féminin et vous trouverez des sphères de repos qui modifieront votre cadre créatif lorsque vous vous autoriserez à vous installer dans l'*être* et non le *faire*. Permettre – et même inviter – les changements et l'introspection qui apparaissent lorsque vous êtes présent à vous-même pendant une longue période est un puissant carburant pour l'action, et vous offre des visions ou des inspirations qui structureront votre prochaine phase de production créative.

Pour obtenir des dons créatifs, soyez prêt à investir le champ énergétique féminin/gauche, qui sera apte à les recevoir. Investir ce lieu signifie lui accorder du temps par des retraites spirituelles, des voyages, des temps de repos, des rêves, des promenades, des repas savourés lentement, des conversations profondes, des moments de méditation, des rituels, des prières, du temps passé dans la nature, mais aussi auprès d'enfants, d'animaux et d'êtres chers. Peut-être devrions-nous suivre l'exemple de Chödrön et nous octroyer des pauses intérieures plus longues ou tout au moins égales à nos cycles de vies extérieures, en sachant que les mouvements intérieurs constituent une partie vitale du cycle créatif complet, essentielle pour que notre vie soit guidée par les valeurs de l'âme.

24úP5TR ePR M5 R

La créativité en tant que ressource



Vivez aussi près que possible du canal dans lequel s'écoule votre vie.

– HENRY DAVID THOREAU.

Nous accordons de l'importance à l'émotion et à nos rêves – qui constituent l'aboutissement naturel d'une vie proche du « canal dans lequel s'écoule notre vie ». Il apparaît pourtant que la structure moderne, que ce soit au niveau scolaire ou professionnel, nous éloigne trop souvent de ce canal de vie. Au fil du temps, nous peinons à nous souvenir de son contenu et de ce qu'il peut nous offrir.

En tant que thérapeute, je peux témoigner de son flux puissant : chez les femmes, la zone pelvienne est le siège du centre créatif et la porte de l'âme, qui nous ouvre à la vie. Les chakras racine et pelvien des hommes contiennent un potentiel énergétique qui peut être alimenté par les exercices de recentrage et les méditations suggérés dans ce livre. Chez les hommes comme chez les femmes, l'énergie créative doit se répandre dans le corps tout entier – le corps physique, mais également le corps de la vie. Mais où le canal de notre vie s'écoule-t-il ?

Les créateurs de culture savent comment alimenter leurs vies à partir de ce canal. Un jour, je rendis visite à des amis qui vivent à un carrefour coloré de notre ville. Leur maison surplombe un immense tournesol peint sur le bitume, avec des pétales aux couleurs vives qui s'étirent

d'un trottoir à l'autre. Nous étions assis sous le porche et contemplions le tournesol quand un pick-up des années 1940 passa avec une guitare basse posée dans l'espace ouvert à l'arrière du véhicule. Esperanza Spalding, la musicienne et chanteuse de jazz, lauréate d'un Grammy Award, était au volant et, nous l'avons appris plus tard, tournait le clip de sa chanson *City of Roses*, qui allait lui valoir un nouveau Grammy.

Nous nous dirigeâmes vers la rue pour observer la scène. L'enregistrement de la vidéo fut réalisé en quelques minutes, puis Esperanza alla garer le pick-up. Lorsque je me retrouvai à quelques mètres d'elle, je fus frappée par son aura. Nous avions devant nous une femme incroyablement à l'aise en plein tournage de son clip – comme si l'univers qui l'entourait n'était qu'un soutien divin. Elle est très talentueuse et, à vingt ans, elle était devenue la plus jeune professeure du Berklee College of Music. Face à elle, je découvris la profondeur de son canal créatif et la façon dont elle l'utilisait dans son champ énergétique. Nous possédons tous ce potentiel, mais seuls quelques rares individus l'utilisent si naturellement qu'il est intéressant de les observer pour apprendre.

J'hésitai tout d'abord à perturber son flux, puis finis par lui poser une question sur une émission de jazz à laquelle elle participait, et lui demandai s'il y avait une opportunité pour l'un de mes fils, assez doué en musique. Elle étudia ma question avec la même aisance qu'elle communiquait depuis son champ énergétique, puis me répondit avec des mots – mais je jure que j'entendis des notes. La grâce incarnée d'Esperanza représente « le » potentiel. Écoutez sa musique, regardez l'un de ses clips, assistez à l'un de ses concerts, ressentez ce qu'elle crée, puis affûtez votre propre canal créatif. Inutile d'être Esperanza pour vous aligner au génie créatif de votre champ énergétique, il vous suffit de revenir dans votre centre et de vivre dans ce flux.

Ressource créative : le canal de votre flux de vie

La première clé pour reconquérir votre richesse créative est de découvrir votre ressource créative : ce canal ou ce flux qui nourrit votre champ énergétique. Vous pouvez l'atteindre en jardinant, en cuisinant, en dansant, en tenant votre journal, en pêchant, en pratiquant un exercice ou un sport ou en rencontrant des amis, peu importe, et cette activité n'a pas besoin d'être rémunératrice. Votre ressource créative nourrit votre âme et vous donne le sentiment d'être vivant ; elle est le canal dans lequel votre vie est censée s'écouler. Avec elle, vous revenez à l'essentiel.

Afin de définir votre canal créatif, pensez à ce qui vous inspire – ayez des pensées créatives. Par exemple, en ce qui me concerne, la texture m'inspire. Lorsque je sors, je ne me concentre pas uniquement sur ma destination mais m'intéresse aux différentes textures qui m'entourent : les tapis de feuilles mortes qui jonchent le sol, les teintes argentées et brunes des écorces sur les arbres, la caresse de la lumière sur leurs branches nues. Mon sens esthétique apprécie le cuivre profond d'une sculpture de métal rouillée dans une cour ou les motifs rayés d'une barrière en bambou dans une autre. Le gris érodé et luisant du ciment sur un trottoir ou les strates des nuages dans le ciel ne cessent de surprendre mes sens. Discerner avec un regard d'artiste la couleur et les formes du monde qui vous entoure peut être une source d'inspiration si vous écoutez la réaction de vos sens. Selon les mots de Léonard de Vinci : « Développez vos sens – mais surtout, apprenez à voir. Comprenez que tout se connecte à tout. »

Nourrir l'esthétisme quotidien de votre nature créative est une manière de vivre. La texture influence mes tenues lorsque je porte une jupe en laine sur un legging avec des boots en cuir usées. Elle influe sur la décoration de notre maison, les tableaux que nous accrochons aux murs, les couvertures tissées que nous posons sur les lits et les couleurs de nos murs ; c'est elle qui m'a incitée à travailler de mes mains et à m'intéresser aux strates physiques et énergétiques du corps ; elle qui a influencé mon approche de l'écriture, en tissant les mots et les histoires. Chaque jour, je m'efforce de remarquer la beauté des différentes textures qui jalonnent mon chemin. Quand nous sommes sensibles à la beauté du monde qui nous entoure, nous intégrons cette beauté dans notre vie.

Exploiter votre ressource créative nourrit et emplit votre énergie fondamentale, inonde de couleurs votre vie quotidienne. Que vous gagniez ou non votre vie grâce à ces inspirations créatives ou ces quêtes, sachez qu'elles enrichissent votre puits intérieur – la base de ce que vous créez et accomplissez dans votre vie. Plus votre ressource créative circule (parce que vous vivez, intentionnellement, proche de son canal), plus votre source créative intérieure s'enrichit, et plus vous êtes à même de l'utiliser.

Vous avez trouvé votre ressource créative lorsqu'une manière spécifique de vous engager vous énergise et vous inspire. Ainsi, j'aime tellement écrire que je peux y passer des heures. Cette pratique créative rajeunit mon esprit, mais pas seulement ; quand j'écris, il se passe quelque chose dans mon champ énergétique. Mon énergie réagit au simple fait d'écrire ; elle nourrit mon canal créatif et recentre mon champ créatif. Écrire faisant partie de ma ressource créative, j'en fais ma priorité quotidienne. Que j'y passe un quart d'heure ou y consacre davantage de temps, je connais précisément l'importance de l'écriture dans l'ensemble de ma vie créative.

Comment accédez-vous à votre canal créatif ?

À quoi répond votre esthétique créatif ?

Abandonner les sentiers tout tracés

Reprendre possession de la créativité dans votre vie implique de devoir abandonner les chemins tout tracés. Comme je l'ai dit, les anciens schémas appelant à construire une carrière – une vie – autour d'objectifs financiers ou de réussite relèvent du modèle masculin déséquilibré qui a dominé l'histoire moderne, avec pour conséquence une dégradation des vies spirituelles et physiques. Dans ce modèle « de lutte et d'action », il se peut que vous luttiez pour obtenir un diplôme, réussir une carrière, prévoir un plan de carrière dans une entreprise en multipliant les efforts pour suivre une trajectoire particulière, puis atteindre des degrés de responsabilité et une envergure professionnelle

supérieurs. Dans le type de modèle où le succès se mesure par l'accomplissement d'objectifs linéaires plutôt que par la santé globale du couple, la relation risque de s'embourber ou de s'enfermer dans une expression limitée, comme lorsque l'un de deux conjoints gagne la totalité du revenu, ou que les tâches et les rôles sont définis par le sexe. Indépendamment de leur objectif, les chemins tout tracés accordent peu de flexibilité aux cycles naturels de la vie.

Ces chemins peuvent fonctionner si l'économie est florissante, mais ne sont plus fiables en cas de récession. Les suivre implique d'ignorer les flux et reflux, les hauts et les bas de l'économie (et de la vie). Au cours d'une récession économique, les diplômés qui ont des prêts à rembourser peuvent se retrouver confrontés à d'importants problèmes financiers et voir leurs rêves s'effondrer lorsque leur chemin tout tracé ne répond plus à leurs promesses malgré le travail accompli. De la même manière, une personne peut suivre un plan de carrière dans une entreprise et se retrouver brusquement licenciée en cas de crise, ou découvrir que dans un marché perpétuellement fluctuant, ses qualités sont devenues obsolètes ou que son employeur sous-traite. Au cours d'une vie, vous pouvez tomber malade, devoir vous occuper d'un membre souffrant de votre famille, ou avoir un enfant, ce qui influe sur votre capacité de travail ou l'accomplissement d'autres priorités. Les relations suivent également le flux cyclique de la vie et apprendre à suivre ces cycles demande d'être plus attentif à soi-même et aux autres.

Un chemin tout tracé est rarement durable, car, de par sa nature même, il réclame une progression constante plutôt que des schémas cycliques ou naturels. La perspective linéaire, avec sa définition étroite du succès, peut conduire au surmenage ou à un sentiment d'échec si les objectifs ne sont pas atteints. Elle entraîne souvent un sentiment de désarroi, car rien n'est jamais suffisant – l'argent, le temps, le statut, la sécurité. Loin de vous combler, comme c'est le cas lorsque ce qui a été accompli est juste, ces chemins transmettent des messages de pénurie. Un sentiment d'épuisement sous-tend la réalité quotidienne de chaque acte et impulsion. L'intensité productive d'un modèle tout tracé naît souvent d'un fond d'incertitude.

Le sentiment habituel d'inachèvement inhérent à ce type de modèle – celui de ne pas être vraiment là et de ne jamais être ou posséder

« assez » – empêche de connaître la joie ou la satisfaction. Même si une personne dit vouloir apprécier sa vie, si les structures de sa vie et ses systèmes énergétiques reposent sur des modèles tout tracés, ce plaisir lui paraîtra insaisissable ou éphémère – jusqu'à ce qu'elle s'installe dans une nouvelle structure énergétique.

Lorsque nous adoptons de nouvelles dynamiques familiales et de nouveaux modes de vie, le chemin balisé devient moins pertinent. Lorsque des modèles professionnels ou financiers se modifient autour de nous, les chemins purement masculins ou les trajectoires toutes tracées disparaissent. Mais, une fois encore, nous pouvons réagir à ces transformations en construisant des modèles holistiques ou féminins. Tous ceux, hommes et femmes, qui recherchent un mode de vie durable et spirituel doivent accéder à leur féminin pour créer de nouveaux schémas et incarner ces nouveaux modes de vie.

Le temps du changement – et de la découverte – survient quand nous réalisons que des structures financières, des relations et des modèles professionnels qui, jusqu'ici, ont formaté nos besoins doivent se modifier pour laisser place à une nouvelle expression de notre véritable moi. Plutôt que de considérer le changement comme un échec, nous pouvons le percevoir comme un mouvement cyclique, où la fin de chaque cycle marque le début d'un autre, c'est-à-dire un renouveau. C'est un moment d'évolution essentiel au cours duquel de nombreuses formes rigides anciennes s'améliorent, comme les attentes liées à chaque sexe et aux modèles professionnels.

Au cours de la dernière décennie, en étudiant le corps humain et ses énergies créatives, j'ai découvert l'importance du potentiel de l'énergie féminine pour réparer les déséquilibres et instaurer de nouveaux modèles si nous reconnaissons son existence et le nourrissons. En marquant une pause dans notre emploi du temps, en considérant une maladie comme une opportunité pour prendre du recul ou sortir d'un rôle défini, professionnel ou intime, qui ne nous satisfait plus, nous pouvons modifier profondément notre manière de vivre. Lorsque nous nous réapproprions notre énergie féminine – et, avec elle, notre lien avec notre feu intérieur –, les structures masculines se transforment. En développant ces potentiels et en réinventant nos vies quotidiennes, nous découvrons et créons de nouveaux modèles masculins.

*Comment les modèles balisés vous ont-ils aidé ou stimulé ?
Dans quels domaines aimeriez-vous créer de nouveaux modèles ?*

Les mesures holistiques du succès

Pour s'éloigner des modèles tout tracés, il importe de définir de nouvelles mesures holistiques pour réussir. Ce type de modèle demande une concrétisation : *Combien de projets ai-je menés à bien dans le jardin ? Combien d'exercices ai-je faits, ou combien de kilomètres ai-je courus ? Ai-je lu tous les livres de développement personnel de mon étagère ? La maison est-elle impeccable ? Ai-je pris soin de tous les membres de ma famille ? Quel est mon salaire ? Combien ai-je gagné ? Ai-je été apprécié ou remarqué ?* Ce type de valeur ou de succès vous contraint à être constamment dans l'action.

Passer à un modèle plus holistique et cyclique permet de valoriser d'autres aspects de la vie et de définir différemment le succès : *Quel est l'état de ma vie spirituelle ? Comment mon esprit a-t-il évolué ? Ai-je accompli mes tâches tout en me ménageant à parts égales repos et divertissement ? Ai-je intégré deux exercices de mes livres de développement personnel dans ma vie quotidienne ? La vie que je mène est-elle viable à long terme ? De quelle manière je partage mes compétences ? Suis-je suffisamment nourri ? Est-ce que je gagne de l'argent de manière créative ? Quelle est à mes yeux la valeur de l'argent ? De quelle manière j'exploite mon abondance créative ? Ma famille travaille-t-elle à mes côtés, ou comment pouvons-nous fonctionner davantage comme une équipe ? Ai-je apprécié la beauté de ma maison et de mon jardin ? Que fais-je et est-ce ainsi que j'ai envie de dépenser mon énergie ? Suis-je en contact avec mes rêves ? Ai-je passé suffisamment de temps dans la nature ? Que puis-je remercier ou célébrer aujourd'hui ? Comment puis-je honorer mon caractère sacré ?*

Le Bhoutan a compris que la santé de son environnement et de ses habitants exige plus que le simple calcul du produit national brut (PNB), utilisé par la plupart des pays pour quantifier un succès

économique basé sur la production annuelle des biens et des services. À la place, le Bhoutan a préféré établir sa vision personnelle du développement avec le bonheur national brut (BNB). Les officiels du gouvernement se sont intéressés au concept suivant : les bénéfices surviennent quand les développements matériel et spirituel vont de pair et se complètent l'un l'autre. Il existe quatre domaines majeurs de BNB : *le développement durable, la préservation des valeurs culturelles, la conservation de l'environnement naturel et une bonne gestion de l'État*. Le Centre des études du Bhoutan et de la recherche du BNB a ensuite séparé ces quatre domaines en neuf éléments contribuant au bonheur : *la santé physique, mentale et spirituelle, l'équilibre du temps, la vitalité de la société et de la communauté, la vitalité culturelle, l'éducation, le niveau de vie, une bonne gestion de l'État et la vitalité écologique*. Imaginez-vous vivre dans un pays régi par ces principes. Le gouverneur de l'Oregon, John Kitzhaber s'est rendu au Bhoutan en 2013 pour mieux comprendre comment l'application de ces préceptes pourrait faire évoluer son État vers une durabilité sociale et économique. Nous devrions tous évaluer la gestion de nos vies en nous basant sur ces concepts.

Pour commencer, nous pouvons définir pour nous-mêmes de nouvelles mesures de succès. Les voies toutes tracées perçoivent uniquement les acquis, alors qu'un modèle plus durable mesure la valeur de chaque étape et ses réalisations : *en étant aimable envers soi-même, en développant sa conscience, en comprenant la valeur du présent, en appréciant l'allègement de son nouvel emploi du temps*. L'attitude tracée et définie demande des preuves, ou un miracle du type « marcher sur l'eau », alors que l'attitude holistique conçoit que la révélation de petits miracles – comme l'arc-en-ciel qui illumine le ciel, le sourire qui éclaire le visage de votre conjoint, les pousses qui surgissent dans votre jardin – indique le véritable progrès.

Ramener la créativité dans l'équation

Bien que la créativité soit essentielle à l'énergie vitale, elle est souvent absente de l'équation lorsque nous construisons nos vies. Mon premier

chemin personnel était centré sur la réussite et l'obtention de bonnes notes. Pour y parvenir, j'avais choisi de suivre des cours avancés en maths et en sciences au lycée, même si cela ne me passionnait pas. À mes yeux, l'art et toute quête créative étaient synonymes de gaspillage de temps, même si j'avais le sentiment de commencer à vivre dès que je commençais à écrire. Dans une société basée sur l'action et la valeur productive, étudier l'art ou une matière qui n'a aucune valeur tangible apparaît superflu. Comme de nombreux étudiants compétents, je me dirigeai vers des études axées sur l'excellence. Mais, après des années d'efforts et de réussite, j'avais égaré mes désirs : je ne m'étais jamais arrêtée pour me demander ce que je désirais réellement parce que cette seule idée me paraissait déplacée. Je « faisais » ce que j'étais « supposée faire », c'est-à-dire acquérir ma valeur dans la trajectoire toute tracée du succès scolaire, des diplômes et de la réussite professionnelle – peu importait que la vie soit rarement un chemin tout tracé, ou que les chemins balisés puissent devenir ennuyeux, voire mortels.

Alors même que la prise de conscience de l'importance du côté stimulant, gestationnel, de cette équation augmente, les messages culturels sur la nécessité d'être productif et le lien entre productivité et valeur demeurent. Ces messages sont suffisamment répandus pour que mon fils aîné ait commencé à se demander à l'âge de huit ans ce qu'il pourrait faire plus tard pour gagner sa vie, alors que, pas une fois, nous n'avions évoqué cette attente devant lui. Je lui répondis : *Reste connecté à toi-même et à tes passions, et tu trouveras comment gagner ta vie et vivre.*

Bien travailler à l'école lui permettra de saisir des opportunités, mais je sais aujourd'hui que son potentiel créatif constitue une part importante du développement de sa vie productive et spirituelle. En réaction à ces croyances, notre culture familiale met l'accent sur l'importance de la ressource créative. Nous nourrissons les quêtes créatives guidées par le désir de chacun de nos enfants ; nous pensons qu'il est vital de développer un lien avec sa ressource créative. Rien n'est plus précieux que d'aimer la vie que nous nous créons et rien n'est pire que de construire notre vie en essayant de nous glisser dans ses paramètres, comme une idée qui nous serait venue après coup.

Pour conserver une ressource créative, il importe de trouver l'équilibre entre l'énergie féminine épanouie et reconstituante, et l'énergie masculine orientée vers l'action, et ce, pour les femmes et les hommes. Je le répète, le masculin n'est pas uniquement lié au sexe masculin, mais fait référence à la direction toute tracée de son énergie. Quand un modèle masculin existe en l'absence du féminin, il accorde une trop grande importance à des voies toutes tracées – l'obtention de bonnes notes à l'école et d'un diplôme d'études supérieures, un job rémunérateur et le succès matériel. L'accent qui est mis aujourd'hui de façon disproportionnée sur l'action et la production diminue la valeur des aspects féminins dans le processus créatif, étouffant les envies des deux sexes au fil du processus.

Heureusement, le féminin ne cesse jamais de nous appeler, et beaucoup d'entre nous parviennent à modifier leur route pour s'engager sur un chemin plus intuitif. Certaines circonstances de la vie, comme avoir un enfant, changer de travail ou être licencié, déménager, divorcer, faire un burn out ou obtenir un diplôme et devoir affronter le chômage, peuvent être le détonateur qui ravive notre potentiel créatif originel. Quand vous cherchez à prendre une nouvelle direction parce que vous êtes fatigué et que votre vie ne vous inspire plus, que vous rêvez d'une vie plus dynamique, que vous vivez une transition fondamentale ou avez envie de réveiller vos passions créatives et vos rêves, vous reconnecter avec le féminin, puis rétablir le masculin dynamique finira par enrichir votre vie créative.

Écouter le potentiel féminin

Le féminin existe partout autour de nous. Marion Woodman, une analyste jungienne qui a passé sa vie à l'étudier, écrit : « Le Grand Travail qui commence consiste à considérer le féminin comme le pont entre Dieu et les hommes. » En tant que kinésithérapeute, j'ai découvert le féminin par accident. Alors que j'aidais les femmes à atteindre l'harmonie physique de leur région pelvienne, il arrivait que l'énergie de la pièce se modifie et se répande littéralement, comme si, soudain, le divin affleurait. En m'intéressant à ce champ énergétique élargi, je me

mis à étudier de quelle manière nous pouvons y accéder – ainsi qu’à sa ressource créative – intentionnellement.

Lorsque je guidais la respiration d’une femme et sa conscience vers le côté gauche de son bassin et son ovaire gauche, je remarquais que son champ énergétique entier s’épanouissait. En comparant la réaction de son champ énergétique quand je dirigeais ensuite sa respiration vers son côté droit, je fus amenée à m’intéresser au Dr Leonard Shlain et à son ouvrage *The Alphabet versus the Goddess*. Shlain décrit comment l’hémisphère gauche du cerveau contrôle les schémas du côté droit du corps, en régulant l’écriture, la logique et les modèles tout tracés : ce royaume masculin qui valorise le *faire*. Il l’oppose à l’hémisphère droit du cerveau qui contrôle le côté gauche du corps, contrôle les images et les processus holistiques et intuitifs – on entre ici dans le royaume du féminin qui valorise l’*être*. En étudiant des civilisations méditerranéennes anciennes et la disparition des dieux, Shlain estima que l’apparition de l’écriture avait renforcé les aptitudes de l’hémisphère gauche et la tendance à la production, altérant l’hémisphère droit et les valeurs féminines.

Les femmes et les hommes possèdent tous les deux cet espace féminin, intuitif, fondé sur l’image, dans lequel ils peuvent puiser leur énergie ; pour tout dire, c’est ici que s’amorce la majorité du travail créatif. Même si notre culture s’obstine à valoriser la productivité, lorsque nous arrêtons suffisamment longtemps et de manière intuitive ou intentionnelle de *faire* pour laisser libre cours aux énergies rêveuses et libératoires du royaume féminin, celui-ci devient la source de nouvelles inspirations. Dans les dynamiques actuelles où nous subissons des changements professionnels et sociaux rapides, nous avons besoin d’accéder à l’ensemble de nos ressources créatives. Que nous affrontions un défi professionnel, ayons une série de tâches à accomplir ou besoin d’être guidés ou de recevoir un surcroît d’énergie lors d’une journée trop chargée, s’arrêter, réfléchir, respirer et accéder à la connexion féminine – côté droit du cerveau/côté gauche du corps – stimulent notre sentiment immédiat de bien-être et d’énergie vitale. Mieux encore, cela nous permet de recevoir la charge énergétique nécessaire pour reconfigurer notre journée ou réimaginer un aspect de notre vie.

Que pouvez-vous recevoir de la beauté qui vous entoure à ce moment précis, et que remarquez-vous ?

Comment pouvez-vous l'intégrer dans votre vie quotidienne ?

Harmonie féminin-masculin : rêver avant d'agir

Contrairement au modèle habituel axé sur la production, un alignement féminin-masculin met l'accent sur l'être, le recevoir et sur la création visible. Il valorise les perspectives du rêve et les perspectives holistiques aussi bien que celles du *faire*, et est en réalité un moyen d'informer et de guider le *faire*. Plutôt que de renforcer une production constante, ce modèle plus naturel reconnaît que nous sommes censés recevoir tout d'abord un flux énergétique avant de construire quelque chose de concret à l'aide de cette énergie. Nous nous reposons, nous nous rétablissons, puis nous avançons et créons. Nous constituons une part essentielle du processus créatif, qui est tout aussi vitale que nos actes. Lorsque la présence féminine se développe, en recevant l'intuition et l'inspiration féminines, le masculin reçoit lui aussi une énergie nouvelle qui lui permet d'établir de nouveaux schémas reflétant la nature créative cyclique et sacrée.

Le secret pour concevoir nos vies à partir de notre centre créatif réside dans le rétablissement de notre lien, non seulement au féminin, mais également à l'équilibre féminin-masculin. Pour cela, nous devons comprendre que nous avons oublié l'aspect féminin et privilégié l'accès au mode masculin de l'action. Nous devons définir avec honnêteté les moments où nous nous concentrons sur la production, en notant toutes nos tendances à travailler jusqu'à l'épuisement, la frustration, l'irritation ou même la maladie. Et reconnaître quand nous estimons que notre bien-être dépend de ce que nous accomplissons ou obtenons, plutôt que d'une harmonie intérieure. Face au stress provoqué par une production constante, le corps a tendance à se contracter, ce qui entraîne un affaiblissement du flux énergétique. Heureusement, en reconnaissant les effets du stress sur notre bien-être, nous pouvons inverser

consciemment ces schémas et nous régénérer en recevant intentionnellement le féminin *via* la respiration, le repos, la nourriture et la culture du rêve. Si nous commençons par recevoir le féminin, puis l'utilisons pour agir ensuite avec le masculin, nous suivons un schéma de flux intérieur plus fluide et durable.

Plutôt que de lancer nos moteurs à fond selon le modèle « lutte et action », l'utilisation du flux féminin-masculin revient à surfer sur une vague d'énergie ; j'appelle ce modèle « flux et mouvement ». Lorsque l'énergie féminine circule, une personne peut la recevoir et la laisser s'installer jusqu'à l'établissement d'une phase plus productive. De la même manière, lorsque le flux est minimal ou inexistant, cela signifie qu'il est temps de s'arrêter et d'être simplement, de chercher à se rétablir. La poursuite de ce schéma est finalement aussi productive que le modèle « lutte et action », mais la production survient selon un cycle, depuis un espace équilibré. Vous pouvez connaître une période de production élevée suivie d'une phase d'accalmie. Lorsque vous vous concentrez sur votre aspect féminin, vos actions sont plus susceptibles d'être en harmonie avec votre âme, parce qu'elles sont inspirées par votre énergie plutôt que par les diktats du monde extérieur.

Chacun de nous s'engouffre dans l'utérus de sa mère sur une vague d'énergie féminine puissante et créative. Mais parce que nous sommes récompensés lorsque nous plaçons notre sens de la valeur en dehors de nous-mêmes – basés sur ce que nous faisons, plus que sur ce que nous sommes –, nous négligeons souvent ce premier lien avec le féminin. Une fois encore, il faut se souvenir que, même s'il est accessible dans le corps féminin, le potentiel féminin n'est pas uniquement lié à la femme. En tant que mère de trois garçons, j'ai compris combien le féminin est essentiel à leur épanouissement. Afin de leur permettre d'accéder à leur féminin, je crée des opportunités pour qu'ils puissent utiliser cet aspect de leur champ énergétique. Je les emmène dans la nature, les fais participer à des rituels simples, des bénédictions, et les encourage à pratiquer des activités qui leur permettent d'exploiter leur côté féminin rêveur, que ce soit en jouant de la guitare, en dessinant, en dansant, en prenant des photos, en fabriquant des épées et des boucliers avec des matériaux improvisés, ou même à atteindre une forme de « zénitude » en se faisant des passes au football. Les garçons étant souvent dans un

schéma de communication non verbale, ma conscience féminine me permet de mieux les discerner. En présence d'un féminin dynamique, leurs énergies masculines deviennent joueuses, inventives et empreintes d'une beauté brute.

Le potentiel féminin pour les hommes et le masculin

Les messages sociétaux et les récompenses s'orientent délibérément vers la promotion d'un comportement « viril » chez les garçons et les hommes, et condamnent ceux qui osent explorer ouvertement leurs côtés féminins à la honte et à la sanction. Heureusement, lorsqu'ils sont attentifs, les hommes trouvent instinctivement le chemin de leur énergie féminine. L'expérience d'un ami de notre famille, Kevin, l'illustre parfaitement.

Lors d'un dîner, j'évoquai avec lui les différents chemins empruntés par chacun pour se trouver. Kevin avait suivi des cours à l'Amherst College, sans doute pour suivre l'exemple académique de son père. Alors qu'il baignait dans une culture universitaire, il associait la compétition qu'elle impliquait et sa rigueur intellectuelle à un combat, ce qui le poussait à adopter une attitude défensive. Le véritable apprentissage de Kevin débuta lorsqu'il quitta l'université pour travailler comme pêcheur en Alaska ; l'Alaska lui permit de réveiller la part de son être sauvage qui sommeillait en lui. Un jour, il se rendit en bateau à Bristol Bay pour pêcher et, pendant qu'il installait ses filets, il sentit un saumon glisser contre ses jambes. À cet instant précis, dans cette crique lointaine située à l'embouchure de la rivière Kvichak, Kevin quitta l'espace intellectuel pour pénétrer dans son espace corporel.

En vivant en relation avec la terre, il développa ce qu'il appelait ses « processus de perception ». En contraste avec sa vie d'étudiant qui lui demandait une concentration mentale aiguisée qui était souvent associée à une autre personne, Kevin entra en contact avec son moi profond et s'autorisa à vivre dans la pureté de la nature. Il affûta son intuition, notant l'apparition d'une nouvelle conscience issue d'un espace inférieur, plus enraciné, né de sa relation avec la terre et ses rythmes naturels. Il découvrit son royaume intérieur et son instinct – le sens

primitif qui le guidait pour pêcher ou affronter les grizzlis et la nature profonde des espaces sauvages au fur et à mesure qu'il s'y immergeait.

Kevin commença à reconnaître les sensations de son corps émotionnel et l'intuition de son cœur. Il m'expliqua que lorsqu'il était dans la nature, au milieu de l'eau, il se sentait en sécurité et parvenait à s'abandonner parce qu'il n'avait pas à se protéger de la répartition intellectuelle de sa vie académique. Je notai l'ironie : à ses yeux, malgré tous ses périls potentiels, la nature était un lieu infiniment plus sécurisant. Nous parlâmes du développement du moi qui peut survenir dans la nature. Pour Kevin, la fluidité des rythmes de marée pour la pêche créait dans sa conscience une fluidité correspondante. Les frontières qui le séparaient de son environnement devenaient plus étroites, et ses rêves aussi fluides que l'eau qui l'entourait chaque nuit lorsqu'il était sur son bateau. Même lorsqu'il quitta l'Alaska, Kevin emporta avec lui le sentiment d'être lié à ce qui était en lui et autour de lui.

Après cette expérience vécue au cœur de la nature, Kevin rechercha partout où il allait des lieux aux perspectives dégagées d'où il pouvait englober le paysage entier et vibrer devant l'immensité de la nature. Lorsqu'il retournait chaque saison en Alaska, il se préparait avant de partir à atteindre à nouveau cette harmonie avec la nature. Il se « vidait » de ses attentes, de ses peurs et de ses appréhensions afin de « vivre, tout simplement » et de s'aligner au flux naturel qu'il s'appropriait à rejoindre. Il s'abandonnait à tout ce que lui apporterait ce voyage.

Le soir de notre conversation, Kevin venait de mettre fin à deux décennies de pêche, mais l'empreinte de ces moments passés parmi les saumons et la nature sauvage continue de se ressentir dans sa manière de vivre et dans son comportement.

Si les gens alignent leur féminin-masculin lorsqu'ils sont en relation avec leur moi profond ou la nature (comme l'avait appris Kevin), leur manière de réintégrer leur vie et de vivre des relations dynamiques avec les autres peut encore améliorer ce lien. Ainsi, j'utilise ma nature féminine comme source d'inspiration pour écrire mes livres et développer mon site, mais je travaille ensuite avec les membres d'une équipe éditoriale (comprenant des hommes et des femmes) qui utilisent les aspects masculins pour éditer, produire selon un calendrier

spécifique et établir des liens Internet et des forums de distribution à une échelle mondiale.

Quand les gens apprennent à reconnaître le féminin dans leurs vies, la plupart réalisent qu'ils apprécient depuis longtemps cet état lorsqu'ils sont dans leur « zone de confort » : lorsqu'ils jardinent, créent, vont à la rencontre de la nature, jouent de la musique ou pratiquent un sport. Mais c'est l'utilisation intentionnelle de ce potentiel, à la fois dans les aspects féminins et masculins de leur champ énergétique, qui fait la différence dans leur vie. Afin de faciliter ce travail et de donner à l'expression masculine extérieure son potentiel complet, il importe de commencer par apprendre à accéder à sa capacité féminine, ou champ énergétique gauche, pour soi-même.

Révéler le mystère

Le mystère de notre beauté intérieure est immense, et il arrive que nous perdions tout contact avec lui dans notre quotidien. La pratique d'un exercice destiné à rétablir ce potentiel est essentielle pour ranimer le champ féminin. Des patients m'ont dit : « J'ai envie d'être davantage connecté au spirituel et au sacré, mais j'ignore comment faire. » Mon travail consiste à leur révéler que le lien qui nous unit au sacré commence par un accès au royaume féminin, tout en leur offrant les manières concrètes d'y parvenir.

D'une part, il y a la conscience sensorielle – remarquer ce qui peut être invoqué en prenant simplement conscience du moment présent. Mais, si vos sensations sont émoussées, vous éprouverez sans doute des difficultés à ressentir sa vibration. Côté la naissance ou la mort – cet instant où l'esprit pénètre ou quitte le corps – permet une prise de conscience instantanée de l'essence de vie et de l'essentiel. Malheureusement, nous oublions trop souvent le miracle quotidien de la vie. Entreprendre un voyage vers un site sacré ou se rendre dans un lieu que vous avez visualisé en rêve peut ranimer vos sens, et un séjour dans la nature peut guérir votre système sensoriel. La prière, la méditation, le rituel et les thérapeutes peuvent vous y aider. N'oubliez

jamais que, même si vous avez perdu ce lien avec le sacré, il est toujours en vous et attend que vous vous engagiez.

Vous ouvrir au sacré en vous connectant à l'émerveillement de votre lien à quelque chose de plus vaste rétablit votre courant féminin-masculin intérieur. Commencez par observer le souffle de vie dans votre corps. Notez les bienfaits qui apparaissent au cours de votre journée – un apaisement, la caresse d'un être cher, la présence d'un rouge-gorge dans la cour, la beauté d'un ciel pourpre au crépuscule. Ainsi, vous prendrez davantage conscience de la beauté omniprésente qui vous entoure.

Le féminin se nourrit d'expériences qui permettent à la conscience sensorielle de vivre pleinement chaque instant, de manière plus expérimentale et moins axée sur le langage. Cela peut inclure une promenade dans la nature, la pratique d'une activité en pleine conscience (il suffit pour cela de prendre conscience des sensations de l'instant présent). Même les exercices les plus simples de prise de conscience de l'instant et l'acceptation de leurs bienfaits peuvent rétablir et renforcer le lien au féminin – votre ressource créative – qui vous nourrira.

Encore une fois, lorsqu'un courant féminin puissant circule, nous pouvons l'utiliser pour construire de nouveaux schémas masculins. Cette énergie, que nous acceptons, devient la base de nos actions quotidiennes : s'occuper de nos enfants, de notre maison, gérer notre carrière, gagner notre vie ou contribuer à bâtir une communauté. En sortant du modèle masculin de la productivité, qui met l'accent sur l'utilisation de l'énergie extérieure, nous pouvons fonder notre vie sur les qualités accessibles naturelles du féminin qui nous guident et nous inspirent avant que nous agissions. En présence d'un féminin solide, chaque action devient elle-même inspirée et s'imprègne du potentiel divin. En découvrant le flux féminin-masculin et la façon dont l'un peut améliorer l'autre, vous pouvez recréer votre rythme quotidien et savoir comment exprimer (aspect masculin) votre beauté (aspect féminin) – tout en nourrissant votre véritable richesse.

Exercice : trouver votre ressource créative

Installez-vous dans un endroit calme, avec un stylo et une feuille.

1. Fermez les yeux et connectez-vous à la zone de paix intérieure au centre de vous-même. Concentrez-vous sur ce centre – siège de la connexion physique/énergétique de votre champ créatif. Observez-le. Que peut-il vous offrir ? Exploitez-vous ou ignorez-vous votre potentiel créatif ? Êtes-vous en contact avec votre canal créatif intérieur ou centré sur le monde extérieur ? Demandez à cet espace intérieur qu'il vous offre un aperçu créatif, par exemple : *Comment puis-je mieux accéder à mon flux créatif ?*
2. Revivez la scène où vous vous êtes senti réellement vivant pour la dernière fois. Notez les sensations qu'a fait naître cette puissance de vie dans votre corps et votre champ énergétique. À quoi ressemble votre champ énergétique ? Que ressentez-vous ?
3. À présent, ouvrez les yeux et dressez la liste des activités qui inspirent votre passion et votre flux créatif. Écrivez au minimum dix minutes ou jusqu'à ce que vous ayez dressé une liste complète de toutes les façons susceptibles de générer une ressource créative.
4. Relisez cette liste et notez le nombre de fois où vous avez réellement impliqué ces passions dans votre vie. Entourez trois éléments qui se démarquent et engagez-vous à les intégrer à votre routine (au minimum hebdomadaire).

Notez de quelle manière les activités de cette liste peuvent enrichir et énergiser votre vie. Par exemple : bouger davantage ou pratiquer davantage d'exercice au cours de la journée, emporter votre appareil photo, suivre des cours d'art ou fabriquer des cadeaux pour les offrir, encadrer des photos d'art ou vos photos de famille préférées pour les accrocher chez vous, porter des vêtements plus colorés, ou passer du temps à l'extérieur. Remarquez les changements qui surviennent dans votre potentiel énergétique et les expériences qui surgissent quand vous cultivez concrètement cette ressource créative.

Donner vie à votre passion

L'expression « suivez votre passion » se comprend souvent en termes de travail ; cela ne signifie pas que vos passions doivent vous faire vivre financièrement, mais que votre vie doit en tirer profit. Steve Jobs étudia plusieurs matières lorsqu'il entra au Reed College, et, même s'il quitta le milieu universitaire, il s'était découvert une véritable passion pour la calligraphie. Lorsqu'il commença à concevoir des ordinateurs, son expérience de calligraphe l'inspira pour créer différents types de polices. Le simple ajout d'une typographie introduisit la première création esthétique dans le monde informatique, parce qu'il mêla sa passion à son travail. Le travail créatif enrichi par la passion est l'ingrédient essentiel pour obtenir un succès manifeste.

Quand mon mari Dan et moi-même avons quitté l'université et tenté de construire nos plans de carrière, nous aurions pu y intégrer nos passions. En organisant nos vies professionnelles, nous avons alterné entre deux extrêmes : le désir d'intégrer la passion (par exemple celle pour l'environnement) dans des carrières où elle n'entrait pas directement en jeu (comme une licence de sciences) ou abandonner la passion au profit de quêtes plus pratiques (comme entrer à la fac de médecine). J'étudiai la biologie à l'université de Californie, à Berkeley, et envisageai tout d'abord de passer un diplôme en écologie. Mais, si j'adore la nature, je compris rapidement que l'étude de l'environnement au travers d'une lentille scientifique ne m'inspirait pas. J'étais douée en sciences et l'idée m'était venue naturellement, mais appliquer la science à l'expérience que je vivais dans la nature n'éveillait en moi aucune passion. Rétrospectivement, je réalise que les « véritables » scientifiques sont des passionnés motivés de l'intérieur et avides de comprendre la nature d'un point de vue scientifique.

La seule fois où je ressentis de la passion au cours de ces études fut quand j'abordai la physique quantique et l'anthropologie médicale, qui s'intéressaient à des sujets comme le potentiel multidimensionnel de l'univers et les préceptes de guérison des médecines traditionnelles. Si j'avais su à cette époque ce que je recherchais, j'y aurais lu un signe. Le travail énergétique que j'ai la chance d'accomplir aujourd'hui possède de nombreux points communs avec les principes ésotériques de l'énergie, de la lumière et de la matière, qui sont les bases de la physique quantique. Il reflète également une compréhension profonde de

l'énergie corporelle reconnue par de nombreux systèmes de médecine traditionnelle. Si nous sommes attentifs, la vie nous envoie toujours des indices sur ce qui est à même de nous combler et ce que nous sommes censés être ; ces indices sont les repères qui nous permettent de progresser d'une manière à la fois inspirante et enrichissante.

Avant de savoir lire ces indices, j'ai brièvement envisagé de devenir médecin. Heureusement, grâce à des stages pratiques, j'ai réussi à mieux discerner ce qui nourrissait ou altérait ma passion. En suivant une formation pratique avec l'un de mes professeurs d'anatomie, je compris que l'hôpital, ses procédures complexes et les maladies des patients m'écrasaient physiquement. Quand, un jour, un médecin s'y reprit à plusieurs fois pour introduire une aiguille dans le dos d'un patient gravement malade afin de retirer du liquide de l'un de ses poumons, je dus quitter la chambre pour ne pas m'évanouir. Alors que je reprenais ma respiration dans le couloir, je compris que ce métier n'était pas fait pour moi. Devenir médecin, qui était une notion abstraite, faisait appel à mon désir de réussite – à cette époque de ma vie, je considérais la réussite comme la première mesure du succès –, mais la réalité de la vie quotidienne d'un médecin me paraissait lugubre.

À la même époque, grâce à son diplôme de commerce, Dan décrocha son premier poste dans une banque d'investissement. Mais son travail ne l'inspirait pas ; il n'arrivait pas à en saisir la pertinence. Si travailler sur l'environnement le passionnait beaucoup plus, il doutait de pouvoir assouvir cette passion dans un travail financièrement viable. Après avoir intégré un programme de troisième cycle de gestion pour développer ses qualités d'entrepreneur, mais toujours sans savoir comment associer son métier et sa passion, il découvrit le projet de volontariat du Pacific Rivers Council, à Eugene, dans l'Oregon, qui visait à protéger les rivières et les poissons. Il s'attela à ce projet et finit par créer sa propre organisation : Salmon-Safe, un programme écologique indépendant qui regroupe des fermiers et des propriétaires fonciers ruraux et urbains pour leur inspirer des techniques de gestion des terres permettant de protéger les bassins hydrographiques.

En incluant sa passion pour l'environnement à son métier, Dan se lança dans une carrière qui associait ses compétences et ses centres d'intérêt. Au fil des ans, il reçut des centaines de candidatures de

diplômés issus de programmes d'études environnementales. Pour eux, la recherche d'un emploi constituait un défi : ils avaient de la passion à revendre, mais peu de compétences applicables. Grâce à ses compétences en affaires, Dan réussit quant à lui à intégrer sa passion à son métier : il est l'illustration parfaite de l'équilibre entre les énergies masculine et féminine pour accroître la capacité créative.

Le don de votre cœur

Pour assouvir votre passion, vous devez écouter vos mécanismes intérieurs et traquer les désirs de votre cœur. Mais, pour que ces désirs se reflètent dans votre vie, ils doivent être égaux ou supérieurs aux messages délivrés par le monde extérieur. Pour découvrir ces désirs, posez-vous ces questions : Votre travail vous inspire-t-il ? Y a-t-il une place dans votre vie pour l'expression créative ? Êtes-vous resté en contact avec vos rêves et avez-vous permis à ces rêves d'évoluer ? Vos relations intimes vous comblent-elles et reflètent-elles votre véritable personnalité ? Pouvez-vous partager vos compétences avec la collectivité ? Êtes-vous en contact avec les passions de votre cœur et de votre âme ? Le don de votre cœur vous conduit vers le canal qui nourrit votre essence fondamentale – plus qu'il ne vous en éloigne.

À vingt ans, je compris en travaillant dans un laboratoire qu'un diplôme de deuxième cycle en sciences serait pour moi synonyme d'ennui mortel. J'avais du mal à supporter mes huit heures de travail quotidiennes. Mais, si je n'étais pas faite pour la science environnementale, je devais envisager de reprendre des études de médecine. Je me raisonnai, me disant que, finalement, j'apprécierais peut-être de pratiquer la médecine dans un petit cabinet. À la fin de chaque journée, je rentrais chez moi à pied. Sur le chemin, je passais devant un cabinet où travaillaient plusieurs médecins et une pédiatre. Un jour, je me décidai à entrer. Le cabinet était calme. Je demandai à la secrétaire si la pédiatre aurait quelques instants à me consacrer pour me parler de son expérience. À ma grande surprise, la pédiatre accepta et vint s'asseoir avec moi dans la salle d'attente pour répondre à mes questions.

Je lui demandai : « Ça vous plaît d'être médecin ? Comment cela se passe-t-il au quotidien ? »

Elle répondit par une question : « Vous aimez la médecine ? »

« Je ne suis pas certaine. En revanche, je sais que je veux avoir des enfants et que, quoi que je fasse, mon métier devra être compatible avec ma vie de mère. »

C'était la réponse qui m'était venue spontanément ; celle que me dictait mon cœur. La pédiatre plongea son regard dans le mien et répondit, elle aussi, avec son cœur. « Mon mari et moi, nous nous sommes mariés très jeunes. Nous avons tenu pendant le premier cycle de médecine, puis le second. Notre couple a même réussi à survivre à mon internat. Mais, à la fin de mes études, nous nous sommes rendu compte que nous ne nous connaissions plus. Pendant toutes ces années, nous n'avions accordé aucune place à notre vie commune et nous avons fini par nous perdre en chemin. Nous sommes en instance de divorce. »

Elle n'eut pas besoin d'en dire plus. « Merci d'avoir été aussi honnête. » Pour moi, le message était clair.

Combien de gens finissent par perdre le contact avec l'essentiel en se jetant à corps perdu dans leur carrière ? Si nous sommes uniquement connectés à la réussite – scolaire, professionnelle, liée à la sécurité de l'emploi, au revenu, ou à un sentiment de valeur intérieure –, notre vie professionnelle sera en complet désaccord avec les désirs fondamentaux de notre cœur et de notre âme. Les carrières orientées vers l'excellence (qui sont typiquement perçues comme des modèles de succès), comme les études de médecine, de droit ou universitaires, impliquent de devoir faire des efforts sur de si longues durées qu'il reste rarement de la place pour envisager la vie dans sa globalité. Tandis que vous multipliez les efforts dans un but spécifique – la fin des études, l'obtention d'un diplôme, la sécurité de l'emploi, la situation financière ou le salaire –, vous mettez votre vie entre parenthèses. Une fois ce pinacle atteint, votre vie, votre corps, vos relations et vos rêves risquent de s'être usés ou perdus depuis longtemps.

Voici une autre histoire qui illustre ce risque : un jour où j'évoquais avec un jeune médecin l'intensité du travail en internats, il me parla de sa propre expérience. Lors d'une garde, après plusieurs nuits de sommeil interrompu, il était totalement épuisé. Alors qu'il assistait à

une opération à cœur ouvert, on lui demanda de tenir le cœur du patient. Il le prit et, pendant que les chirurgiens œuvraient, s'endormit. *Il s'endormit alors qu'il tenait entre ses mains le cœur d'un homme !* N'est-ce pas terriblement choquant ? Combien de gens déploient-ils d'immenses efforts pour gagner leur vie dans un état d'engourdissement qui les rend incapables d'accéder à ce qui compte réellement à leurs yeux ?

En tant que travailleuse acharnée, accoutumée aux chemins tout tracés, le jour où je me retrouvai sans objectif défini pour poursuivre mes études, je me sentis totalement désemparée. L'autre idée que j'avais explorée – devenir kinésithérapeute – ne m'intéressait pas directement : du moins, pas de la façon dont j'avais vu pratiquer la kinésithérapie le jour où je m'étais foulé la cheville et que le praticien s'était contenté de me prescrire des exercices. Mais quelque chose en moi me poussait à y revenir. Bien que mon esprit rationnel soit incapable de l'appréhender, je prenais cette direction sur les conseils de mon féminin, que je n'avais pas encore appris à reconnaître. Dès les premiers jours passés auprès de kinésithérapeutes, je me sentis à l'aise : ils étaient sociables et actifs. Les gens de mon laboratoire travaillaient pendant des heures, se contentaient d'un hochement de tête pour saluer leurs collègues à leur retour de vacances et refusaient de prendre du temps pour célébrer un anniversaire ou une promotion. Les kinésithérapeutes avec lesquels je travaillais aimaient improviser des repas, prendre des vacances, aider les gens, et semblaient adorer leur métier.

Je finis par suivre mon intuition et décidai de me diriger vers la kinésithérapie ; plus tard, je découvris comment faire cohabiter mes passions pour la thérapie psychocorporelle, la santé des femmes, les médecines anciennes, l'énergie et l'écriture. J'intégrai ma passion à mon travail, et en réponse, ce travail se transforma en une carrière épanouissante.

De la même manière, je constate de plus en plus souvent l'envie de se recentrer sur ce qui nous inspire et nous ranime. Je rencontre des patients de tous âges et à toutes les phases de la vie, pourtant, un thème commun les réunit. Voici quelques exemples de ce qu'ils écrivent sur le formulaire d'inscription à la question « objectifs personnels » : *Être en contact avec mon moi véritable ; être plus passionné ; découvrir mon*

intuition ; me souvenir de mes rêves ; approfondir ma connaissance du féminin ; instaurer de nouveaux comportements ; être plus entier ; ranimer ma relation ; me sentir sexy et rayonnant ; savoir comment gérer ma vie ; intégrer mon véritable moi dans mon travail ; changer ce que je fais ; faire en sorte que mes rêves se réalisent comme les autres réalisent les leurs ; découvrir ce que j'ai à offrir ; écouter mon langage corporel ; croire en ma créativité et ma capacité à découvrir en moi le don de la créativité ; évoluer et grandir ; vivre avec la force et la confiance et non la peur ; être la personne que je sais pouvoir être.

Chaque fois que vous rencontrez une personne qui mène une carrière dynamique, que vous découvrez un produit d'exception, une création superbe, une relation pleine d'amour, ou une vie riche et passionnante, soyez certain que ces bienfaits sont liés d'une manière ou d'une autre à la passion et au flux créatif qui naît avec la passion. Rappelez-vous le cadeau de votre cœur ; pour l'utiliser, éveillez-vous et soyez pleinement présent à vous-même.

24úP5TR e —

Les dynamiques de la créativité



Le privilège d'une vie est d'être qui vous êtes.

— JOSEPH CAMPBELL.

Don Elijo, un chaman du Belize qui encadra l'un de mes professeurs, s'inquiétait de la santé de sa communauté car les femmes rêvaient moins. Avant de mourir, à l'âge de 103 ans, il expliqua à mon professeur, Rosita Arvigo, que le royaume de l'esprit nous transmet ses conseils au travers de nos rêves ; les rêves sont liés à la sagesse ancienne du corps et notamment de l'utérus. Au fil de dizaines d'années de pratique, il avait remarqué que les femmes de sa communauté rêvaient de moins en moins. Or, la vie de sa communauté était guidée par ces rêves. Si elles ne rêvaient pas, les directives se raréfiaient. Peut-être sentit-il que cette incapacité à rêver indiquait une rupture du lien avec les courants les plus profonds de la vie et la connexion avec l'esprit.

Don Elijo raconta à Rosita que les gens de son village avaient l'habitude de se rassembler auprès du feu le matin pour écouter les rêves des femmes en période de menstruations, car ils étaient porteurs de sagesse et de visions pour la communauté. Quand je relatai cette histoire à des femmes qui avaient généralement connu la honte liée à

leur cycle menstruel, elles se disaient choquées par l'idée de ce rassemblement.

Bien que certaines d'entre elles assimilent cette notion à une médecine démodée ou fondée sur la superstition, cette histoire illustre les connaissances d'une époque qui était moins régie par l'intellect, mais davantage connectée au monde naturel. Don Elijio ne faisait pas seulement référence à la capacité de rêver, mais au flux d'énergie qui se connecte au champ de conscience élargi grâce aux rêves.

Même dans nos vies modernes, nos rêves – ceux que nous faisons pendant la nuit, mais aussi ceux qui se réalisent quand la passion guide nos vies – sont essentiels pour rester en contact avec notre âme et la nature. Se souvenir comment rêver, même éveillés, nous permet de vivre dans la lumière et d'utiliser les ressources de notre champ énergétique. Lorsque nous rêvons, nous dépassons les limites du perceptible pour entrer dans le royaume de l'esprit.

Quels rêves ou passions avez-vous mis en attente ?

Quelle énergie contiennent-ils ou que reflètent-ils de votre moi véritable ?

Comment pouvez-vous insuffler ce courant d'énergie dans votre vie quotidienne ?

Devenir un générateur de créativité

Nous naissons tous créatifs. Ce qui signifie qu'en faisant circuler l'énergie du souffle et du divin dans nos corps, nous sommes voués à créer – un foyer, une famille, une carrière, une communauté, les expressions quotidiennes de nous-mêmes et tout ce que nous apportons au monde. De grands créateurs comme Steve Jobs, Oprah Winfrey, Eve Ensler, Bob Dylan et un nombre incalculable de « créateurs de culture » (un groupe altruiste, spirituel et socialement progressiste de la société occidentale), acteurs du changement, musiciens, artistes, activistes et entrepreneurs utilisent consciemment cette vision élargie pour diriger leur vie vers leur potentiel complet. Bien sûr, il est

également possible de vivre pleinement avec une visibilité plus réduite ; cela dépend simplement de la vision de chaque individu et de ce que chacun trouve en lui. Dans tous les cas, ces créateurs génèrent une énergie et établissent des liens qui leur permettent de s'exprimer réellement. Quand vous connaissez votre capacité créative, vous pouvez générer de la créativité et utiliser cette richesse dans votre vie.

Le champ énergétique divin

De nombreux enseignants spirituels parlent du concept de l'unité – la notion selon laquelle « nous ne faisons qu'un ». En termes d'énergie, cela concerne le champ énergétique divin qui relie toutes les vies. Lorsque nous nous épanouissons, nous sommes plus susceptibles de nous connecter à ce champ élargi et à sa force de vie. Lorsque nous nous rapprochons de la nature, nous sommes en harmonie avec ce champ. La plupart des éléments de la vie moderne nous écartent de ce lien naturel et le perturbent ; il est donc essentiel d'apprendre à le cultiver. Les générateurs de créativité, plutôt que de se percevoir comme des individus distincts, tendent à s'unir et à puiser leur énergie dans la capacité élargie du champ créatif divin.

Jeu : avez-vous accès au champ créatif ?

De nombreux générateurs de créativité sont en harmonie avec le jeu de leur champ créatif. Mais, trop souvent, nous intériorisons le message répandu parmi les « performants », selon lequel le travail compte davantage que le jeu ou le temps libre. Ceux qui restent à la bibliothèque pendant que les autres sortent, socialisent et se détendent sont universellement considérés comme les personnes faisant un « bon » usage de leur temps. Ce n'est que récemment que les start-up technologiques de la Silicon Valley ont permis de démontrer que les idées les plus créatives naissent souvent d'associations et de jeux libres et non structurés. Si les enfants passent du temps dans le royaume de l'imaginaire, ils perdent souvent le contact avec ce merveilleux potentiel

en grandissant. « Tous les enfants sont des artistes. Le problème est de le rester en grandissant », disait Pablo Picasso.

Pour jouer, il faut se souvenir de la façon dont on joue. Au début, quand j'essayais de jouer avec mes enfants, cette forme de liberté me rendait maladroite. Le problème était simple : ma cognition surdéveloppée, affûtée par des années d'études, avait oublié la spontanéité du jeu. Pour dépasser cette résistance, je devais simplement accepter de me sentir maladroite face à un comportement naturel trop souvent oublié. Tandis que je jouais et doutais, j'entendais souvent une voix intérieure me glisser : *C'est ridicule – tu perds ton temps*. Mais en laissant cette voix s'éloigner, quelque chose se modifia et je sentis naître en moi une part d'extravagance et de spontanéité.

Aujourd'hui, quand je parviens à me perdre dans le jeu, avec mes enfants ou simplement dans ma façon d'appréhender le monde, je m'abandonne au rêve – ce lieu où tout est possible. C'est ainsi que nous pouvons nous connecter au champ énergétique de la créativité ; ainsi, également, que les inventeurs et les visionnaires maintiennent leur vigilance. L'invention de la lumière électrique, des avions, des automobiles, de la télévision, des appareils photo, des voyages dans l'espace, d'Internet et d'autres découvertes innombrables qui sont devenues de véritables business et se sont révélées de formidables avancées sont toutes nées de ce plan imaginaire du jeu de l'enfance. En tant qu'adultes, nous devrions y revenir et rêver notre potentiel complet, en laissant derrière nous les voix critiques et pragmatiques pour découvrir ce que nous sommes capables de créer depuis cet espace. Ainsi, côtoyez les enfants, les animaux ou les amis qui aiment jouer et rappelez-vous comment exploiter l'énergie du jeu, qui vous ouvrira un accès direct à votre champ créatif.

De quelle manière aimez-vous jouer avec votre champ créatif ou y accéder ?

Que pourriez-vous faire de plus pour inviter l'énergie du jeu dans votre vie ?

Désir : où allez-vous ?

Le désir est lié au flux énergétique de votre champ créatif et essentiel pour générer votre ressource créative. Comme le jeu est associé à l'enfance, rester en contact avec les désirs qui alimentent vos rêves peut être un puissant stimulateur pour vos études, ou lorsque vous suivez un plan de carrière ou toute autre trajectoire extérieure visant une réussite basée sur un schéma créé par d'autres. Méditez sur votre lien au désir en vous demandant : Que désirez-vous pour vous-même ? Êtes-vous capable d'aménager votre journée autour de vos désirs ? Le désir oriente l'énergie et, lorsque vous avez défini vos désirs, votre objectif créatif se précise. Si vous parvenez à déterminer ce que vous voulez, les limites de votre temps libre seront mieux définies et vous pourrez choisir comment l'utiliser.

Danielle LaPorte, auteure et blogueuse réputée, a créé un programme multimédia appelé « La Carte du Désir » afin d'identifier les « désirs fondamentaux », première étape vers une production créative. LaPorte pose la question suivante : « Qu'avez-vous envie de ressentir ? » et, plutôt que de dresser des listes de tâches à accomplir ou de poser des objectifs, elle estime qu'il est préférable d'identifier ses envies dans les différents domaines de la vie et de se laisser guider par ses désirs fondamentaux. Elle poursuit : « Déterminer ce que vous avez réellement envie de ressentir constitue la forme la plus puissante de clarification. Et générer ces sentiments est l'action la plus créative que vous puissiez accomplir dans votre vie. » Réveiller votre lien au désir constitue un autre moyen de puiser dans votre canal créatif.

Qu'avez-vous envie de ressentir au quotidien ? Dans votre vie personnelle ? Professionnelle ?

Contempler vos désirs modifie-t-il votre direction créative ou la réalisation de vos rêves ?

Concentration : où se situe votre attention ?

Une fois que vous êtes parvenu à définir clairement ce qui vous inspire et ce que vous désirez pour votre moi créatif, concentrez-vous régulièrement sur ces besoins pour accroître votre créativité. Vous pouvez aménager votre emploi du temps autour de ces éléments clés

afin d'aiguiser et d'améliorer ce que vous faites grâce à la pratique créative.

Je le fais en organisant mon emploi du temps autour de plages de temps bien définies. Ainsi, je consacre deux jours par semaine à mes patients – ces jours-là, je me concentre exclusivement sur mon travail créatif de thérapeute – puis deux séances de trois heures à l'écriture créative, et au minimum une session de trois heures à la visualisation créative pour mon entreprise. Je pense que ces plages de temps continues sont essentielles pour réussir à me poser dans le flux créatif. De la même manière, j'accomplis la majorité de mes tâches pendant que mes enfants sont à l'école, ce qui me permet de me consacrer entièrement à eux lorsqu'ils rentrent à la maison. Et j'élimine impitoyablement les projets ou les activités superflus ; je privilégie régulièrement deux de mes trois « vocations » créatives fondamentales : guérir, écrire et être mère. Ainsi, quand j'écris, je me consacre uniquement à l'écriture. Je laisse les assiettes dans l'évier et les factures sur la table, je coupe le Wi-Fi sur mon ordinateur pour m'éviter toute distraction. Je ne réponds pas au téléphone, je ne plie pas le linge, je ne surfe pas sur le Net, je fais uniquement ce que j'ai décidé de faire pendant deux ou trois heures. Mon attention ciblée sert mes créations. En veillant sur ma créativité dans des domaines spécifiques, j'approfondis mon expérience créative et aiguisé mes compétences dans ces domaines, permettant ainsi à mon expérience créative d'évoluer.

Vous obtiendrez des résultats grâce à la pratique. Au début, vous aurez peut-être du mal à vous concentrer. Mais sachez que même dans un emploi du temps chargé, consacrer une demi-heure par jour à une activité qui vous plaît vous permettra de créer et de ressentir des améliorations naturelles au fil du temps. La ressource et l'énergie créatives sont parmi vos atouts les plus précieux. Assurez-vous de privilégier vos priorités créatives (choisies par vous, intentionnellement) dans votre emploi du temps hebdomadaire en accédant régulièrement à votre champ d'inspiration, et assurez-vous que ces priorités engendrent bien les sentiments désirés – ainsi, vous pourrez générer dans votre vie l'énergie et la ressource créatives.

Exercice : check-list créative

Installez-vous dans un endroit calme, avec un stylo et une feuille, puis répondez à ces questions :

- Prenez-vous régulièrement le temps d'être seul et de vous connecter à vous-même et à vos passions créatives ?
- Êtes-vous inspiré ?
- Votre vie comporte-t-elle des opportunités de jeu ou d'accès à votre champ créatif ?
- Avez-vous défini clairement ce que vous avez envie de vivre ou de créer ?
- Votre routine est-elle en accord avec vos inspirations et vos désirs ?
- Cultivez-vous votre capacité créative et construisez-vous votre ressource créative ?

Si vous avez répondu oui à toutes les questions, continuez. Si vous avez hésité ou répondu non, attaquez-vous aux problèmes jusqu'à obtenir un « Oui » solide !

Valeur intérieure vs valeur extérieure

Les générateurs de créativité se distinguent parce qu'ils reconnaissent et dynamisent leur potentiel. Intérieurement, ils connaissent leur propre valeur ; et leur créativité ne fait qu'exprimer cette valeur. Ils ne commettent pas les erreurs qui empêchent tant de personnes d'utiliser pleinement leur potentiel énergétique ; ils ne tentent pas de justifier leur valeur par le travail ou une création (ce qui est le cas de l'employé qui se surmène constamment pour prouver sa valeur ou du bénévole qui donne tout sans tenir compte de ses propres besoins). Ce type d'évaluation externe dépend du niveau de productivité. En réalité, cela dissimule une peur, courante, de ne pas être à la hauteur ou digne d'estime si l'on ne répond pas au critère de réussite extérieure.

De nombreux artistes doivent affronter ce processus de valorisation, soit en choisissant de suivre leur inspiration créative (qui peut, ou non, se traduire par un succès matériel ou une reconnaissance extérieure), soit en orientant leur art vers ce que les autres jugent utile et valable. Aucun de ces chemins n'est juste ou faux, mais les individus qui ont pris conscience de leur propre valeur suivront plus facilement leurs passions créatives, simplement pour l'évolution, la joie et le voyage qu'elles leur offrent.

Le composant essentiel pour que votre étoile brille et que vous expérimentiez l'énergie créative de votre champ est de revendiquer votre valeur irréfutable. Plutôt que d'établir votre valeur par le travail (et de lutter pour obtenir une validation), il est infiniment plus puissant et libérateur, sur un plan créatif, de la reconnaître et de la diffuser au monde. Plutôt que de vous définir par ce que vous créez, insufflez ce que vous êtes à vos créations. Vous êtes l'étoile.

Séance énergétique : redéfinir la signification de la valeur

Stella vint me voir parce qu'elle avait la sensation d'être épuisée. Elle avait mené une carrière aussi précoce que brillante qu'elle avait abandonnée pour élever un premier, puis un second enfant. Une fois ses enfants scolarisés, et dégagée des responsabilités inhérentes à l'éducation d'un bébé et de petits enfants, elle s'était lancée dans plusieurs projets indépendants. Elle n'avait pas besoin de revenu supplémentaire, mais l'énergie de la vie professionnelle lui manquait. Elle travaillait la nuit sur ses différents projets tout en s'occupant de sa maison et de ses enfants. Son mari était chirurgien, un métier exigeant, et toutes les tâches domestiques lui incombaient.

J'invitai Stella à se concentrer sur son centre créatif au niveau de sa région pelvienne. Elle éprouva aussitôt une sensation de froid et de vide. Son centre était vide d'énergie. Elle était tellement occupée à travailler sur ses projets qu'il ne lui restait pratiquement plus de temps pour se nourrir ou se connecter à elle-même. Ses projets (et son travail de mère) absorbaient tous ses canaux énergétiques et son énergie s'était dissipée. À présent qu'elle se focalisait sur son centre, elle réalisait à

quel point ces projets l'épuisaient. Je lui demandai de ressentir la raison pour laquelle elle s'impliquait dans ces différentes tâches avec une telle intensité, surtout quand elle recevait si peu en retour. Stella écouta son corps et dit : « Si je n'ai plus de projets extérieurs, j'ai l'impression de ne pas exister. C'est comme s'ils donnaient un sens à ma vie et me révélaient une part de moi qui ne s'exprime pas à la maison dans mon rôle de mère. »

J'aidai Stella à comprendre que, si elle commençait par se connecter à sa valeur personnelle, ses pulsions créatives comme la façon dont elle orientait son énergie et son temps se développeraient à partir cette nouvelle perspective et non du besoin d'affirmer sa valeur. Au lieu de rechercher à tout prix la reconnaissance, elle pourrait avancer grâce à ce qui la passionnait et la stimulait. Ainsi, elle serait libre de rediriger son énergie créative comme elle l'avait choisi, et sa vie de femme au foyer lui semblerait infiniment plus satisfaisante. Elle pouvait également orienter son expression créative vers un nouveau domaine qui l'inspirait. Ses projets actuels lui rappelaient sa vie passée et son pouvoir dans le monde de l'entreprise, mais, n'ayant pas défini sa propre valeur, elle devait courir d'un projet à l'autre pour se sentir stimulée, sans comprendre qu'elle ne faisait que combler un vide.

Pour Stella, la première étape qui allait lui permettre de nourrir son flux créatif consistait à revenir dans son centre et à définir sa valeur intérieure en étant plus présente à elle-même. Au cours de la séance, alors qu'elle se concentrait sur l'énergie de son être intérieur, elle ressentit une immense tristesse. Autrefois, elle adorait partir en randonnée, danser, dîner avec des amis, s'occuper de son jardin. Aujourd'hui, elle passait sa vie à courir : pour aller chercher ses enfants à l'école, revenir faire les lessives et s'investir dans ses projets. Quand elle avait terminé, elle filait travailler comme bénévole à l'école. Elle courait ensuite pour ramener ses enfants à la maison, les emmener à leurs activités, préparer le dîner et accomplir les tâches ménagères, puis, une fois que ses enfants étaient couchés, s'installer devant son ordinateur. Sa vie ressemblait à une course effrénée et elle éprouvait une sensation d'étouffement qui reflétait la façon dont elle exploitait son énergie quotidienne. Elle demanda à voix haute : « Pourquoi cette précipitation ? Vers quoi suis-je en train de courir ? » Elle n'avait pas le

temps de savourer les bienfaits de sa vie, ni de s'accorder des moments de plaisir ou de s'échapper de ses projets sans fin. Son système énergétique fonctionnait encore selon les modèles tout tracés.

Pour modifier les schémas énergétiques qui définissent nos vies, nous devons les affronter directement. Bien qu'il soit difficile de déterminer comment elle dépensait son énergie, Stella commençait déjà à revendiquer sa puissance créative en observant, consciemment, son schéma. C'était à elle de décider quels schémas elle voulait conserver et modifier en choisissant la façon dont elle aimerait se concentrer sur son énergie créative. Elle voulait laisser libre cours à sa créativité en répondant à l'inspiration plutôt qu'au besoin. Au lieu de se sentir obligée de travailler et de gérer sa vie par défaut, elle avait envie de comprendre ce qui alimentait son essence créative.

J'invitai Stella à libérer l'énergie qui la rattachait à ces différents projets et à les abandonner spirituellement. À chacune de ses expirations, elle les imagina quitter son corps et s'enfoncer dans la terre. Tandis qu'elle libérait cette énergie, je l'invitai à abandonner en même temps son modèle d'énergie connu. Quand ce fut terminé, je la guidai pour revenir dans son centre et lui insuffler son énergie créative. Stella se sentit plus légère et plus libre qu'elle ne l'avait été depuis longtemps. Elle distingua plus clairement ses schémas quotidiens dysfonctionnels et la façon dont elle pouvait redessiner sa vie. Illuminer son centre grâce à cette méditation ciblée lui révélait une valeur qui dépassait largement sa capacité de production dans le monde professionnel.

J'invitai ensuite Stella à remplir cet espace créatif nettoyé avec ses propres désirs. Elle posa immédiatement une intention : s'accorder un espace dans sa vie pour apprécier les fruits de son labeur. La transition entre le sentiment d'écrasement qu'elle avait éprouvé plus tôt et son nouveau schéma d'ouverture était à même de transformer son schéma énergétique extérieur et la gestion de son emploi du temps quotidien. Elle décida également de choisir une quête créative qui l'inspire, un exutoire sur lequel se concentrer. Elle pourrait ainsi affûter une essence créative qui reçoive autant, voire davantage, d'énergie qu'elle n'en donnait, et développer un modèle créatif naturel qui deviendrait son mode de vie.

Diriger votre champ d'énergie créative

En développant la pratique de l'Holistic Pelvic Care (soin pelvien holistique) que j'enseigne aujourd'hui à d'autres thérapeutes, j'ai créé une méthode curative destinée à travailler sur les schémas d'énergie créative et à diriger le champ créatif. Rétablir la vitalité pelvienne implique de réaligner les schémas créatifs-énergétiques fondamentaux. Et, en aidant les femmes à retrouver leur santé intérieure, j'ai découvert un outil d'une redoutable efficacité : la capacité de générer notre propre ressource créative en apprenant comment naviguer dans notre champ créatif personnel – ou comment *lire* le flux et *réaligner* le champ selon le besoin.

L'art de la thérapie psychocorporelle associe la connaissance des schémas corporels dysfonctionnants (pour les modifier) et la stimulation des schémas bénéfiques. L'art du travail énergétique est identique, mais demande une conscience aiguisée des schémas d'énergie subtils afin d'ajuster l'alignement et le flux.

Pendant les séances, je travaille en utilisant mon propre champ énergétique et ma conscience pour détecter les poids, blocages ou contractions énergétiques et le schéma vibratoire global de mes patients. Je les aide ensuite à les ressentir. Mon objectif est de les responsabiliser en leur apprenant à travailler avec leurs centres énergétiques créatifs. Je commence par leur enseigner une prise de conscience sensorielle – la capacité de ressentir ce qui survient dans leur schéma énergétique en prenant conscience des sensations subtiles de l'espace spécifique vers lequel je les guide.

Après leur avoir appris à ressentir leur schéma interne, nous l'harmonisons ensemble grâce à trois outils capables de modifier leur énergie : *la vision intérieure* (visualisation), *la conscience sensorielle* (ressenti) et *la respiration* (ou orientation de l'énergie à l'aide de la respiration). Le champ corporel-énergétique peut fournir des aperçus au cours d'une séance grâce à des images, des mots, des réalisations ou des conseils qui permettent d'harmoniser l'être. Ce travail est fascinant. Les histoires racontées dans ce livre reflètent le potentiel de guérison

dont j'ai été le témoin dans mon cabinet. Bien que le Holistic Pelvic Care associe des techniques physiques et énergétiques pratiques, ces histoires incluent l'aspect purement énergétique de ce travail et les visions pertinentes pour travailler avec notre propre champ créatif-énergétique. Une fois encore, cela s'applique aux femmes comme aux hommes, puisque nous naissons et formons tous notre champ corporel-énergétique dans la région pelvienne, avant de dessiner notre schéma intérieur à partir de cette information.

Les domaines linéaires de la vie peuvent nous éloigner de nous-mêmes ; pourtant, chaque fois que je travaille sur l'énergie fondamentale d'un patient, je me retrouve au cœur du problème. J'ai découvert que la relation d'une personne à sa passion, à ses rêves et à ses désirs reflète souvent sa capacité à se connecter à son champ créatif-énergétique et à s'y déplacer – et revenir dans ce champ permet de se reconnecter à ces aspects.

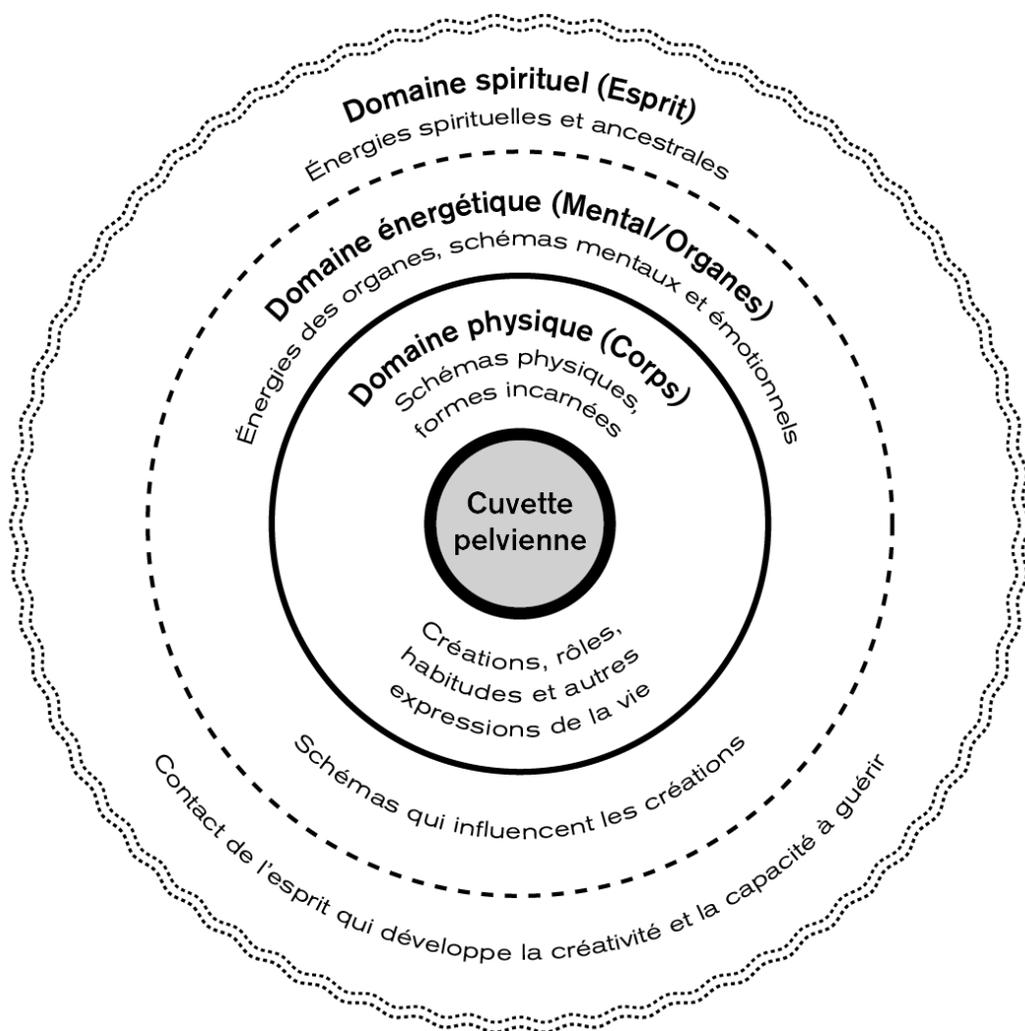
Comment cartographier et utiliser votre champ créatif

Quand je prodigue des soins à mes patients, je reçois des informations sur leur champ créatif en observant leur langage corporel et leur flux énergétique tandis qu'ils évoquent leurs joies et leurs défis créatifs. La vitalité et la santé pelvienne sont toutes deux liées à la créativité. Chez les femmes, les schémas corporels – et particulièrement le centre créatif de la région pelvienne – influencent la façon dont elles canalisent leur énergie créative, consciemment ou non. Conscientiser ces schémas constitue la première étape pour redéfinir positivement les schémas fondamentaux.

Ce champ créatif – siège de la connexion corporelle-énergétique – s'applique également aux hommes car, une fois encore, nous naissons tous dans le corps féminin. Le champ créatif des femmes et des hommes (ce champ d'énergie qui influe sur le flux d'énergie vitale) est lié à cet espace gestationnel. Et la relation d'une personne à sa nature créative est souvent associée au comportement familial face à la créativité. Les schémas imprimés dans ce champ créatif deviennent dès lors des schémas de vie et de création.

Nous héritons de nombre de ces schémas, que ce soit de notre famille ou de nos expériences de vie, mais il est possible de les modifier pour qu'ils servent au mieux notre richesse créative. En travaillant sur les champs énergétiques des hommes et des femmes, j'ai trouvé utile d'identifier et de définir les schémas du champ créatif. Définir les schémas de soutien par opposition aux schémas restrictifs, puis réaligner ces schémas fondamentaux permet d'améliorer le potentiel créatif. Lorsque l'alignement et le flux sont présents, la personne se sent plus créative, et sa vie s'harmonise plus facilement avec ses rêves créatifs.

Le champ créatif-énergétique corporel



Ce modèle de champ créatif-énergétique illustre les dimensions physiques, énergétiques et spirituelles du centre créatif. Le corps physique, qui inclut la région pelvienne et les organes de la reproduction, contient à la fois les schémas physiques et les formes qui définissent votre capacité créative. Les schémas physiques sont également liés à la structure physique de votre vie : votre travail, vos relations, vos habitudes quotidiennes de gestion du temps, et la manière dont ces structures fondamentales vous rapprochent de votre canal créatif. Ces formes fondamentales peuvent vous soutenir ou au contraire vous perturber, mais elles peuvent également être modifiées pour mieux s'harmoniser avec votre champ créatif lorsque vous apprenez à utiliser ce potentiel, en vous et autour de vous. Parfois les symptômes physiques du corps peuvent indiquer que la structure même de votre vie gêne le flux optimal et qu'un changement positif améliorera votre santé corporelle.

Autour du noyau physique se trouve le champ énergétique du corps, qui contient les empreintes énergétiques informant votre essence créative. Ce cadre énergétique personnel constitue le champ créatif-énergétique qui définit votre gamme créative et détermine la circulation de l'énergie dans votre corps et votre vie. Au-delà de la couche énergétique se trouve le grand royaume de l'esprit et des ancêtres : le mystère qui est en vous et vous entoure, auquel vous appartenez et dans lequel vous puisez pour améliorer votre flux créatif divin.

Pour un esprit occidental, il peut être difficile de comprendre comment l'harmonie du corps physique et du corps énergétique peut soutenir ou au contraire limiter le flux créatif, mais, selon les modèles de médecine holistiques, les schémas énergétiques affectent les schémas physiques et inversement. Une présence énergétique faible met en péril la santé physique. De la même manière, grâce à un flux énergétique dynamique, la santé physique devient plus harmonieuse. Imaginez une rivière au courant faible et une rivière sauvage : la rivière au courant faible révèle des bassins de débris stagnants en décomposition, alors que l'eau de la rivière sauvage s'écoule librement et respire la santé. De la même manière, quand la forme physique soutient le flux, l'énergie se répand plus librement dans le corps et la vie extérieure. La ressource créative, comme le flux énergétique, est essentielle à la santé, à la

richesse, et met en place des structures qui s'appuient sur elle pour accroître cette abondance.

Dans mon travail, j'ai commencé par être étonnée avant de réaliser que les messages sur la créativité et son potentiel sont profondément encodés dans nos corps. Et que ce cadre intérieur définit la circulation de l'énergie, à la fois en nous et dans nos vies. Mieux encore, nous pouvons interagir avec ces messages afin de renforcer ceux qui nous sont bénéfiques et modifier ceux qui limitent notre expression créative et son développement. L'une des clés pour nous réapproprier notre potentiel créatif est de travailler sur notre harmonie fondamentale. Nous avons tendance à considérer que nos schémas corporels et nos schémas de vie sont permanents, or chacun d'eux – depuis nos cellules les plus profondes jusqu'à notre capacité créative globale – est une expression dynamique pouvant sans cesse évoluer et changer. Travailler sur votre champ créatif personnel peut être une source d'inspiration infinie.

Exercice : explorer votre champ créatif-énergétique

Utilisez cet exercice de méditation pour vous connecter à vous-même et à votre paysage créatif intérieur, ce lieu où se connectent votre énergie créative et votre corps. Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un crayon :

1. Asseyez-vous confortablement. Prenez conscience du centre de votre corps, particulièrement de sa partie inférieure qui se connecte avec la terre. Prenez conscience de votre région pelvienne, ce centre créatif puissant, et de sa connexion avec vos jambes et vos pieds pour entrer en contact avec la terre. Le bas du corps amène l'esprit vers les formes concrètes de nos vies. Observez votre paysage créatif intérieur : quelle est sa forme ou sa couleur si vous le contemplez avec les yeux de l'esprit ? Dessinez ce que vous voyez ou ressentez. Puis posez votre feuille et poursuivez l'exercice.
2. À présent, essayez de vous connecter à l'énergie de votre propre champ et recentrez-la. Utilisez tout d'abord votre conscience

sensorielle pour vous familiariser avec les différentes sensations de votre corps physique et de la couche énergétique. Où ressentez-vous une sensation de chaleur ? Une sensation de fraîcheur ou de froid ? Où se situe l'énergie ou la vibration de la vie ? Où ressentez-vous un sentiment de stagnation et d'ennui ? Observez-vous des sensations spécifiques pendant que vous scannez votre corps et votre champ énergétique, comme un sentiment d'espace, de picotement, une tension, une fluidité ou une compression ? Quand vous vous concentrez sur ces sensations, notez l'instant où elles commencent à se modifier. Si vous restez concentré, elles vont continuer de changer. Ainsi, votre conscience sensorielle vous permet de travailler sur l'énergie de votre propre champ.

3. La conscience sensorielle sert deux aspects de la médecine énergétique : elle augmente votre lien – ou votre présence – au champ corporel-énergétique et travaille sur les blocages ou la stagnation. Essayez de sentir les parties de votre champ qui sont les moins vibrantes et chargées d'énergies. Déterminez ensuite le blocage, qui peut être une tension ou une compression ; pénétrez-le, la pression se modifiera ou s'allégera.
4. Après la conscience sensorielle, concentrez-vous sur le second outil qui vous permet de travailler sur la connexion corporelle-énergétique : la respiration ciblée. Dirigez votre souffle vers un espace de votre corps ou de votre champ énergétique moins vibrant. Notez les changements. Recommencez, mais cette fois en dirigeant votre respiration vers une zone de flux, puis observez ce qui arrive. Comment votre respiration circule-t-elle et comment soutient-elle votre énergie globale ?
5. Utilisez maintenant le troisième outil : la visualisation d'une lumière ou de couleurs en phase avec votre respiration. Cela vous permettra de travailler sur votre énergie à partir d'une autre dimension. Grâce à votre vision intérieure, vous allez recevoir une image ou une vision de votre champ créatif. Certaines personnes préfèrent la vision intérieure, d'autres la conscience sensorielle ; choisissez ce qui vous convient le mieux.

6. Après avoir utilisé la conscience sensorielle, la respiration dirigée et la vision intérieure pour vous connecter à votre champ créatif, prenez un moment pour remercier ce potentiel créatif intérieur. C'est un lieu sacré permettant de communier avec l'esprit, de recevoir des conseils et de donner vie à vos rêves créatifs. Reprenez votre feuille et dessinez à nouveau cet espace psychocorporel. Notez les changements qui sont apparus.

Après avoir appris à ressentir votre champ créatif-énergétique, l'étape suivante va consister à cultiver l'harmonie de ce champ afin que l'énergie se répande sans effort dans son cadre et dans vos vies. Une fois les schémas fondamentaux corporels alignés, nous pouvons plus facilement nous connecter au royaume de l'esprit dans lequel se trouve le potentiel énergétique de l'univers. D'immenses créations y naissent et d'immenses créateurs savent investir ce champ pour matérialiser leur énergie spirituelle. Lorsque nous sommes créatifs, nous travaillons pour nous-mêmes avec cette connexion de l'esprit et du corps. (Voir « Harmoniser votre connexion corps-énergie » exercice de la page 53.)

Vous sentez-vous connecté à vous-même et au flux dans votre vie ?

Comment s'harmonisent votre corps, l'énergie et l'esprit dans votre centre créatif ?

Dans quel domaine de votre vie voudriez-vous canaliser davantage le flux créatif et recevoir plus de ressource créative ?

Notre empreinte créative originale

Nous allons maintenant étudier comment nos champs créatifs portent l'empreinte de nos expériences vécues lorsque nous étions dans le ventre de notre mère et dans son champ créatif. Considérez cette période comme l'origine de vos bases créatives. Les ovules présents dans les ovaires de votre mère étaient intégralement formés lorsqu'elle n'était elle-même qu'un fœtus dans l'utérus de sa propre mère. L'ovule qui vous a donné vie était donc déjà formé dans son ovaire alors qu'elle se trouvait elle-même dans le corps de sa mère, et il vous transmet par conséquent les codes des deux femmes. De la même manière, vous étiez

un ovule dans l'un des ovaires de votre mère (gauche ou droit) jusqu'à ce que cet ovule remonte le long de ses trompes de Fallope et soit à l'origine de votre corps.

Pendant des dizaines d'années, nous imprimons donc tous des expériences sur la vie et la créativité – dont nous n'avons aucun souvenir conscient – dans l'un des ovaires, droit ou gauche, du champ énergétique de notre mère. Je dis en plaisantant que nos différentes personnalités sont liées à notre « naissance » dans son ovaire « gauche » ou « droit ». Cette affirmation contient un fond de vérité, car chaque côté du corps correspond à une moitié de notre champ énergétique (et de notre sphère cérébrale). Bien que ces empreintes inconscientes soient parfois associées à des traits négatifs, elles sont également nos atouts créatifs, issus à la fois du lien qui nous unit au corps de notre mère et à son éducation. Nos champs créatifs possèdent plusieurs strates et dimensions d'informations avec lesquelles nous pouvons travailler pour développer notre propre créativité. Que vous soyez un homme ou une femme, la prise de conscience de votre paysage créatif personnel et l'organisation de votre champ énergétique vous permettent d'utiliser ou de modifier cette base afin de rétablir l'accès à un nouvel éventail créatif complet.

Harmoniser la connexion corps-énergie

La nature physique de l'univers – les corps, les habitations, les habitudes quotidiennes – matérialise nos vies. Chaque matin, je m'assois avec ma tasse de thé à la main et regarde par la fenêtre le ciel s'illuminer et le jour naître dans la rue. La sensation de la tasse chaude au creux de ma paume, l'instant de quiétude passé à observer la rue depuis ma fenêtre et le calme de la ville qui s'éveille constituent pour moi un rituel matinal. Il fait tellement partie de ma routine quotidienne que je ressens un véritable manque lorsque je ne peux pas m'accorder ce temps de réflexion au début de ma journée.

Observez votre matinée et votre journée typiques. Quelles sont les habitudes, structures et routines qui matérialisent votre vie ? Rappelez-vous que c'est à travers votre corps que se déplace votre énergie créative. Vos habitudes de vie, vos fréquentations et même vos pensées constituent les cadres de votre vie. Mais vous pouvez décider comment les utiliser et modifier celles qui ne vous conviennent plus. Demandez-vous à quel moment vous pouvez inclure de nouveaux instants créatifs, par exemple, le matin, quand la maison dort encore, au cours d'une pause déjeuner ou à la fin de votre journée. Pour vous y aider, posez-vous les questions suivantes :

Dans la journée, quand vos deux moments les plus créatifs ou ceux au cours desquels vous êtes le plus à même de réfléchir surviennent-ils ?

Que faites-vous généralement de ces moments ?

Correspondent-ils à vos désirs ou aimeriez-vous changer vos habitudes quotidiennes pour mieux exploiter votre potentiel créatif ?

Ces schémas, tel le simple thé rituel que je viens de décrire, permettent de soutenir et d'alimenter quotidiennement la créativité et la présence de l'esprit. Tout ce qui contribue à vous offrir des espaces créatifs, un moment de contemplation, un esprit ouvert et curieux, des pensées perspicaces et des rencontres avec des gens attentionnés apporte à la créativité consciente davantage d'énergie créative et d'opportunités. De la même manière, des comportements nuisibles, un espace encombré, un esprit ou un cœur lourd et des relations blessantes les diminuent et les découragent. Pour maximiser votre potentiel créatif, vous avez besoin de structures qui nourrissent votre esprit.

L'activité créative naît sous la forme d'une énergie – une inspiration issue du cœur même de votre être – et vous invite à lui donner forme et corps. Elle est le chemin sur lequel se déplace l'énergie, depuis le *chi* universel (l'énergie), pour entrer dans nos corps et nous donner la vie. Il est possible de travailler sur ce flux intérieur grâce à la créativité. Marcher en invoquant le merveilleux ou contempler le monde avec un regard neuf et ouvert diffère d'une banale promenade. Essayez de marcher en pensant à votre arrivée à destination et notez ce qui se passe dans votre corps. Puis marchez en vous abandonnant au temps ou au lieu et observez les rencontres que vous faites tout au long du chemin. Observez les différences dans votre corps. La seconde option permet à

l'énergie de l'esprit de mieux vous inspirer, de vous connecter à l'énergie qui vous entoure.

Tenez compte de la connexion entre votre esprit et votre corps. Cette relation et la communication entre l'esprit et le corps sont essentielles pour le processus créatif. De la même manière qu'accorder trop d'importance aux royaumes physiques ou multiplier les intentions ciblées peut diminuer l'inspiration ou entraîner un sentiment de stagnation, trop solliciter l'esprit ou l'énergie peut avoir un effet négatif. En pleine inspiration créative et spirituelle, de nombreux artistes ou créatifs s'enfoncent trop profondément dans ce royaume et arrivent à en oublier leurs besoins physiques. Ils peuvent alors perdre le contact avec leur corps et ignorer ses besoins aussi basiques que le repos ou la nourriture.

Si j'écris trop longtemps et passe trop de temps dans le royaume de l'esprit sans répondre aux besoins physiques de mon corps ou aux demandes domestiques, je commence à ressentir un déséquilibre. Pour rétablir ma connexion au royaume physique, je sors alors mon chien, je mets de la musique ou je danse ; il m'arrive même de faire la vaisselle. De la même manière, si vous passez trop de temps à travailler ou à accomplir une tâche sans nourrir votre esprit, vous risquez de manquer d'inspiration ou d'éprouver un sentiment d'immobilité. Comme dans la vie, il doit y avoir un parfait équilibre entre l'esprit et le corps pour que la création soit optimale. Quand cet équilibre est atteint, l'esprit donne naissance au corps et le corps donne naissance à l'esprit.

Exercice : harmoniser votre connexion corps-énergie

Pour harmoniser votre paysage créatif interne, lieu de la connexion entre votre énergie créative et votre corps, utilisez cet exercice de méditation. Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un crayon :

1. Asseyez-vous confortablement. Concentrez-vous sur vous-même. Connectez-vous à votre espace intérieur grâce à votre conscience sensorielle, votre respiration et votre vision intérieure.

2. Déplacez votre conscience à travers votre corps en notant les sensations qui apparaissent. Observez les frontières de votre corps en vous déplaçant tout autour. Prenez conscience de votre esprit.
3. Sentez maintenant votre énergie corporelle, comme si elle était une vague de chaleur qui se répand dans votre corps. (L'énergie circule également en vous et autour de vous.) Elle est généralement plus diffuse que lorsque vous percevez uniquement ses aspects physiques. L'énergie possède la qualité de la lumière et est moins bien définie que les frontières physiques du corps. Notez quelles sont les sensations de cette énergie et de quelle manière elle se déplace. Comment se connecte-t-elle avec votre corps ?
4. Conscientisez le côté gauche de votre corps. C'est généralement l'aspect féminin de votre énergie (hémisphère droit-champ gauche) bien que ce soit l'inverse pour certaines personnes. Il est lié à l'aspect créatif plus fluide de votre énergie. Notez les sensations du côté gauche de votre champ énergétique. Dirigez votre respiration vers cet espace et concentrez-vous sur lui. Demandez à votre côté gauche comment optimiser son utilisation : comment pouvez-vous accéder plus facilement à son énergie ? Des images ou des activités vous viennent-elles à l'esprit ? Si c'est le cas, notez-les. Si rien ne se passe, n'hésitez pas à conscientiser davantage votre côté gauche pour renforcer le lien avec votre aspect plus intuitif de l'*être*.
5. Conscientisez le côté droit de votre corps. C'est généralement l'aspect masculin gauche de votre énergie (hémisphère gauche-champ droit) bien que ce soit l'inverse pour certaines personnes. Il est associé à l'aspect plus concret de votre énergie. Notez les sensations qui apparaissent. Dirigez votre respiration vers cet espace et concentrez-vous sur lui. Demandez à votre côté droit comment optimiser son utilisation : comment pouvez-vous accéder plus facilement à son énergie ? Notez si des images ou des activités vous viennent à l'esprit : si c'est le cas, inscrivez-les. Si rien ne se passe, n'hésitez pas à conscientiser davantage votre côté droit afin de renforcer le lien avec votre aspect plus directif du *faire*.
6. Ramenez votre conscience à la connexion fondamentale corps-esprit après avoir contacté les hémisphères droit et gauche de votre champ

énergétique. Notez les changements : peut-être votre conscience est-elle plus aiguisée, ou avez-vous la sensation d'une plus grande fluidité, d'un sentiment de chaleur ou de pulsation, ou peut-être vous sentez-vous serein ou impliqué paisiblement.

7. Imaginez maintenant que vous amenez en vous l'énergie de l'anneau extérieur du champ créatif et du royaume de l'esprit, un peu comme si vous inspiriez un souffle d'énergie. Recevez-la pour alimenter votre champ énergétique. Puisez-y ce qui vous nourrit, vous inspire, vous offre l'abondance, la connexion profonde – tout ce que vous désirez. Souvenez-vous que vous appartenez à ce champ créatif élargi et avez la possibilité d'activer votre potentiel divin. Activez-le dans votre vie quotidienne. Pratiquez-le pour vous déplacer à partir de votre centre créatif et de votre champ vibratoire.

Entretien ou perturbation des champs énergétiques

Le champ énergétique peut être entretenu en honorant la terre et en s'honorant l'un l'autre, mais aussi perturbé par le traumatisme et le stress. Vous pouvez ressentir ces sensations dans votre corps : lorsque vous aimez et êtes connecté au flux de votre vie, vous êtes plus à l'aise et ouvert. De la même manière, quand vous êtes stressé ou en colère, votre corps se crispe et vous éprouvez le sentiment d'être éloigné des autres et du flux naturel intérieur. Si vous observez un terrain situé près d'une autoroute, les plantes s'y développent souvent mal ; vous vous y sentirez vous aussi stressé car votre corps ressentira cette perturbation. Comparez-le à un lieu où la nature est intacte : ici, un sentiment de quiétude pénétrera votre corps et votre champ énergétique.

Le rythme frénétique, les voies toutes tracées et l'éloignement de la nature liés à la vie moderne ont tendance à perturber le champ énergétique qui nous entoure. Rétablir votre flux créatif en vous rapprochant de ce flux, puis en entretenant votre énergie créative, harmonisera votre champ. Notez ce que vous avez fait, y compris ce qui peut être assimilé à une « vie réussie », qui ait été susceptible de perturber votre champ. Apprenez à reconnaître vos sensations lorsque vous l'entretenez. Évaluez votre travail, vos habitudes quotidiennes, vos

relations, le temps passé dans la nature ou à pratiquer des exercices spirituels, à vous occuper de votre maison et de votre corps, votre expression créative, vos schémas de pensée et vos façons d'être. Dressez deux listes : *Quelles sont les activités qui désorganisent ou perturbent mon champ ? Quelles sont celles qui l'entretiennent ?* Dirigez-vous vers le champ entretenu – votre champ créatif mérite d'être entretenu avec soin.

Langage corporel et champ créatif

J'ai récemment eu l'illustration de la façon dont le corps exprime le champ créatif dans une interview de l'une de mes coachs de vie préférées, Marie Forleo. Elle s'entretenait avec Mastin Kipp, un entrepreneur du Web et créateur d'un blog populaire, *The Daily Love*. En regardant l'interview de Marie, j'ai été frappée par le langage corporel de Mastin, notamment lorsqu'il évoquait une conversation cruciale avec sa mère.

Mastin racontait comment il avait commencé à suivre l'appel de son âme, ce qui l'avait éloigné de ses anciens concepts de vie et conduit à la création de son blog de citations et d'idées *The Daily Love*. Au cours d'une série d'événements propres à transformer une vie, il perdit sa société, son bail arriva à expiration et sa petite amie le quitta. Plutôt que de se laisser abattre par cette succession d'épisodes négatifs, Mastin choisit de les considérer comme un « moment divin ». Libre désormais de se consacrer entièrement à *The Daily Love*, il s'installa dans un minuscule cabanon chez un ami pour économiser un loyer. À un moment, Mastin n'eut même plus Internet – alors qu'il était en train de créer un blog – et devait utiliser le Wi-Fi du voisinage. Sa mère, bien intentionnée, demanda alors à son fils de vingt-huit ans s'il comptait bientôt trouver un travail rémunérateur. Mastin raconte combien il lui avait été pénible d'entendre sa propre mère lui poser cette question alors qu'il venait de découvrir quelque chose de beaucoup plus important qu'un simple emploi – la foi dans ses rêves et le courage de les poursuivre.

Après plusieurs discussions houleuses avec ses parents, Mastin comprit ce qu'il voulait vraiment faire de sa vie. Lorsqu'il parla de ses attentes pour modifier une vie qui ne correspondait plus à son guide intérieur, je remarquai qu'il désignait le côté droit de son corps, comme s'il montrait un chemin qui n'était plus le sien. J'ai découvert chez mes patients que le côté droit de leur corps et leur champ énergétique droit tendent à représenter les chemins tout tracés et les comportements courants, y compris les quêtes plus masculines telles que la poursuite d'un plan de carrière traditionnel.

Mastin poursuivit : « À présent, je m'y dirige... Je m'occupe de *The Daily Love*... J'ai été appelé à le faire. » Comme je l'avais constaté des dizaines de fois dans mon cabinet au moment où les patients évoquent leurs espoirs et leurs rêves, Mastin désigna en prononçant ces mots le côté et le champ énergétique gauches de son corps – le chemin de ses rêves. Le champ énergétique gauche tend à retransmettre le royaume féminin de l'inspiration pure. À la fin de l'interview, Mastin raconta qu'il avait libéré intentionnellement un espace pour sa réceptivité féminine dans sa pratique professionnelle.

Visualiser votre carte créative intérieure

Imaginez que vos champs énergétiques enregistrent distinctement votre côté droit masculin et votre côté gauche féminin. Le côté gauche de l'intuition et des perspectives holistiques est le siège de vos rêves et de vos espoirs ; pour entrer en contact avec vos rêves, vous devez travailler avec cette partie de votre champ énergétique. Le côté droit du champ énergétique, qui fournit une direction stratégique et la capacité d'accomplir une tâche, est essentiel pour matérialiser l'inspiration. Si vous voulez générer votre créativité et réaliser vos rêves, vous devez tout d'abord comprendre comment accéder aux hémisphères gauche et droit de votre carte énergétique pour exploiter votre champ créatif complet.

Dans ma pratique de la kinésithérapie holistique, je me suis intéressée aux schémas subtils qui gèrent notre énergie. Lorsque mes patients me racontent leurs histoires, je note que les problèmes de leur région

pelvienne sont souvent liés aux défis créatifs de leurs vies et que le remède pour les affronter est en eux.

Vous habitez votre champ créatif comme vous habitez votre corps. Si vous habitez uniquement son aspect orienté vers l'aspect productif, vous ne vous concentrez que sur un seul côté de votre flux énergétique et manquez les visions intuitives et les inspirations. Vous risquez d'être tellement occupé à « accomplir » et à gérer votre travail et vos obligations que vous en oubliez votre objectif majeur, qui est de laisser s'exprimer votre âme. Et si vous accédez uniquement aux côtés rêveurs et inspirateurs de votre champ énergétique, vous risquez de passer à côté de l'orientation stratégique qui matérialisera vos rêves.

À l'image de Mastin, lorsque mes patients me confient leurs histoires et expriment leurs frustrations, je distingue dans leur langage corporel des schémas révélateurs d'un schéma créatif commun : une fois encore, les modèles tout tracés de la vie (les traits masculins) se situent du côté droit du champ énergétique et du corps, tandis que les aspects rêveurs et créatifs (les traits féminins) se situent du côté gauche du champ énergétique et du corps. Cela signifie que lorsque les gens évoquent les aspects pratiques de leur vie, comme s'occuper de leur famille, travailler, ou accomplir une tâche, leurs mains désignent le côté droit de leur corps (qui correspond à l'hémisphère gauche du cerveau). Et lorsqu'ils évoquent des tâches plus fluides et intemporelles, comme imaginer leur journée idéale, partager leurs inspirations, exprimer la reconnaissance et l'amour, ou raconter leurs rêves personnels, leurs mains désignent le côté gauche de leur corps (qui correspond à l'hémisphère droit du cerveau).

Bien sûr, pour être créatifs et épanouis, nous avons besoin de ces deux aspects de notre champ énergétique : l'aspect féminin, parce qu'il reçoit l'inspiration, et l'aspect masculin, parce qu'il structure cette inspiration. Le problème est que trop de personnes désavouent leurs aspects féminins au cours de leur enfance, car notre culture ne valorise pas la sensibilité, ou pire, la décourage ou la raille. Le féminin inclut le foyer et nos premières relations avec notre mère et le corps féminin. À moins que quelqu'un crée activement un espace pour l'honorer, ce féminin peut être facilement écarté. Développer l'habitude de reconnaître les rôles et les effets du féminin permet de le respecter.

Ainsi, je parle souvent à mes fils du courage nécessaire pour avouer sa vulnérabilité et exprimer ses sentiments. Le respect du féminin étant également lié au respect du corps féminin, je leur parle de la même manière des menstruations et de la nature sacrée du sang qui tapisse l'utérus et nous offre le premier indice de la présence d'un corps après la conception. Je les amène ainsi à reconnaître le pouvoir et la beauté du féminin et à honorer ces empreintes qui vibrent dans leurs cellules originelles. De la même manière, je les encourage à explorer leurs aspects féminins créatifs.

Selon leurs codes familiaux, certains enfants peuvent être découragés et renoncer à exprimer les caractéristiques féminines de l'affection, de la sensibilité, des émotions, de leur attrait pour la mode, la danse, la créativité flamboyante, etc. Les garçons luttent dans un monde qui insiste sur la nécessité d'être fort, stoïque et héroïque – en réduisant l'expression de leurs émotions, excepté la colère et une distanciation avec la douceur féminine révélée par leur mère. De la suppression nette de ces comportements jusqu'à des attaques plus subtiles mais auréolées de honte sur la nature féminine d'un enfant, ces messages dépassent le cadre familial et se transmettent par les professeurs, la collectivité et les médias, de plus en plus influents et omniprésents. Bien que ces messages incitant à se détourner de l'expression féminine soient également destinés à protéger les enfants de la raillerie, ils renforcent leur sentiment de faire fausse route lorsqu'ils investissent leurs aspects féminins et leur inculquent la notion mensongère d'un féminin faible, alors que le féminin est en réalité un courant énergétique puissant. Afin de laisser aux enfants une plus grande marge d'expression, nous devons revenir là où nous avons abandonné notre aspect féminin.

Après l'enfance, entrer dans la société et mener une vie productive peut conduire à la conclusion erronée que le féminin (ou la passion créative) est superflu. Et les activités dites féminines – entretien du foyer, jardinage, éducation des enfants, vie holistique, créativité, art, sensibilité et écoute, mise en avant de l'être plutôt que du faire, créations manuelles – sont perçues comme totalement non productives si l'argent ou le statut social sont considérés comme les principales règles de la productivité. Clairement, gagner de l'argent ou acquérir un statut social n'est en rien synonyme de joie ou de sentiment de paix

intérieure, or beaucoup de gens construisent leur vie autour de ces quêtes censées leur apporter la richesse et la sécurité en ignorant les besoins de leur nature féminine (ou intérieure). Si nous restons en contact avec ce qui nous inspire et orientons nos vies en restant connectés à cette inspiration, nos vies sont plus riches et spirituelles.

Exercice : retravailler la carte de votre flux créatif

Dans la vie, lorsque nous accordons de l'attention à quelque chose, cette chose prend de l'importance. Ainsi, si nous mettons l'accent sur le stress et la négativité, nous avons tendance à les amplifier. De la même manière, si nous nous concentrons sur nos choix créatifs et la richesse de notre flux créatif, nous les accentuons. Choisissez la manière dont vous désirez mener votre vie en posant de nouvelles directions pour votre créativité. Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo.

1. Dressez une liste de tout ce qui soutient votre flux créatif. Écrivez aussi longtemps que nécessaire afin de noter toutes les idées qui vous viennent à l'esprit.
2. Réfléchissez ensuite à vos habitudes et notez celles sur lesquelles concentrer vos efforts, ainsi que vos schémas quotidiens. Par exemple, sur quoi vous concentrez-vous principalement : le travail, le stress, le soin apporté à vous-même ? Au cours de votre journée, vous consacrez-vous un moment ? Consacrez-vous un moment au jeu, et/ou à une expression créative ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit.
3. Observez ce que vous avez besoin de modifier pour vivre davantage dans la créativité, ainsi que toutes les habitudes susceptibles de l'étouffer ou de privilégier l'action. Cela peut impliquer des modifications au niveau énergétique ou des changements structureaux dans votre emploi du temps. Par exemple, si ne pas planifier votre emploi du temps améliore votre flux créatif, accordez-vous des moments de disponibilité dans la semaine.

4. Revenez à la première liste et entourez les trois éléments qui vous paraissent le plus susceptibles de soutenir votre flux créatif. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez les intégrer à vos habitudes quotidiennes afin d'améliorer votre expression créative, en changeant toutes les habitudes inutiles de votre seconde liste. Par exemple, plutôt que de grignoter (alors que vous êtes peut-être en quête d'un épanouissement intérieur), accordez-vous un moment pour méditer. Plutôt que de surfer machinalement sur le Net quand vous ressentez le besoin de faire une pause, allez faire le tour du pâté de maisons ou lézardez un moment au soleil pour vous offrir un regain d'énergie. Plutôt que de rayer continuellement les tâches à accomplir sur votre *to-do list*, privilégiez les façons simples de recentrer votre énergie en privilégiant l'*être* et non le *faire*, par exemple en vous détendant dans l'instant présent et en notant sa beauté.
5. Au cours des semaines qui suivent, adoptez les habitudes qui favorisent votre créativité. Nous avons souvent tendance à nous concentrer sur les problèmes, le stress et les tâches hebdomadaires plutôt que sur les joies, les plaisirs et les pulsions créatives, qui augmentent avec l'attention que nous leur accordons. Assurez-vous d'orienter votre énergie et de vous concentrer sur ce qui correspond à vos désirs. Vous instaurerez ainsi un nouveau cadre qui vous permettra de stimuler votre vie créative.

En utilisant votre énergie créative au quotidien, vous redessinez la carte de votre énergie. Ces intentions et ces pratiques créatives deviennent de nouveaux chemins d'énergie qui se renforcent à l'usage. Si vous entretenez votre énergie créative pour sa richesse, vous vous enrichirez – et, au bout du compte, aurez plus à partager avec les autres.

Développer votre objectif créatif

Il existe dans nos vies des instants de potentiel pur, lorsque nous nous trouvons dans un flux tel que ce que nous sentons et possédons

dépasse les limites du possible. Cela peut survenir au cours d'un simple moment passé à jardiner, qui nous connecte au puissant champ énergétique de la terre, ou lorsque nous nous occupons de nos enfants, ou vivons dans le champ de l'amour inconditionnel. Nous pouvons découvrir ce potentiel dans un défi ou une difficulté ou lorsque nous empruntons un nouveau chemin. Découvrir le sacré lors d'un simple acte de gratitude ou d'un rituel nous fait grandir au point de ne plus faire qu'un avec le divin. Donner naissance à un enfant, assister à une naissance ou accompagner un mourant nous met également en contact avec le sacré. Dans chacun de ces exemples, nous entrons en contact avec le royaume de l'esprit, où réside le potentiel qui n'a pas encore sa forme. Mais cela ne commence pas avec cet objectif ambitieux : plus souvent qu'on ne le pense, le point commun entre ces rencontres qui améliorent notre objectif créatif repose sur notre intention d'être utiles.

Pour concrétiser vos rêves créatifs, vous avez besoin de l'inspiration (l'idée), de la passion (l'énergie pour la concrétiser), puis du soutien (le but de votre direction créative). Soutenir le flux créatif divin offre au monde ce formidable potentiel ; et, quand vous offrez un soutien depuis un champ créatif harmonieux, le monde le reçoit. Si vous créez quelque chose – lorsque vous travaillez sur un projet, recherchez un partenariat, partagez une vision – mais n'avez pas le sentiment d'être pleinement reçu, peut-être attendez-vous encore que le monde reflète ou révèle votre valeur, plutôt que de reconnaître votre propre valeur et de l'offrir au monde.

Le premier pas consiste donc à reconnaître votre valeur personnelle – comprendre, viscéralement, que votre âme est unique. À partir de là, soyez en harmonie avec les besoins du monde. Associer le potentiel de votre âme à un besoin spécifique dans le monde accroît votre énergie créative dans l'ensemble du champ créatif.

Où placez-vous votre valeur, ou comment aimeriez-vous vous réapproprier cet emplacement ?

Quelle est l'énergie unique de votre âme ?

Comment partager votre valeur avec le monde ou vous connecter au champ créatif élargi ?

Comprendre la signification du soutien

Il existe une différence entre le soutien qui consume votre énergie ou qui est guidé par un besoin de reconnaissance et celui qui vous comble. Plutôt que d'« aider », ce qui laisse supposer que les autres ne sont pas capables de s'aider eux-mêmes, le véritable soutien relève d'un partage équilibré. Être utile ne signifie pas que vous ne devez rien recevoir en retour. Lorsque vos inspirations fondamentales correspondent aux besoins de la collectivité, vous découvrez une manière d'être utile qui vous enrichit.

Par exemple, je fais du bénévolat à l'école de mes enfants quand je ressens l'inspiration pour le faire ; je ne suis pas volontaire par culpabilité ou parce qu'il faut accomplir une tâche particulière. Ainsi, ma capacité énergétique est liée à la décision d'offrir mon service et d'être plus ou moins disponible selon mon énergie. De la même manière, ce que je suis à même d'offrir en tant qu'enseignante, mère et amie étant généralement associé à mes compétences de thérapeute ou d'écrivain, le soutien que j'apporte est souvent le reflet de mon inspiration profonde. Ainsi, même en donnant de ma personne, je suis comblée – par l'esprit, la réaction de l'autre, la joie de partager le divin, mais aussi parce que j'ai su définir mon rôle dans la communauté. Le soutien qui reflète vos inspirations profondes et votre potentiel (plutôt que la volonté d'affirmer votre potentiel) emplit votre champ créatif de bienfaits innombrables.

J'offre un soutien dans mon métier de thérapeute, en assistant mes patients lorsque je prends soin d'eux et les aide à se réappropriier leur potentiel créatif.

Rien ne me rend plus heureuse que d'apprendre à quelqu'un comment découvrir son pouvoir et son remède énergétique. Ce travail me permet de partager mes compétences et de gagner suffisamment bien ma vie pour subvenir aux besoins de ma famille tout en étant présente quand je suis avec elle. Je donne et reçois à partir d'un espace de soutien, et l'abondance qui en découle est exponentielle. Mais, ici encore, je suis attentive à mon propre bien-être. Je travaille à mi-temps, et chaque semaine je bénéficie des soins de mes propres thérapeutes

holistiques pour me régénérer. Même quand nous donnons de nous-mêmes, nous devons définir les moments auxquels nous apportons notre soutien, et comment nous l'apportons ; si nous agissons depuis un champ énergétique riche et solide, nous serons en mesure de donner le meilleur de nous-mêmes.

Avant de pouvoir offrir un soutien depuis un lieu d'inspiration profonde, nous devons nous connecter à notre passion pour la vie. La qualité de cette passion reflète l'état général de notre lien au féminin. En dehors de manquer du potentiel pour le soutien, une vie sans connexion concrète au féminin en tant que source créative est susceptible de s'épuiser ; la productivité masculine sans le feu du féminin est une coquille vide. Le féminin est le carburant et le guide du masculin, et détient le pouvoir de générer une inspiration illimitée dans chaque domaine et à chaque étape de la vie.

Si vous vous sentez épuisé, il est temps de délaissier le mode de productivité masculin pour revenir au féminin. Pour commencer, vous devez ranimer votre feu féminin. Cessez d'agir, et, pendant un temps, soyez simplement vous-même ; reprenez possession de votre être grâce à cette nourriture féminine qui brûle en vous. Peut-être devrez-vous faire ressurgir des désirs ou des moyens d'expression oubliés. Une fois que vous aurez redécouvert la source d'inspiration de votre féminin, suivez la direction qu'elle vous indique et voyez où elle vous mène. Notez ce qui freine votre inspiration et réorientez-vous vers ce qui la nourrit. Ne redevenez actif que lorsque votre présence féminine devient lumineuse et suffisamment forte pour éclairer votre route.

Qu'est-ce qui inspire votre essence féminine ? Quelles formes masculines créez-vous ?

De quel aspect de vous-même ou de quelles nouvelles formes d'expression pensez-vous devoir vous occuper davantage ?

Séance énergétique : renforcer l'inspiration féminine

John vint me voir parce qu'il avait le sentiment de ne pas être connecté à sa vie. Il me parla de sa mère, qu'il qualifia d'émotionnellement distante, et de la dépression dont elle souffrait

depuis sa petite enfance. Je sentais dans son champ énergétique qu'il se concentrait sur ses aspects extérieurs plutôt que sur sa richesse créative. En l'interrogeant sur sa créativité, j'appris qu'il travaillait pour une société d'investissement qui lui assurait un bon salaire, mais que son travail ne l'inspirait pas. Lorsqu'un patient dit qu'il n'est pas inspiré (homme ou femme), je découvre généralement qu'il a perdu le contact avec son inspiration féminine. Or, notre premier lien au féminin nous venant de notre mère, son absence dans cet espace risque de diminuer notre capacité à nous y connecter.

Je demandai à John à quand remontait sa dernière inspiration. Il réfléchit et son champ énergétique s'éclaira quand il se souvint d'un jour où il était parti camper dans la forêt avec son père et son frère alors qu'il avait douze ans. Je lui demandai ensuite à quand remontait son dernier séjour dans la nature, mais il fut incapable de s'en souvenir. Sa routine quotidienne sortait rarement du cadre de son travail et d'un passage à la salle de sport. Même si cela semble évident qu'une vie centrée sur la monotonie puisse vous éloigner de la passion, l'obsession du succès professionnel entraîne également le risque de vous éloigner de vos besoins intérieurs ou de vos rêves, simplement parce que vous vous accoutumez à certaines habitudes et que vous n'êtes plus en mesure de percevoir ce qui vous manque.

J'invitai John à visualiser son centre comme un espace empli de potentiel et de ressources, et lui demandai s'il avait envie d'y passer du temps. Ce fut comme s'il pénétrait dans un paysage étranger, sans doute parce qu'il n'avait pas été en contact avec son royaume intérieur depuis longtemps. Dans le cas de John, l'incapacité de sa mère de nourrir cet espace fondamental impliquait qu'il était lui-même incapable de reconnaître sa valeur et recherchait une connexion ailleurs. Lorsqu'il se centra sur lui-même, John reconnut que, lorsqu'il rentrait du travail, il allumait la télévision ou surfait sur le Net. En se visualisant devant son ordinateur, il déclara : « Je me vois devant un écran et je réalise la perte de temps que cela représente. Je ne me sais même pas ce que je regarde, et pourtant, j'y reste, alors que je pourrais être dehors ou faire autre chose. » Il pensa à son travail et se rendit compte qu'il consacrait une grande partie de son temps à résoudre des problèmes et à acquérir des capitaux pour les autres, plutôt que de se concentrer sur ses envies

personnelles. Reconnaître les habitudes qui nous éloignent de nous-mêmes est essentiel pour parvenir à se défaire de ces anciens schémas, instaurer de nouveaux choix et suivre les schémas qui nous serviront mieux.

Alors que John se concentrait et se déplaçait à travers les strates qui le déconnectaient de lui-même, comme son travail ou le temps passé devant un écran, il se mit littéralement à rayonner. Il respira plus profondément et s'installa dans sa propre énergie. Je fis un commentaire sur la beauté qui émanait de son être, et il ouvrit les yeux. « Je crois que c'est la première fois que l'on utilise ce mot pour parler de moi », dit-il. Je lui avais révélé une vérité que les hommes reçoivent rarement – la validation de leur propre beauté –, elle est pourtant la source du potentiel créatif pour tous les êtres, hommes ou femmes. Notre tâche majeure consiste à ranimer ce rayonnement intérieur, en nous rendant compte qu'il nous appartient de droit et que nous pouvons choisir comment l'utiliser.

John se souvint alors d'un ami qui lui avait demandé de louer avec lui un lieu pour travailler le bois, dans lequel ils pourraient échanger leurs outils et se consacrer à leurs projets. John avait toujours été trop occupé pour l'envisager sérieusement, mais il comprenait maintenant à quel point il avait envie de travailler de ses mains et de voir cet ami. Il décida de privilégier ce projet et de commencer à écouter ses envies plutôt que son devoir, en remplaçant les heures passées devant son écran et ses engagements professionnels par un jogging dans le parc ou une sortie. En se recentrant, il devenait à même de commencer à rétablir une solide présence au cœur de sa vie. Et grâce à ce changement, son investissement énergétique allait être récompensé à la fois physiquement et émotionnellement.

Pour créer une vie ayant un sens, vous devez choisir intentionnellement la direction de votre énergie créative et vous concentrer sur cette direction. Un bon moyen d'y parvenir est de vous poser ces questions : *Comment aimerais-je passer mon temps et vivre ma vie ? Cela diffère-t-il de ce que je vis actuellement ?* Si la réponse reflète ce que vous vivez, vous êtes sur la bonne voie. Sinon, redirigez votre énergie créative vers vos envies et utilisez votre essence de vie. Vous êtes une étoile lumineuse et votre énergie créative est censée

exprimer cette lumière. Qu'est-ce qui l'inspire ? Avancez grâce à la passion de votre champ créatif-énergétique et souvenez-vous de vos rêves, qui donnent naissance à cette énergie. Le monde (comme vous) a besoin de votre lumière.

2₄úP₅TR e^a

Préciser votre frontière créative



Aujourd'hui, comme tous les autres jours, nous nous réveillons vides et effrayés. N'ouvre pas la porte de ta bibliothèque pour commencer à lire. Prends un instrument de musique. Laisse la beauté que nous aimons être ce que nous faisons.

— RÛMÎ.

La créativité demande du courage.

— HENRI MATISSE.

En tant que professeur de danse et de théâtre, ma sœur œuvre pour que ses élèves aient conscience de leur créativité et l'utilisent. Le premier jour de cours, elle leur demande : Êtes-vous créatifs ? Au début, seulement 10 à 15 % d'entre eux se perçoivent créatifs. À la fin du semestre, après leur avoir fait explorer l'essence de la créativité en tant que capacité d'expression, elle leur pose à nouveau la question. L'effet du recadrage de leurs idées préconçues sur la créativité est surprenant : à une majorité écrasante, ces mêmes élèves se considèrent désormais créatifs.

L'un des plus grands obstacles à la créativité réside dans le fait que nous ne nous considérons pas comme créatifs. Se sentir non créatif limite le courant créatif. Et la honte se dissimule souvent derrière ce sentiment. Les jeunes enfants s'expriment spontanément en dessinant,

en bougeant, en riant et en nous émouvant à partir d'une impulsion créative. Mais quand un enfant reçoit un message lui inculquant que ses impulsions sont erronées – ton dessin ne ressemble à rien, tu chantes faux, la note est fautive, le son trop fort, ton mouvement n'est pas assez précis –, le sentiment de honte entre en scène. Qu'elle soit faible ou intense, la honte stoppe net la créativité. Même au cours de l'enfance, le talent artistique et la créativité vont de pair ; et les compétences créatives sont alourdies par des attentes pesantes. Un enfant qui reçoit un message lui signifiant qu'il n'est pas fondamentalement créatif va cesser d'être créatif pour éviter de ressentir la honte.

En travaillant avec les femmes, j'ai souvent été confrontée à ce sentiment. La plupart des femmes ont honte de leur corps, en raison de problèmes liés à l'image du corps, du genre, de la féminité, des menstruations, de la sexualité ou de l'expression de soi. La honte définit souvent la relation de la femme à son corps et limite son accès à son potentiel créatif. Mais la leçon essentielle que j'ai apprise en travaillant avec les femmes est que, si la honte atténue le potentiel créatif, elle ne le détruit jamais.

La honte influence également l'accès à la créativité chez les hommes. Ayant des fils, je sais combien elle peut être freinée chez ceux qui désirent être considérés comme des êtres forts et puissants (le « code viril » le leur demande souvent). Si un garçon (ou un homme) ne réussit pas à prouver directement sa compétence, il évite souvent de recommencer pour ne pas avoir à affronter le malaise et la vulnérabilité s'il découvre qu'il n'est pas encore assez bon. Chaque fois qu'un homme se détourne du code masculin (imposé aussi souvent par les femmes que par les hommes) de force, de puissance et d'invincibilité en admettant sa vulnérabilité, en étant imparfait ou en exprimant ses émotions, les autres lui renvoient souvent un sentiment de honte.

Le sentiment de honte intériorisé affecte aussi bien les hommes que les femmes. Les gens peuvent être créatifs quand ils n'ont pas affronté leur honte, mais l'expression de leur création est alors limitée. En acceptant de plonger en nous, en affrontant la honte plutôt qu'en la fuyant, nous parvenons à nous réapproprier notre champ créatif. La solution consiste à considérer la honte comme une entité distincte de nous. Faire la distinction entre le sentiment de honte et ce à quoi il est

rattaché permet de retrouver son expression créative et de découvrir comment l'appliquer dans sa vie.

Affronter la honte pour se réapproprier son éventail créatif

Bien que la plupart d'entre nous préfèrent éviter la honte et tout ce qui s'y relie, mieux vaut l'affronter si nous voulons nous réapproprier notre expression créative. Vouloir identifier les aspects de cette expression associée à la honte nous permet également de découvrir les espaces susceptibles d'accroître notre éventail créatif.

Chercheuse dans le domaine de l'action sociale, la docteure Brené Brown s'est spécialisée dans le domaine de la honte et de la vulnérabilité. Grâce à l'une de ses découvertes majeures, elle comprit que refuser de ressentir ou de révéler notre vulnérabilité nous éloignait de notre potentiel. Lors d'une conférence remarquée sur ses recherches, « Le pouvoir de la vulnérabilité », elle fit part de ses découvertes : « La vulnérabilité constitue le cœur de la honte, de la peur et de notre combat pour obtenir le mérite, mais... elle est également le lieu où naissent la joie, la créativité, le sentiment d'appartenance et l'amour. » Nous pouvons fuir la vulnérabilité pour engourdir des sentiments difficiles, mais, selon Brown, ce comportement limite notre capacité à « nous connecter, vivre sans réserve, être vu, innover, créer et changer¹ ».

Brown fut étonnée de découvrir que ceux qui vivaient, selon ses termes, « sans réserve », s'autorisaient à être vulnérables. Comme elle avait du mal à assumer sa propre vulnérabilité, elle traversa une crise personnelle et fit une découverte capitale qui l'amena à travailler sur la honte et la vulnérabilité, en général et dans sa propre vie. Le problème est que les gens se sentent généralement mal à l'aise face aux sentiments et aux sujets associés à la honte et à la vulnérabilité. Bien que Brown ait eu plus de six millions de vues pour sa première conférence et ait reçu de nombreuses invitations, les entreprises qui s'intéressaient à son

travail lui demandèrent d'éviter toute référence à ces sentiments mais de se concentrer à la place sur « l'innovation, la créativité et le changement ». Brown réagit dans une seconde conférence, « Écouter la honte », dans laquelle elle dit : « Créer, c'est accomplir ce qui n'a encore jamais existé ; rien ne nous rend plus vulnérables². » En d'autres termes, si les entreprises veulent des employés créatifs, elles doivent tout d'abord reconnaître les bienfaits de la vulnérabilité et affronter le problème de la honte pour encourager l'innovation. Réussir implique la capacité d'accepter l'échec, mais aussi celle de ressentir le sentiment de vulnérabilité que peut engendrer l'échec ou le succès.

Brown poursuivit ses études sur ces sujets difficiles même s'ils provoquaient chez beaucoup un malaise, les résultats de sa recherche ayant touché une corde sensible. Elle fut inspirée pour cette quête par la citation de Theodore Roosevelt qu'elle inclut dans sa seconde conférence et son livre *Daring Greatly* :

« Ce n'est pas le critique qui compte. Ce n'est pas l'homme qui montre du doigt comment l'homme fort a trébuché, ou quand l'auteur de l'action aurait pu mieux faire. Tout le mérite appartient à celui qui descend vraiment dans l'arène, le visage couvert de poussière, de sueur et de sang, qui se bat vaillamment, qui échoue encore et encore, parce qu'il n'y a pas d'action sans erreur et sans échec. Le mérite appartient à celui qui toujours s'obstine dans son action, qui sait ce qu'est un grand enthousiasme et qui sait ce qu'est un grand dévouement, qui s'investit dans une grande cause, celui qui, dans le meilleur des cas, finira par connaître le triomphe d'une grande réalisation. Et qui, au pire, s'il échoue, au moins échouera en combattant avec grandeur... »

Lors de sa seconde conférence, Brown évoque la tentation générale de « rester en dehors de l'arène » (de la vie) et de seulement « s'y rendre quand [...] on s'estime invincible [...] et parfait ». Elle poursuit en disant que nous n'atteindrons jamais ce point de perfection et cela, même si nous en sommes capables. « Ce n'est pas ce que nous voulons voir ; nous voulons agir [...] et nous voulons [...] oser. » Selon Brown : « La vulnérabilité est la mesure la plus exacte de notre courage. » Cela signifie qu'avoir le courage « d'oser » implique de se sentir à l'aise avec la vulnérabilité (même face à la honte qui vous souffle : « Vous n'êtes jamais assez bon », et « Pour qui vous prenez-vous ? »). Brown explique que, si les hommes et les femmes vivent la honte de la même manière, l'origine de ce sentiment diffère souvent selon le sexe. Chez les femmes, la honte dit qu'il faut tout faire et le faire parfaitement, et

déclenche un réseau d'attentes contradictoires inaccessibles. Chez les hommes, le sentiment de honte est plus ciblé : ils ne doivent pas être perçus comme des êtres faibles (ce qui, basiquement, signifie révéler une caractéristique féminine). Brown suggère que pour dépasser les limites qui nous empêchent de vivre selon notre véritable nature, nous devons apprendre à accepter notre vulnérabilité, quel que soit notre sexe.

Les associations avec le sentiment de honte ont amené beaucoup de gens à abandonner certaines de leurs capacités créatives. Peut-être ont-ils une impulsion créative enfouie sous des messages intériorisés comme : *Je ne suis pas créatif, Ce que j'ai à dire n'a pas d'importance, Je ne réussis pas à être assez créatif, ou Rien de ce que je crée n'a de sens.* Un sentiment généralisé de honte, comme *Je n'en suis pas digne*, peut également étouffer n'importe quelle étincelle créative. L'identification et l'acceptation de la honte constituent les premiers pas vers la libération de l'énergie créative qu'elle dissimule. Comme le dit Brown : « La honte réclame le secret, le silence et le jugement. » Pour atténuer sa puissance dans nos vies, nous devons l'identifier, en parler et la vivre avec empathie.

Au-delà de la honte vers la présence et l'expression

La honte est uniquement une « couche » qui dissimule souvent nos plus grands atouts. J'ai noté que lorsque mes patients cherchent à se connecter à leur région pelvienne (même si cela fait surgir un sentiment de honte), qu'ils sont présents à cette connexion et acceptent d'affronter ce sentiment de honte, ils redécouvrent ce qu'il cache : un puissant réservoir créatif. En termes d'expression, bouger ou chanter en osant exprimer son impulsion créative – même en affrontant la honte – permet de retrouver son essence créative originale. Refuser de se laisser freiner par ce sentiment constitue un excellent moyen de se réapproprier sa gamme créative complète.

Ce que j'ai appris sur la honte m'a incitée à guetter toutes les opportunités susceptibles d'encourager l'énergie créative chez mes enfants et de contrer leur autocritique ou leur tendance à intérioriser ce sentiment. Lorsqu'ils sont entrés à l'école, le défi était grand, car ils

allaient se mesurer à leurs camarades. Au jardin d'enfants, mon plus jeune fils dessina un jour un autoportrait expressif que toute la famille adora, mais dont ses camarades se moquèrent parce qu'il avait fait une tête carrée au lieu de ronde. Peu importait que cette forme angulaire ait donné du caractère à son dessin ; le jugement porté par ses camarades était devenu pour lui une limite. Ses frères et moi avons refusé de laisser un sentiment de honte entacher sa créativité et l'avons encouragé au contraire à discerner la beauté de son dessin. Son frère aîné le posta sur Instagram, puis lui transmit les résultats : douze de ses camarades avaient *liké* et fait de nombreux commentaires positifs. Ce fut une leçon d'apprentissage pour notre petit dernier, la première de toutes celles qui allaient lui faire découvrir que ses pairs n'ont pas toujours raison, et qu'il ne doit pas renier ce qui lui importe.

Si je chéris les créations de mes enfants et les encourage à en être fiers, le processus de leur expression créative m'intéresse plus encore que leurs créations elles-mêmes. Si l'on est créatif et que l'on se concentre sur un résultat spécifique, l'énergie créative risque d'être étouffée par la pression qui exige de créer quelque chose de valable. En revanche, si l'on se concentre sur le flux créatif, l'expression et la création finale en seront imprégnées. Pour beaucoup d'entre nous, les premières leçons sur la créativité mettent l'accent sur la valeur (ou au contraire l'absence de valeur) de nos créations plutôt que sur le processus créatif.

De la même manière, développer notre éventail créatif – par exemple, en nous consacrant davantage de temps, en privilégiant notre créativité, en gagnant en visibilité, en terminant un projet créatif, en demandant une aide supplémentaire ou en pénétrant dans de nouveaux domaines d'expression – peut nous libérer du sentiment de honte. Si vous notez l'apparition soudaine d'un sentiment ou d'un schéma antérieur (*Pour qui vous prenez-vous ? Pourquoi quelqu'un voudrait-il ce que vous avez à offrir ? Qui pourrait vous aider ? Pourquoi briller ?*, etc.), sachez que l'apparition de la honte indique en réalité que vous avez entamé le processus de modification de votre éventail créatif et que vous pénétrez dans un nouveau territoire ou un territoire oublié. Identifiez-vous ensuite à cette nouvelle direction, ou concentrez-vous sur l'épanouissement de votre énergie créative (plutôt que sur votre sentiment de honte). Considérez la honte comme une limite qui ne

correspond plus à la réalité. Enfin, connectez-vous au flux ou au processus créatif et observez de quelle manière il vous emporte au-delà des frontières définies par la honte.

Exercice : développer votre gamme créative

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille, des stylos ou des feutres de couleur.

1. Dressez une liste de toutes les formes d'expression créatives que vous pouvez imaginer : photographier, écrire, danser, chanter, prendre la parole devant un public, dire quelque chose d'inattendu ou qui se situe en dehors de votre zone de confort, jardiner, cuisiner, dessiner, exprimer votre style, vous créer un nouveau look, décorer votre maison, jouer de la musique, coudre, fabriquer un objet, peindre ou réaliser un travail artistique, assister à une manifestation artistique ou vous rendre dans un musée, partager une idée professionnelle, concevoir de nouvelles stratégies d'entreprise, improviser, jouer avec vos enfants, avoir une aventure, commencer une nouvelle activité sportive, prendre un cours de théâtre, bouger différemment, travailler sur l'intimité avec votre partenaire, ou toute autre idée qui vous vient à l'esprit.
2. Entourez en jaune les expressions créatives de la liste qui vous procurent un malaise ou repoussent vos frontières créatives. Puis entourez en rouge celles que vous associez à un sentiment négatif, comme la honte. Entourez ensuite en vert celles qui vous donnent un sentiment de force et avec lesquelles vous vous sentez à l'aise. Étudiez tous les schémas qui façonnent votre éventail créatif.
3. Imaginez ensuite les ponts que vous pourriez lancer entre les espaces de confort et d'inconfort ou de honte. Par exemple, si vous vous sentez mal à l'aise pendant des réunions mais merveilleusement bien lorsque vous dansez seul chez vous, dansez avant ce type de rencontre. Cela vous permettra de libérer votre essence créative. L'énergie créative à laquelle vous accédez facilement vous permet d'affronter les problèmes et de vous débarrasser du sentiment de

honte en vous réappropriant les aspects les plus précieux de votre gamme créative.

4. Identifiez tous les ponts possibles pour décupler vos forces et utilisez-les afin de développer votre potentiel créatif. Identifiez trois zones clés associées à la honte (ou à d'autres défis) que vous aimeriez vous réapproprier ; planifiez une action dans ce sens. Par exemple, si vous voulez faire entendre votre voix, tenez votre journal au quotidien ; écrivez une série de poèmes et lisez-les à votre famille et à vos amis (ou lisez-les simplement à voix haute pour vous-même) ; travaillez avec un coach ; exprimez davantage vos sentiments ; commencez à chanter ; faites tout ce qui vous inspire pour reconquérir votre voix. Donnez-vous la permission et les moyens d'incarner la gamme complète de votre champ créatif.

Blocages créatifs : comment les surmonter

En plus d'un sentiment de honte, le sentiment d'un blocage créatif vous indique que vous devez vous réapproprier votre gamme créative. Bien que nous ayons tendance à éviter les difficultés ou les défis créatifs, ces derniers peuvent être la source de ressources créatives précieuses. En travaillant sur le corps, j'ai découvert les bienfaits qui se cachaient derrière nos limites et les blocages de l'alignement et du flux. Rétablir la vitalité et harmoniser la région pelvienne implique de devoir travailler sur ces blocages créatifs-énergétiques.

Exactement de la même façon que notre santé physique peut s'améliorer si nous affrontons les stagnations ou les blocages intérieurs, le courant créatif de nos vies améliore le potentiel de ce flux. Déplacer ou ôter des rochers dans une rivière change son cours et son débit. Le corps agit comme un lit de rivière pour le flux énergétique, en définissant sa gamme complète ; tout changement survenant dans le corps ou le royaume physique modifie cette gamme. Dans la rivière, l'eau repousse les rochers et déplace les débris, transformant

visiblement le paysage. De la même manière, nous pouvons affronter ce qui limite notre énergie créative pour influencer le canal créatif.

Les blocages créatifs habituels incluent le sentiment de ne pas se sentir créatif, en ayant par exemple des idées mais aucune structure pour les exprimer, le sentiment de ne pas mériter ou être capable de réaliser des rêves, ou en ayant la volonté de créer sans idée ni structure pour y parvenir. Devant toutes ces barrières qui se dressent contre la créativité, vous devez découvrir une information essentielle : les obstacles eux-mêmes contiennent les réponses qui vous permettront de transformer les blocages énergétiques en flux créatif.

Plutôt que d'éliminer ces blocages ou de les percevoir uniquement comme des obstacles à abattre, c'est en travaillant avec eux que vous saisissez ce qu'ils sont à même de vous offrir. Au cours de la vie, nous pouvons nous heurter à des blocages inattendus – une maladie qui nous éloigne momentanément de notre univers professionnel, un embouteillage qui nous ralentit, un projet qui ne reçoit pas la réponse désirée. Si nous prenons le temps d'observer cet obstacle qui nous invite à agir différemment, il nous fournit une information : un nouvel aperçu, une nouvelle énergie, de nouvelles possibilités ou directions à suivre, une nouvelle perspective.

Les obstacles font partie de la vie et de la créativité ; ils demandent que l'on se concentre sur eux et nous offrent des indices si nous les étudions attentivement. Ils peuvent apparaître près de zones de ressources inexploitées. Quand vous savez comment l'identifier et l'affronter, chaque obstacle créatif vous permet de rétablir un accès à votre créativité. Les obstacles peuvent avoir des racines profondément ancrées dans votre lignée ou dans les messages quotidiens que vos familles vous ont transmis sur la créativité, y compris sur sa définition et la manière de l'exprimer. Alors que cela peut vous sembler pénible d'affronter ces obstacles, lorsque vous découvrez votre potentiel créatif inexploité, vous avez le sentiment de découvrir un trésor.

Vous trouverez dans le CHAPITRE suivant plusieurs exemples de blocages créatifs et de leur potentiel pour inspirer votre quête d'une nouvelle base créative.

Manque d'inspiration ou redécouverte du plaisir

Vivre sans inspiration décourage la créativité. Si vous avez passé des années à étudier ou à vous investir dans votre carrière, votre énergie et votre vie quotidienne ont été modelées par des critères scolaires ou professionnels plutôt que par vos désirs. Votre famille a peut-être qualifié vos quêtes créatives de frivoles, découragé votre développement créatif, à moins que vous n'ayez fait preuve d'un talent spécifique. En conséquence, tel un muscle atrophié, vos compétences créatives ont été affaiblies ou sous-développées, car inutilisées.

Lorsque vous êtes totalement déconnecté de votre potentiel créatif, vous devez commencer par rétablir le lien avec vos sens. En vous accordant par exemple une petite dose de plaisir quotidienne : vous faire du bien, appeler un ami, prendre un bain, déjeuner dans votre restaurant préféré, visiter un nouveau quartier de votre ville. Faites chaque jour quelque chose qui éveille en vous un sentiment de plaisir pur et réveillez votre capacité à apprécier ce plaisir. Si vous éprouvez des sentiments refoulés lorsque vous vous reconnectez à votre expression intérieure, ou un sentiment de désir oublié, vous pouvez généralement résoudre ce blocage en vous nourrissant davantage et en apportant une réponse à votre quête de plaisir.

Qu'allez-vous apprécier aujourd'hui ?

De quelle manière pouvez-vous agir dans le plaisir et offrir davantage de plaisir quotidien à votre vie ?

Déconcentration ou quiétude

La créativité peut nécessiter calme et concentration, deux qualités devenues presque inaccessibles dans un monde où l'accès aux médias est quasi permanent. Les occupations et la poursuite de tâches toutes tracées peuvent bloquer le flux créatif. Être créatif signifie que vous devez définir clairement votre temps de créativité et limiter ce qui vous en éloigne, par exemple surfer sur le Net, regarder la télévision ou même voir des amis. Il se peut même que ce soit le désir de trouver une essence créative qui vous pousse à vous distraire, manger ou rechercher

des plaisirs dénués de sens. Mais, jusqu'à ce que vous découvriez l'origine de cette faim et régliez le problème, vous ne serez jamais réellement rassasié.

Un entrepreneur comme Brian Faherty, fondateur et directeur de la création de Schoolhouse Electric & Supply Co, connaît l'importance de ces instants de quiétude que l'on s'offre à soi-même. Faherty a misé sur un retour à l'éclairage traditionnel et à l'esthétisme dans la maison. En quelques années, sa société s'est développée, passant d'un petit magasin à un espace de 125 000 m². Il a créé une « zone zéro numérique » dans ses bureaux qu'il a appelée la « Pièce Feu + Eau ». Selon Faherty, l'équilibre entre le monde numérique et analogique est essentiel pour s'imposer comme un leader plus efficace et un penseur plus créatif. « J'ai beaucoup d'énergie, mais si je l'exploite dans des activités numériques, il ne m'en reste plus assez pour ce qui me semble plus essentiel. » Avec son poêle et son feu ronflant, ses murs de briques patinées et ses plaids en laine, cette pièce est un lieu de retraite pour « l'esprit créatif assailli par la technologie ». Tous ceux qui y pénètrent doivent laisser leurs appareils numériques à l'entrée ; en revanche, ils sont les bienvenus pour alimenter le feu.

Installez-vous quotidiennement dans un endroit paisible et oubliez vos appareils électroniques. Écarter les distractions et alimenter votre lien avec votre espace créatif intérieur constitue un acte d'amour à l'égard de votre potentiel créatif. Si cet espace intérieur a été négligé, vous ressentirez peut-être un malaise les premières fois et devrez faire un effort pour ne pas vous laisser distraire par des éléments extérieurs. Mais sachez que c'est dans le calme que vous vous reconnecterez à vos impulsions créatives. Accordez-vous des espaces créatifs et du temps – prenez rendez-vous avec vous-même dans votre agenda – pour vous reconnecter avec l'inspiration et la source de votre créativité. Et, lorsque vous trouvez le calme intérieur, restez en contact avec lui. Deepak Chopra nous dit : « Où que vous alliez au cœur de l'action et des activités, emportez votre quiétude avec vous. Alors, le mouvement chaotique qui vous entoure ne vous empêchera jamais d'accéder au réservoir de votre créativité, à votre champ de potentialité pure³. »

Où le lieu le plus paisible de votre maison se trouve-t-il ?

Où l'instant de quiétude dans votre journée ou la semaine qui s'annonce se situe-t-il ?

Comment emporter cette quiétude avec vous ?

Excès d'inspirations ou inspiration ciblée

Bien que la créativité nécessite l'inspiration, un excès d'inspirations risque de diluer l'énergie créative et finalement de vous empêcher de réaliser une création solide et nourrissante. De manière réaliste, une personne ne peut pourvoir efficacement qu'à deux ou trois projets créatifs à la fois. Au-delà, elle n'a pas assez d'énergie pour progresser régulièrement. Et passer d'une idée créative à une autre sans prendre le temps d'en mener une à son terme signifie que le potentiel créatif n'est jamais pleinement réalisé.

Comme une culture entretenue jusqu'à la récolte, ce que nous cultivons est censé nous nourrir, mais uniquement si nous l'amenons à son point de développement. Décidez de la façon dont vous avez envie de concentrer votre énergie créative, en optant pour deux ou trois chemins spécifiques, puis transformez-les en une action durable et réelle en leur accordant toute votre attention sur une longue période de temps.

Où se situe aujourd'hui votre intérêt créatif ?

Quelles sont vos trois priorités créatives majeures pour cette année ?

Favoriser la production ou ravitailler le puits créatif

Mettre l'accent sur la production limite la créativité. Une personne qui évalue son mérite en fonction des tâches qu'elle accomplit risque d'avoir du mal à consacrer du temps à une création qui ne soit pas liée à une production concrète. La créativité tend également à suivre un cycle fluctuant. Comme nous l'avons déjà dit, produire en continu conduit généralement à l'épuisement et à la création de produits non inspirés, plutôt qu'à l'inspiration réellement créative ; alors que si vous consacrez du temps à vous « réapprovisionner », vous alimenterez votre créativité

sur le long terme. Étudiez vos schémas quotidiens : dressez-vous des listes interminables et oubliez-vous de prendre des vacances parce que vous êtes trop occupé à agir ? Si c'est le cas, déplacez votre énergie. Assurez-vous que vos périodes d'activité intense correspondent aux saisons où vous vous sentez le plus énergique ; entre ces périodes, pensez à prendre des vacances et à vous reposer. Savoir s'arrêter ravitaille le puits créatif tout en offrant de nouveaux aperçus et de nouvelles directions. Plus vous vous déplacerez en respectant un cycle, plus votre flux créatif naturel sera reconstituant et productif.

Comment allez-vous remplir votre puits créatif aujourd'hui ?

De quelle manière remplirez-vous votre puits créatif le mois prochain ?

Éteindre son potentiel ou rayonner

Lorsque vous êtes créatif et en possession de votre potentiel créatif, vous rayonnez et devenez plus « remarquable » dans le regard des autres. Mais, à moins de vous épanouir dans la lumière, vous pouvez refuser d'être créatif pour ne pas attirer l'attention que la créativité suscite. C'est pour cette raison que les femmes apprennent souvent à placer leur valeur à l'extérieur d'elles-mêmes. Les hommes sont plus susceptibles d'accéder à la puissance de leur potentiel, mais risquent de se suridentifier à leur rôle de soutien de famille et, donc, de ne pas vivre leurs passions. Quoi que vous fassiez, il est essentiel de savoir comment attirer ou écarter l'attention pour accéder à votre grandeur créative. Une fois encore, la honte peut obscurcir votre potentiel inexploité. Modifier les schémas fondamentaux et vous réapproprier votre potentiel implique de devoir quitter votre zone de confort.

Lorsque nous créons, notre rayonnement s'accroît. Bien que nous ayons envie de rayonner davantage, nous apprenons généralement à vivre dans notre zone de confort connue. Nous avons une tendance naturelle à nous laisser influencer par les premières empreintes et expériences qui sont à l'origine de nos comportements. Nous incarnons ces attentes, en nous faisant « remarquer » dans certains domaines et seulement au sein d'une gamme particulière. Pour redéfinir cette

gamme, nous devons tout d'abord surmonter notre résistance au changement, puis dépasser ce que nous connaissons et qui, même si cela nous semble normal et confortable, peut être moins important que notre potentiel.

Avoir recours à des outils, un rituel, une bénédiction peut nous permettre de surmonter les résistances rencontrées sur le chemin de l'épanouissement.

Par exemple, quand vous prenez un risque créatif ou que vous vous autorisez à devenir plus visible, vous pouvez vous sentir mal à l'aise ou avoir le sentiment de ne pas être à la hauteur de cette capacité créative. Dans ce cas, reportez-vous à l'exercice « Harmoniser votre connexion corps-énergie » (page 53) ou au rituel cité ci-dessous « Jeter vos résistances au feu ». Rappelez-vous que vous modifiez votre cadre énergétique interne et que la pratique d'exercices de méditation ou de rituels d'énergie sensorielle peut vous aider à incarner le nouveau potentiel de votre champ créatif. Peut-être avez-vous du mal à visualiser le chemin pour vous y rendre ou à vous exprimer à travers ce nouveau potentiel, car il ne s'agit pas d'un processus mental, mais d'une énergie mobile qui nécessite des outils de médecine énergétique pour modifier votre schéma interne.

Lorsque vous atteignez les limites de votre gamme créative et brillez d'un nouvel éclat, il se peut que les personnes que vous aimez, vos collègues, se sentent mal à l'aise parce qu'ils ne vous reconnaissent plus. C'est un peu comme entrer dans la lumière lorsque vous sortez d'une pièce obscure : modifier des schémas peut surprendre, se révéler inconfortable, voire irritant – pour vous-même et les autres. Mais cela signifie que vous disposez d'un meilleur accès à votre champ créatif et pouvez briller d'un nouvel éclat.

Comment s'exprime votre éclat ?

Comment aimeriez-vous révéler davantage cet éclat ?

Où se situent vos résistances pour développer votre gamme créative ?

Exercice : jeter vos résistances au feu

Cet exercice est conçu pour travailler sur la résistance qui surgit souvent quand vous voulez vous réapproprier votre gamme créative. Vous pouvez le faire seul ou avec d'autres personnes. Installez-vous au calme, avec une feuille et un crayon.

1. Observez vos résistances et la façon dont elles se matérialisent (par exemple, une tension corporelle, un sentiment de dépréciation de soi, la volonté d'éviter ce qui doit être fait ou l'ignorance de ses désirs). Pendant que vous réfléchissez, localisez la sensation reliée à cette résistance dans votre corps, mais aussi dans votre champ énergétique.
2. Prenez la feuille et mettez des mots sur vos résistances. Par exemple : *Je n'en vau pas la peine. Qui suis-je pour occuper cet espace ? Cette gamme complète m'est inutile. Ce potentiel me fait peur. Quelqu'un va penser que je suis égoïste. C'est ridicule. Je perds mon temps. Je n'ai rien à offrir. Je demande trop.* Écrivez aussi longtemps que vous l'estimez nécessaire. Observez les contractions qui surgissent dans votre corps et votre champ énergétique, puis imaginez que vous dépassez les limites de ce potentiel restrictif.
3. Si vous avez un endroit où faire un feu, allumez-en un. Pliez votre feuille plusieurs fois et jetez-la dans les flammes. Regardez-la brûler. Laissez vos résistances se transformer dans le feu. Si vous ne pouvez pas faire de feu, prenez la feuille et déchirez-la en plusieurs morceaux en imaginant que le feu la dévore. Prenez ces morceaux et enterrez-les ; confiez vos résistances à la terre. Ressentez le sentiment de libération dans votre corps et votre champ énergétique.
4. Alors que vos résistances se transforment, observez le nouveau sentiment de liberté qui se répand en vous. Imprimez cette nouvelle intensité dans vos sensations corporelles et énergétiques et considérez-la comme une terre fertile dans laquelle vous allez planter vos graines de rêve.
5. Notez deux à cinq intentions telles que : *Puissé-je dépasser ma résistance pour découvrir de nouvelles capacités. Puissé-je savourer mon éclat. Puissé-je recevoir la bénédiction de mon champ créatif. Puissé-je devenir un créateur fort et puissant. Puissé-je me réapproprier ma gamme créative.* Laissez votre phénix renaître de ses cendres et inspirer de nouveaux schémas.

Créativité inexploitée et réalisation des rêves

Si vos rêves ne se réalisent pas, cela signifie qu'un flux de ressource créative est inexploité et que des aspects de votre champ créatif-énergétique sont inexplorés. Lorsque vous rétablissez ce flux dans votre corps et votre vie quotidienne, et que vous travaillez sur vos blocages créatifs pour découvrir une nouvelle gamme créative, préparez-vous à ce que vos rêves se précisent et deviennent réalités.

Séance énergétique d'incarnation d'une nature

Quand Clarissa vint me voir, elle se sentait bloquée créativement et voulait comprendre pourquoi elle ne parvenait pas à réaliser ses rêves professionnels et personnels. Je l'invitai à se concentrer sur sa région pelvienne, où nous portons souvent les schémas de nos premières empreintes, qui informent notre créativité. À moins d'étudier ces schémas, ils restent souvent dans le domaine de l'inconscient ; cela signifie qu'ils contrôlent leur accès à l'énergie sans en avoir conscience.

Clarissa dirigea son attention sur sa région pelvienne, là où s'impriment les premiers sentiments de sécurité et d'appartenance (principalement à notre groupe ou à notre famille). Elle concentra son attention sur cette zone, mais, très vite, la ramena au niveau cérébral. Je lui expliquai que, pour maintenir sa concentration sur sa région pelvienne, elle devait être pleinement présente à l'instant présent et à son corps. Ceux qui ont vécu une enfance difficile peuvent choisir la fuite en éloignant leur conscience (et leur énergie) de leur corps (royaume physique) et de la réalité de leur famille d'origine. Quand je demandai à Clarissa de choisir consciemment d'être là, *maintenant*, elle se mit aussitôt à pleurer.

Je lui demandai si son enfance avait été pénible ; elle répondit qu'aussi loin que remontaient ses souvenirs elle n'avait connu que luttes et conflits. Elle avait appris à se cacher – c'est-à-dire à se faire moins remarquer pour éviter de subir le stress qui sévissait au sein de son foyer. Pour Clarissa, ce foyer était synonyme de peur et d'angoisse ; ce qui se reflétait dans le schéma ancré dans ses racines. Bien qu'elle ne vive plus depuis longtemps avec sa famille, ces premiers schémas

continuaient de lui envoyer des informations qui dictaient son comportement. Je lui expliquai que, puisque les tensions qu'elle avait connues au sein de sa famille avaient maintenant disparu et qu'elle avait créé de nouveaux schémas de vie, elle pouvait laisser l'énergie de son centre emplir son présent, qui était en paix, et adopter un nouveau schéma interne qui reflète cette paix. Tant que Clarissa continuerait de vivre depuis son centre, il lui serait difficile d'accéder à son énergie créative pour réaliser ses rêves. Quand les gens sont incapables de réaliser quelque chose (par exemple, trouver le partenaire ou le métier idéal, le succès dans un domaine ou un autre), cela signifie généralement qu'ils ont abandonné leur base créative ; ils n'investissent pas pleinement leur champ créatif-énergétique en raison de blessures ou d'empreintes énergétiques anciennes. Le blocage créatif de Clarissa était lié au stress de son enfance, qui continuait de l'empêcher de se réaliser et, plus encore, d'utiliser son énergie créative.

Je l'invitai à nettoyer son champ énergétique par une respiration profonde, en expulsant dans la terre tout ce qui lui paraissait inutile et en nettoyant spirituellement son noyau créatif (grâce à l'exercice suivant). En se concentrant sur son centre, elle remarqua : « Ici, mon énergie est étranglée et stérile. Elle ne ressemble en rien à la vie que je mène aujourd'hui. » En effet, l'énergie qu'elle libérait était froide et contractée.

Lorsque je me règle sur le champ énergétique d'une personne, je découvre la plupart du temps que ce champ reflète (inconsciemment) les schémas d'énergie de l'espace où elle est entrée pour la première fois dans un corps. Mais si elle en prend conscience et libère ses anciennes empreintes – grâce à des outils de médecine énergétique comme la méditation ou des rituels –, les restrictions de son champ créatif peuvent se transformer en flux et en harmonie. Ainsi, son champ créatif se modifie pour mieux refléter et soutenir le potentiel créatif de sa vie actuelle.

Après avoir nettoyé le champ énergétique de Clarissa, je l'invitai à ressentir sa réalité présente et à noter les changements. Souvent, nous incarnons dans le présent les schémas énergétiques du passé. Pour réorienter notre corps vers le présent, nous devons prendre conscience de toutes les sensations de l'instant présent. Ce ressenti conscient peut

permettre au corps et au champ énergétique de s'accorder à la réalité présente. C'est pourquoi les exercices de pleine conscience qui nous aident à appréhender les sensations et l'instant présent sont si puissants. Ce sont des outils de médecine énergétique qui déplacent et alignent les schémas énergétiques.

Alors que Clarissa commençait à prendre conscience de la réalité de sa vie actuelle, elle ressentit une sensation de détente. Après avoir respiré pendant plusieurs minutes dans ce nouveau schéma, son centre se dénoua, laissant place à une vibration rayonnante, semblable à celle qui illumine un lieu naturel vierge. Elle déclara : « C'est comme un diamant dont les facettes étincellent dans toutes les directions. Je comprends pourquoi je n'arrivais pas à ressentir ma créativité dans mon ancien schéma. Tout va changer. » Maintenant qu'elle était présente à elle-même et consciente de ces changements, je l'invitai à poser une intention pour sa vie créative.

Clarissa posa son intention : incarner son rayonnement naturel. En se libérant de son schéma de stress, elle allait mieux résister à ses angoisses. Au lieu d'agir en fonction de son ancien champ énergétique alourdi par le stress, elle laisserait son nouvel éclat illuminer ses expériences quotidiennes. Elle était sur le bon chemin pour parvenir à dépasser les blocages qui avaient diminué sa créativité et adopter une nouvelle façon d'être, dans son corps, son centre créatif et sa vie.

Exercice : nettoyer le champ créatif

Installez-vous dans un endroit calme, idéalement à l'extérieur ou près d'une fenêtre.

1. Conscientisez votre centre et observez ce qui s'y passe. Notez si votre énergie est claire, comme un lieu dont vous prenez soin, ou obscure. Si vous ne vous occupez pas de votre centre, il risque d'accumuler l'énergie comme une pièce la poussière. Nettoyer votre champ créatif permet d'accroître son flux.
2. Après avoir évalué l'état de votre centre, entamez son nettoyage. Imaginez tout d'abord une connexion entre votre centre et la terre, et

rétablissez un lien avec la nature. Ainsi, vous fixez votre champ énergétique et offrez un espace à l'énergie.

3. Imaginez maintenant que vous vous déplacez autour de votre champ énergétique. Purifiez votre énergie en envoyant tout ce qui nécessite un nettoyage vers la terre. Dites simplement : *Je libère mon énergie de tout ce qui est désormais inutile*. Vous pouvez vous visualiser en train de balayer cette « poussière », ou de nettoyer cet espace à grande eau, purifiant ainsi l'énergie qui entoure votre champ et incarnant cette nouvelle pureté.
4. Une fois votre champ énergétique nettoyé, détendez-vous dans ce nouvel espace. Comme un placard qui a été rangé ou une pièce nettoyée, votre espace énergétique devient plus accessible et aéré. Notez vos sensations et connectez-vous à la beauté qui vous entoure et qui est la vôtre.
5. À présent, visualisez ce que vous désirez placer dans cet espace : l'aisance, la paix, l'éclat, la force, l'abondance, un jardin florissant, la nature, la santé, la vitalité, la détente, la permission de rêver ou d'exprimer votre potentiel complet – tout ce que vous désirez poser dans la puissance de votre centre créatif. Exprimez votre gratitude pour la lumière de votre champ énergétique.

Pensée créative et abondance

Dans notre culture, la créativité et l'argent sont trop souvent dissociés. Soit vous gagnez de l'argent et négligez vos rêves, soit vous vivez vos rêves et devez vous débattre financièrement. Il existe pourtant un lien essentiel entre la pensée créative et l'abondance, ainsi que des techniques permettant d'utiliser cette relation. Par exemple, j'ai eu un jour l'opportunité de travailler avec un architecte qui s'étonnait que mon mari et moi voulions dépenser de l'argent pour rénover l'installation électrique de notre maison (alors qu'elle ne se voyait pas) et améliorer la cuisine avec un plan de travail en pierre de savon naturelle ; pour lui, le coût constituait la première mesure de valeur. À nos yeux, la sécurité et l'esthétisme prévalaient (tout en restant bien sûr

raisonnables). Nous savions qu'une dépense supplémentaire pour que notre maison soit plus sûre et plaisante augmenterait notre richesse énergétique globale et nous serait bénéfique au quotidien dans l'avenir.

Tout challenge peut devenir un atout lorsqu'il est abordé de manière créative. Ainsi, nous encourageons toujours nos fils à trouver des solutions créatives lorsqu'ils doivent affronter un défi ou nourrissent une envie difficile à assouvir. En tant que chef d'entreprise, j'ai monté mon cabinet, écrit des livres sur l'origine de la pensée créative et offert à ma famille l'abondance – même dans des situations qui semblaient limitatives. Les limites peuvent inspirer de nouveaux modèles et permettre de mieux unir la vie de famille et la vie professionnelle, surtout si vous suivez votre inspiration plutôt que les conseils bien intentionnés, les formules ou les attentes des autres.

Une étudiante en naturopathie me raconta un jour qu'un naturopathe local connu avait donné des conseils à sa promotion en recommandant aux femmes qui avaient l'intention d'avoir un enfant de différer leur grossesse d'au moins cinq ans et d'investir toute leur énergie et leurs ressources pour ouvrir leur cabinet. Le problème d'une formule aussi rigide est que, si une femme ouvre un cabinet coûteux, elle devra continuer à assumer ses dépenses, même après avoir eu un enfant. Avant de devenir parent, peu de gens réalisent le temps qu'ils consacreront à leurs enfants et combien ils chériront la liberté de pouvoir choisir leurs horaires de travail sans se préoccuper de leurs remboursements.

Si j'avais mis mes rêves en attente – ouvrir mon cabinet ou m'occuper de mes enfants –, je ne les aurais sans doute pas réalisés aujourd'hui. Au contraire, j'ai écouté mon flux créatif et créé ce que je désirais à la fois en termes de vie professionnelle et privée. Pour que mon cabinet fonctionne, j'avais dû déplacer mon mode de pensée limité. Au début, je ne pensais pas pouvoir gagner un revenu substantiel parallèlement à ma vie de femme au foyer, et j'ai été surprise quand les gains de mon activité indépendante ont commencé à dépasser mon ancien salaire (en travaillant moins, mais à un taux horaire plus élevé). Ouvrir mon cabinet et m'occuper de mes enfants constitua pour moi un exercice de pensée créative et de développement, au-delà des limites perceptibles.

L'une des clés de mon succès professionnel fut de maximiser la valeur de mon cabinet tout en réduisant les frais généraux. Je louai tout d'abord un petit cabinet, le moins cher de l'immeuble où j'avais décidé de m'installer, et le sous-louais régulièrement pour alléger les dépenses. Quand mes enfants grandirent et que mes horaires devinrent plus flexibles, j'augmentai à la fois mes dépenses et mes capacités d'évolution ; je me mis à enseigner. L'enseignement me conduisit à l'écriture, qui elle-même m'amena à organiser des ateliers, ce qui me permit d'accroître mon revenu et le courant créatif qui enrichissent aujourd'hui notre foyer. Je compris un jour que je pouvais avoir les horaires que je désirais et m'occuper de mes enfants quotidiennement. Que je pouvais travailler en tandem avec mon mari pour qu'il puisse vivre sa passion pour l'environnement (sans devoir retourner travailler dans une entreprise) tout en continuant à gagner suffisamment sa vie pour subvenir aux besoins de notre famille – et que je pouvais y parvenir sans négliger mes courants créatifs.

La pensée créative peut générer de nouveaux concepts qui résolvent des problèmes, mais qui permettent également de faciliter des opérations commerciales. Au début, mes patients me réglaiement uniquement par chèque – jusqu'à ce que je puisse enfin accepter les cartes de crédit grâce à la créativité de Jack Dorsey. Dorsey, l'esprit créatif de Twitter, inventa Square pour aider un ami artiste. Cette application ingénieuse qui offre à quiconque la possibilité de recevoir un paiement par carte sur un Smartphone m'a permis d'accepter les cartes de crédit dans mon cabinet et a révolutionné les paiements et les ventes chez de nombreux petits entrepreneurs comme les propriétaires de *food truck*, les artisans, les professeurs de musique et de yoga.

Dorsey aime la simplicité et l'efficacité, comme l'illustre son concept de « tweets » rapides permettant une communication instantanée. Conçu pour discuter en temps réel, Twitter s'est imposé comme un outil puissant pour les *breaking news* et l'arène politique – un outil marketing précieux qui a évolué au fur et à mesure de son utilisation et de la découverte de ce nouveau potentiel.

Les produits de Dorsey rappellent les premiers iPods dans leur simplicité et leur potentiel inexploité capable de transformer et de perturber (positivement) le cours des affaires comme la vie quotidienne.

Square et l'iPod illustrent la façon dont le succès commercial s'impose naturellement quand les produits ou les services deviennent des sources de créativité globale.

Séance énergétique : trouver une nouvelle stratégie de rentabilisation

Abbie vint me voir pour résoudre sa situation financière. Quelques années plus tôt, elle avait quitté l'entreprise dans laquelle elle travaillait pour réaliser son rêve et devenir professeure de yoga, mais elle gagnait difficilement sa vie. Vivre son rêve nécessite souvent d'utiliser son énergie créative pour générer une nouvelle structure de vie. Quand je demandai à Abby quel était son plus grand stress, elle évoqua aussitôt le remboursement de son prêt immobilier. Elle avait une maison de trois chambres, trop spacieuse, mais appréciait son quartier. Je lui demandai ensuite quels domaines étaient pour elle synonymes de bien-être. Sa réponse fut : un emploi du temps qui ne soit pas la semaine de 40 heures, enseigner le yoga et jardiner.

J'invitai Abbie à conscientiser son centre et à étendre son champ énergétique créatif pour visualiser une nouvelle stratégie qui lui permettrait de gagner de l'argent. Je lui parlai de sa maison et m'interrogeai avec elle sur la façon de la rendre plus rentable. Abbie avait envisagé de rénover un garage en un logement secondaire. Affolée par le financement d'un tel projet, elle n'avait aucun plan défini ; mais son guide intérieur l'avait amenée directement à cette possibilité. Je lui demandai d'aller plus loin et elle reconnut qu'elle aimerait suivre un cours pour apprendre à financer ce type de projet. L'idée était de rénover un espace de vie moins spacieux avec un petit emprunt, puis de louer la maison principale pour couvrir le prêt initial. Cela lui demanderait des efforts et des aménagements, mais pourrait également résoudre son stress majeur en lui permettant de rembourser son prêt.

J'ai souvent vu combien une énergie créative est à même de résoudre des problèmes financiers. Quand une personne a exclusivement recours à une pensée restrictive pour évaluer une situation, ses choix sont limités. En revanche, un champ créatif élargi offre une multitude de possibilités et une perspective holistique. Il invite à transformer

d'anciennes empreintes marquées par le manque qui limitent l'imagination ou l'accès au « possible ». La connaissance intérieure permet également de concrétiser une idée. Les rêves sont éthérés par nature, et pour qu'un rêve devienne réalité, il a besoin d'une forme solide. Parfois, les rêves sont déconnectés de la réalité, comme celui d'une patiente qui voulait « écrire un best-seller » alors qu'elle n'avait jamais écrit. Amener l'essence d'un rêve dans la réalité terrestre relève d'un art créatif.

Le flux créatif interne d'Abbie la dirigeait vers une solution qu'elle pouvait atteindre si elle franchissait les étapes suivantes. Je l'invitai à s'interroger sur ce qui la retenait. Elle réfléchit, puis répondit : « La sensation d'être submergée si j'entreprends quelque chose de nouveau et d'inconnu. Mais si je m'inscris à ce cours et suis les conseils de ceux qui ont réalisé ce même type de projet, je comprendrai que c'est possible et même potentiellement excitant. Je pourrai continuer de profiter de mon quartier, de mon jardin, de ma liberté et du yoga sans me sentir écrasée par la charge financière. » Elle remarqua qu'avec l'augmentation des loyers dans certains quartiers, certaines personnes parvenaient à gagner ainsi un revenu mensuel substantiel ; Abbie avait franchi un pas en direction de ses rêves en enseignant le yoga ; à présent, elle pouvait utiliser l'inspiration de son champ créatif pour monter un plan financier qui les ferait vivre, elle et ses rêves.

Éducation et pensée créative/entrepreneuriale

La pensée créative et entrepreneuriale peut naître et se développer dès l'enfance. J'ai appris à mesurer l'importance de la pensée créative en menant la vie et en faisant un travail que j'aime, et je sais qu'il est possible d'enseigner cette pensée. Mon mari, Dan, et moi-même incitons régulièrement nos fils à penser de façon créative. Dan leur explique comment prendre des initiatives, résoudre des problèmes et travailler au sein d'une collectivité. Je me concentre davantage sur le champ énergétique créatif. J'ai envie que mes fils soient conscients de l'existence de leur flux créatif et de leurs désirs, et de la manière dont ils peuvent accéder à leur champ créatif complet. Je les encourage à utiliser

à la fois leurs champs féminin et masculin en utilisant l'*être* et le *faire*. Je prie pour leur expression créative féminine et célèbre le masculin qui apparaît en sa présence. Je les éduque de façon qu'ils maintiennent un équilibre entre leur féminin et leur masculin grâce à des comportements cycliques et non tracés, auxquels j'ai moi-même recours dans ma vie pour qu'ils en soient les témoins. Ainsi, quand j'ai dirigé un atelier de quatre jours et que mon champ énergétique extérieur masculin droit est surmené, je privilégie un temps de repos. Même si je reçois des e-mails ou suis en retard pour accomplir mes autres tâches, je délaisse mon agenda professionnel en faveur d'un rituel, d'un moment passé avec un ami ou ma famille, ou en pratiquant d'autres activités liées au champ énergétique gauche, féminin, pour rétablir mon équilibre global.

Bien que mes fils ne possèdent pas l'énergie de l'utérus au même titre que les femmes, je leur montre comment poser des intentions pour eux-mêmes et comment les fixer dans la terre, soit à l'aide d'une méditation énergétique spirituelle, soit grâce à un rituel consistant à écrire ces intentions et à les enterrer. Je leur explique comment écouter leurs prochaines directions créatives en apprenant à ressentir leur flux créatif.

Les parents sont les premiers à nourrir ou étouffer les réflexes créatifs de leurs enfants. Mary Mazzio produisit *Lemonade Stories*, un documentaire surprenant qui révèle le lien extraordinaire entre des entrepreneurs comme Richard Branson, fondateur du groupe Virgin, et leur mère. En mettant en lumière le lien entre l'éducation et la créativité chez les enfants, elle démontre que les parents ont un impact direct sur « la créativité et l'esprit d'entreprise de leurs enfants », et dit : « Mon opinion... est qu'il est possible de "créer" des entrepreneurs – et que les parents jouent un rôle majeur dans leur "fabrication". »

Elle reconnaît qu'elle avait elle-même tendance à gommer les difficultés que pouvaient rencontrer ses enfants en leur facilitant la route, jusqu'à sa rencontre avec Eve Branson. Eve refusait d'accepter la timidité « invalidante » de Richard et le forçait à affronter les autres dans le monde extérieur. Plutôt que de trouver une bonne explication à son malaise et le renforcer, elle le conduisit un jour à cinq kilomètres de chez eux (il n'avait alors que sept ans) et lui dit de se débrouiller seul pour rentrer en demandant son chemin. Si cette méthode peut sembler inadaptée à cet âge, Mazzio reconnaît que ce fut une leçon majeure dans

le long parcours de Richard Branson, qui l'influença pour éduquer ses propres enfants.

Mazzio changea sa perspective et se mit à stimuler différemment ses enfants pour les aider à développer leur potentiel jusque-là inexploité. Cette découverte me fit également réfléchir : *Est-ce que je ne laissais pas mes enfants s'accomplir totalement parce que certaines choses me paraissaient trop difficiles pour eux ?* Éduquer nos enfants n'implique pas de devoir leur éviter des problèmes qui peuvent au contraire les aider à grandir. Il y a là une vérité essentielle : les parents peuvent éduquer leurs enfants d'une manière qui stimule la résistance et la créativité.

Les parents sont uniquement là pour insuffler la dose d'encouragement initial, qui devient habituel, pour utiliser la pensée créative. Ils peuvent également donner à leurs enfants cette confiance toute-puissante en leur capacité créative. Qui n'a pas été influencé par l'opinion de ses parents sur sa capacité à réussir (ou à échouer) ? De la même manière, plus les parents sont créatifs, plus ils inspirent et stimulent les bienfaits et les possibilités d'utiliser la créativité.

Vivre la vraie créativité

Indépendamment de notre éducation, nous devons finir par réussir à exploiter notre potentiel pour encourager notre moi créatif à se réaliser pleinement. Nous pouvons accueillir ce qui ne nous a pas été offert pour pénétrer dans ce champ créatif complet, en nous rappelant que l'énergie qui circule en nous possède une expression unique.

Souvent, l'énergie créative semble devoir être approuvée ; mais si nous pensons avoir besoin d'une validation du monde extérieur (de nos parents, employeurs, amis, médias et autres), nous devons avant tout nous autoriser à être créatifs. Nous devons croire et accepter que ce qui vient de nous est beau et essentiel – et mérite d'être exprimé. Nous pouvons remarquer à quel moment les autres n'ont pas réussi à discerner ou à encourager notre potentiel ; mais, au bout du compte, c'est en reconnaissant nous-mêmes notre potentiel que nous pouvons accéder à notre courant créatif intérieur.

Modifier vos empreintes créatives

La vision et le potentiel se développent dans le royaume féminin, la forme tangible se crée avec le masculin. Avoir l'un sans l'autre bloque la créativité. D'un autre côté, la manifestation créative naît uniquement d'un lien personnel avec ces deux royaumes et de l'exploitation du champ énergétique-crétif complet. Une personne peut essayer de résoudre une frustration créative en modifiant des aspects extérieurs de sa vie – en changeant de travail, en trouvant un nouveau partenaire, en pratiquant de nouveaux exercices. Mais, cette fois encore, nous portons en nous la solution pour devenir créatifs. *Est-ce que je sais ce qui fait naître ma créativité et comment accéder à ce potentiel ?* C'est la question qui changera votre ressenti et, au bout du compte, votre manière de vivre.

Un jour, alors que nous avions une vingtaine d'années, ma meilleure amie, Sara, et moi avons décidé de nous faire tirer les cartes. Sara posa des questions sur sa carrière. En l'écoutant, je fus surprise de son intérêt exclusivement axé sur l'aspect professionnel, mais, à l'époque, ma propre identité professionnelle était moins développée. Quand ce fut mon tour, je posai des questions sur mes futurs enfants et ma vie de mère. Les cartes que tira notre « devin » – un formidable exemple de l'exploitation de la créativité féminine – renvoyaient toutes à la fertilité et à la maternité. Je découvris plus tard que j'étais enceinte de mon premier enfant. La maternité était déjà très présente à mes yeux, mais restait éloignée dans l'esprit de Sara. Quand je repense aujourd'hui à cet épisode – nous sommes toutes les deux mères de famille et femmes actives –, je comprends que nous recherchions des conseils sur notre énergie créative, chacune à notre façon.

Parce que nous intégrons les informations sur la créativité et le potentiel créatif dès les premiers instants, dans l'utérus de notre mère, puis lorsqu'elle nous éduque, ces expériences constituent la base de notre identité créative. Bien que le centre créatif du corps féminin soit un puissant générateur de vie, les femmes sont rarement connectées à cet espace. Cela signifie que les mères ne sont pas toujours conscientes

de donner à leurs enfants des codes qui vont parfois à l'encontre de leurs pulsions créatives naturelles. Si elle perd le lien qui la relie à son flux créatif, une femme élèvera son enfant à partir de ce schéma déséquilibré ; l'enfant imprimera à son tour ce déséquilibre, ainsi que les valeurs créatives de sa mère. Dans le cas de Sara, sa mère était devenue femme au foyer tout à fait naturellement, mais elle avait aussi envie de vivre une vie en dehors de son foyer. Elle rêvait d'une identité professionnelle que lui apporterait le monde extérieur (plus masculin). Parce qu'elle était imprégnée de ce désir lorsqu'elle éleva sa fille, elle l'encouragea à rechercher une reconnaissance créative dans le monde du travail. À partir de là, Sara trouva tout d'abord sa richesse créative dans sa vie professionnelle, sans savoir qu'elle la trouverait également un jour en tant que mère.

De son côté, ma mère avait associé son bonheur à la maternité. Contrairement à l'orientation féminine de l'époque et aux femmes qui désiraient mener une vie en dehors de leur foyer, ma mère se concentra sur sa maison et son désir d'enfants. Si je l'ai vue plus tard poursuivre d'autres quêtes créatives pour s'accomplir personnellement, mon premier code de l'objectif créatif était profondément associé à l'image du foyer. Je cherchais donc les réponses pour ma vie créative en devenant mère et femme au foyer (sans avoir aucune idée sur la façon d'associer maternité et revenu, ce qui se révélerait plus tard nécessaire).

Bien que de nombreux stéréotypes liés au sexe évoluent, les hommes sont généralement encouragés à organiser leur vie autour d'une carrière et d'un revenu, plutôt qu'à écouter leur muse créative intérieure. Que nous soyons homme ou femme, notre personnalité et l'estime de notre essence créative sont profondément influencées par l'éducation et la manière dont notre mère a vécu sa maternité. Et ce schéma pose les bases de notre créativité.

Notre potentiel créatif ne doit toutefois pas se limiter à un lieu unique, comme le foyer ou le monde extérieur, ou aux rôles masculins ou féminins ; nous devons pouvoir y accéder depuis notre être profond. Même si nous avons appris autre chose, notre potentiel créatif ne doit pas être défini par ce que nous faisons – que nous menions une carrière ou ayons des enfants, que nous restions au foyer ou travaillions. Ce courant énergétique est notre droit de naissance. Il est le pouls avec

lequel nous devons rester en contact pour vivre dans la créativité. Et, une fois encore, pour qu'un objectif créatif se réalise, notre centre doit être connecté au monde intérieur féminin (pour recevoir l'énergie) et au monde extérieur masculin (pour lui donner une forme concrète). À cette fin, trouver un équilibre entre les deux est essentiel si nous voulons impliquer l'ensemble de notre moi créatif.

Exercice : harmoniser les royaumes créatifs féminin et masculin

La créativité comprend à la fois un aspect féminin intérieur et un aspect masculin extérieur. Pour étudier votre relation à ces deux parts de votre être créatif, installez-vous dans un endroit calme avec un stylo et une feuille.

1. Dressez une liste de tous les aspects féminins – visualisation, rêve, fluidité – de votre créativité qui vous viennent à l'esprit. Comment recevez-vous et nourrissez-vous l'inspiration ?
2. Dressez une liste des aspects masculins de votre créativité qui permettent de faire ou de concrétiser une forme ou une expression. Comment exprimez-vous votre inspiration ?
3. Votre accès aux royaumes du féminin et du masculin est-il aussi équilibré que vous le souhaiteriez ? Des zones d'expression vous semblent-elles bloquées ? Comment un trait féminin ou masculin peut-il vous permettre de modifier cette empreinte ou d'augmenter votre flux créatif ?
4. Prenez le temps de ressentir le champ énergétique gauche du côté gauche de votre corps, où réside le féminin, puis le champ énergétique droit du côté droit de votre corps, siège du masculin. Notez ensuite ce qui vous vient à l'esprit pour réussir à exploiter ces deux aspects.
5. Choisissez deux éléments dans chaque liste sur lesquels vous concentrer pour améliorer quotidiennement votre accès aux royaumes féminin et masculin. Remerciez également vos natures féminine et masculine.

Session énergétique : ranimer les modes de production féminins

Emma vint me voir pour se redynamiser. Elle dirigeait un club de fitness et se sentait totalement submergée, avec le sentiment d'être de moins en moins connectée à sa propre santé au fur et à mesure que son affaire se développait. Au début de la séance, je fis remarquer à Emma qu'elle était concentrée exclusivement sur le côté droit de son corps et sa région pelvienne où se trouvait toute sa présence énergétique, et que son côté gauche était vide, dépourvu de la moindre trace d'énergie. Elle me dit que son côté gauche lui semblait engourdi.

Alors qu'elle révélait un déséquilibre entre son côté droit (le champ masculin qui est stimulé quand nous avons une tâche à accomplir), très impliqué dans un excès de réalisation, et son côté gauche (le champ féminin où nous sommes censés recevoir à parts égales ce que nous donnons), absent parce qu'il ne recevait pas la nourriture nécessaire, je l'interrogeai sur son stress majeur. Emma répondit que son angoisse provenait du sentiment d'être responsable de tout. Elle avait toujours été fière de son ingéniosité et de sa force, mais, maintenant qu'elle avait de plus en plus de choses à gérer, elle se sentait totalement submergée. Elle ne savait pas comment hiérarchiser ses nombreuses tâches professionnelles, et, à l'évidence, sa santé n'était pas prioritaire. Le seul fait de parler de sa charge de travail augmentait sa tension ; elle continuait de placer cette charge additionnelle de son côté droit, « exagérément capable ». Quand ses responsabilités s'étaient multipliées, elle les avait affrontées avec son moi performant, en accordant de moins en moins de place à son côté gauche et à ses besoins personnels. Elle donnait beaucoup, recevait peu, ce qui accentuait son sentiment de porter une lourde charge et d'être épuisée.

Je demandai à Emma de conscientiser par la respiration le côté gauche de son corps et d'imaginer qu'elle lui offrait du temps. Elle signala aussitôt un sentiment de culpabilité : elle se sentait coupable de consacrer du temps à ce qu'elle estimait « improductif ». Même si elle se tournait vers son côté gauche, elle assimilait ce type de demande à du gaspillage. Quand un schéma d'utilisation de l'énergie est aussi bien enraciné, il faut des efforts conjugués pour le changer durablement. Je

demandai ensuite à Emma si elle acceptait de considérer que prendre soin d'elle-même constituait la tâche essentielle. Elle pouvait difficilement diriger une société qui promouvait le bien-être si elle-même s'éloignait de son propre bien-être. J'espérai que, si elle parvenait à comprendre l'importance de son rôle dans le tableau d'ensemble, elle serait plus motivée pour modifier le schéma énergétique de son comportement.

Sur un plan intellectuel, Emma savait qu'elle devait prendre soin d'elle-même, car son métier était centré sur la santé et le bien-être. Pourtant, elle se sentait prisonnière du schéma dans lequel elle s'ignorait pour que les choses se fassent. Elle réfléchit, et le sentiment inconfortable qu'elle ressentait en résistant à la quiétude et à la réflexion qu'aurait dû lui apporter cette session perdura, alors qu'elle se sentait parfaitement à l'aise quand elle pensait à la montagne de tâches qu'elle avait à accomplir. Soudain, elle se souvint d'un épisode de son enfance. Elle avait alors sept ans et jouait seule dans la cour, inventant des histoires en contemplant les nuages. Sa mère lui avait crié par la fenêtre qu'elle avait besoin d'elle et qu'elle devait « arrêter de perdre son temps ». Le code familial était centré sur le travail. Ses parents et ses grands-parents mettaient l'accent sur le travail continu et le valorisaient. Soumis également à de fréquentes poussées de stress au sujet de l'argent, ses parents réagissaient en travaillant davantage. Emma n'avait aucun souvenir de moments de discussions ouvertes ou de rires. Tant que vous travailliez et contribuiez à quelque chose, vous étiez quelqu'un de « bien », le temps libre et le désœuvrement n'étaient jamais encouragés, pire, ils étaient considérés comme suspects.

Alors qu'Emma commençait à se connecter à son féminin, elle se souvint de l'essence rêveuse de l'imagination de son enfance, et son champ énergétique tout entier s'alléga. Elle aimait lire, jardiner, s'étendre au soleil – pourtant, elle s'accordait rarement ces moments de plaisir. Elle s'autorisait parfois à faire de l'exercice, mais celui-ci se limitait à un jogging rapide, alors que sa véritable envie était de suivre un cours de Nia ou de yoga. Même quand elle courait, elle ne ressentait aucun bienfait, parce qu'elle restait concentrée sur ce qu'elle avait à faire. Emma s'était dirigée vers le fitness pour mener une vie plus saine, mais elle réalisait aujourd'hui que la pression qu'elle ressentait pour

réussir professionnellement la renvoyait au schéma familial. Elle n'avait pourtant pas besoin de mettre sa santé en péril pour réussir ; son schéma était profondément ancré mais erroné. Si elle parvenait à le modifier, en oubliant le côté pratique pour céder au plaisir – et même à accorder plus d'attention à son corps au lieu de penser à ce qu'elle avait à faire –, non seulement elle s'enrichirait, mais elle emplirait son espace féminin d'énergie, ce qui est essentiel pour la créativité liée à toute entreprise commerciale.

Dans son travail, Emma incarnait le code familial et abordait ses tâches quotidiennes selon un chemin tout tracé, en mettant l'accent sur le mode masculin du *faire*, sans laisser de place aux rêves ou au féminin. Alors qu'il est utile de dresser des listes pour s'organiser, suivre un rythme plus naturel pour gérer la productivité en appelle au féminin. En fait, une présence féminine solide insuffle une énergie et des visions créatives aux aspects masculins de la réalisation. S'accorder ne serait-ce que de courts moments de plaisir au cœur d'une journée chargée stimule l'énergie féminine. Idéalement, nous devons utiliser à parts égales les aspects féminin et masculin. Mais, à moins d'en avoir conscience, c'est rarement le cas. Ayant dirigé Emma vers son champ énergétique gauche, je notai une augmentation de la chaleur et de la conscientisation de cet espace, qui, en conséquence, s'équilibra avec son côté droit. Alors que nous discutons de l'intégration des approches masculine et féminine dans ses rythmes quotidiens, Emma comprit qu'elle pouvait utiliser ces deux aspects d'elle-même de manière équilibrée, par exemple en s'accordant du temps dans la journée pour son enrichissement personnel, en s'occupant d'elle-même, en délaissant certains détails mineurs pour mieux se concentrer sur la globalité.

J'invitai Emma à poser ces intentions dans son centre créatif – afin de pouvoir incarner cette nouvelle perspective. Lorsqu'elle le fit, son champ énergétique se contracta. Je lui demandai comment elle se sentait ; elle définit ainsi son stress : « Je ne sais pas comment poser mes intentions ou agir pour qu'elles se réalisent. » Emma réfléchit à nouveau au déséquilibre de son approche masculine. Au lieu de poser les intentions dans son champ énergétique en faisant confiance à l'énergie et à l'esprit de cet espace créatif intérieur, elle était persuadée de devoir accomplir quelque chose personnellement, sans quoi rien ne se

produirait. Elle s'inquiétait même de la façon dont ces intentions se manifesteraient si l'énergie les perturbait. Elle privilégiait l'aspect masculin du *faire* par rapport à l'aspect féminin de l'*être*.

Quand les gens nourrissent des intentions créatives et font une confiance totale au processus, leur champ énergétique s'harmonise. Dès qu'ils essayent de penser à la façon dont quelque chose se produira, ils commencent à microgérer l'énergie, ce qui entraîne la contraction de leur champ énergétique. Poser des intentions avec confiance ne signifie pas que vous ne travaillez pas ; cela signifie que vous imaginez qu'elles sont déjà réalisées. En restant présent à chaque instant, vous vous dirigez pas à pas vers le lieu de la réalisation. Vous accordez ainsi une place au potentiel divin qui devient le guide et le cocréateur du processus. Je parlai à Emma d'une architecte avec laquelle j'avais travaillé qui sentait que les projets avec lesquels elle était le plus en accord survenaient généralement quand elle était en accord avec elle-même – ce sentiment dynamique, personnel, était excellent pour son business. Il s'agit ici de modes de production féminins.

J'invitai à nouveau Emma à poser ses intentions, telles que : *J'ai l'intention de faire confiance au flux d'énergie féminine pour guider ma vie, d'accroître mon potentiel en me connectant à mon essence créative complète, et de recevoir ce dont j'ai besoin en utilisant mon champ d'inspiration complet.* Elle bénit ensuite ces intentions avec ces déclarations : *Je suis lumineuse. Je suis bénie. Puissent ces intentions être entendues. Puissé-je recevoir des conseils pour concrétiser ces intentions.* À présent, elle pouvait commencer à exploiter le potentiel de son champ créatif complet pour s'enrichir, mais également enrichir son affaire en plein essor.

Réflexion sur votre lignée créative

Quoi que vous ayez appris sur la créativité au sein de votre famille – qu'est-ce que la créativité, comment s'exprime-t-elle, qui est créatif, comment être créatif (ou non) pour construire sa vie –, vous devez trier ces acquis afin d'identifier les schémas qui vous sont utiles et de modifier les autres. Puisque les mères des générations passées se sont

généralement « suridentifiées » à un aspect créatif unique ou ont bloqué leurs aspects masculin et féminin, il importe de modifier ces schémas. De la même manière, nos pères ont eu un accès limité à leur créativité en raison des attentes culturelles ou familiales qui les poussaient à gagner leur vie et à subvenir aux besoins de leur famille. Toute famille qui a fonctionné à partir de schémas de stress ou de manque peut avoir été créative par nécessité, ou avoir découragé les instincts créatifs.

Pensez à la façon dont la créativité était exprimée ou réprimée, encouragée ou modelée, au sein de votre famille. Demandez-vous si les rêves créatifs y étaient nourris ou critiqués. Notez la façon dont vous-même et les autres membres de votre famille accédez à la créativité.

L'un de mes voisins est un auteur à succès. Il me raconte que, lorsque le flux de l'écriture l'emporte, il a l'impression de plonger dans une sphère de lumière blanche. Cette image est liée à un souvenir de l'énergie créative de l'utérus. En impliquant nos schémas créatifs, nous y puisons des forces et modifions nos limites pour que les lignes qui guident nos instincts créatifs reflètent notre potentiel originel et nous soutiennent, quoi que nous fassions.

Quelle est votre lignée créative ? Comment la créativité s'exprimait-elle dans votre famille ?

Certains rêves créatifs n'ont-ils pas été réalisés dans votre famille ? Quel impact ont-ils eu sur votre vie créative ?

Comment aimeriez-vous modifier cet héritage ou augmenter votre flux créatif ?

Pour mieux accéder à votre potentiel créatif, recherchez tout d'abord dans quel domaine vous l'utilisez naturellement. Recherchez l'aisance et le flux dans votre vie. Notez les schémas de réussite et les lignes d'énergie créative qui reflètent une lignée créative. J'ai développé ma propre vie créative – mais elle est issue de la manière dont mes parents utilisaient leur créativité pour modifier des schémas de pauvreté.

De la même manière que les problèmes de notre ascendance peuvent survenir lorsque nous cherchons notre essence créative, nous pouvons en découvrir les forces. Quand un musicien en Inde dit qu'il est un joueur de tablas de quatrième génération, il parle de l'importance de sa lignée dans le développement de son potentiel créatif. Et, bien qu'il n'y ait eu aucun thérapeute dans ma famille proche, j'ai souvent ressenti

l'existence d'un pouvoir curatif puissant dans mon ascendance. Le jour où j'ai posé mes mains sur mes premiers patients, j'ai senti vibrer en elles une connaissance ancestrale qui les guidait vers les zones sur lesquelles travailler pour apporter la guérison. Chacun de nous porte en lui ces potentiels. Nous en connaissons certains, d'autres restent à découvrir.

Dans quel domaine de votre vie utilisez-vous la pensée ou le potentiel créatif ?

Quel type de potentiel créatif remarquez-vous dans votre famille ?

Y a-t-il un courant créatif que vous souhaiteriez explorer ou sur lequel vous aimeriez vous appuyer ?

Géner sa voix critique

Lorsque vous explorez votre gamme créative, il est normal d'y rencontrer une voix critique qui reflète les messages familiaux ou culturels sur la créativité. Et, lorsque vous prenez des risques pour construire la vie de vos rêves, préparez-vous à l'entendre – mais ne lui accordez pas tous les pouvoirs. Pour vivre dans la créativité, vous devez écouter davantage vos instincts créatifs que la voix de votre critique intérieure, notamment lorsque vous essayez d'engager un nouveau processus ou en êtes aux prémices, moment où le processus créatif est encore vulnérable. Quand mon mari et moi avons commencé à nous fréquenter, nous vivions une relation longue distance et avons failli ne jamais dépasser le stade du jeu de la séduction, car j'ignorais encore l'intensité de mes sentiments. Un an plus tard, je déménageai à San Francisco pour m'installer avec lui. Un jour, j'ouvris un tiroir de sa commode et y trouvai une pile de lettres qu'il ne m'avait jamais envoyées parce qu'il était trop critique envers ce qu'il avait écrit pour oser le partager. En conséquence, ses lettres avaient été rares et leur contenu était superficiel. Cela devint notre métaphore d'expression créative : *Ne garde pas tes lettres d'amour cachées dans un tiroir par peur de perdre ton amour.*

Accorder trop d'importance à la critique peut diminuer considérablement notre créativité et piétiner nos rêves. Si vous ignorez

la voix de votre critique intérieure, vous accordez une plus grande place à l'expression créative. Presque tous les créateurs ont choisi d'écouter leur voix créative plutôt que leur voix critique. Indépendamment de ce que vous a enseigné votre famille et des schémas culturels axés sur la production, libérez-vous de l'emprise de la critique, qui risque de décourager et d'affaiblir votre expression créative. Reliquat de peur ou de honte, la critique ne vous évitera pas de vous sentir imparfait. Une solution consiste à vous concentrer sur le flux de l'énergie créative plutôt que sur l'issue de la création elle-même – d'être plus libre de créer et de générer une ressource créative.

De plus, modifier votre cadre créatif demande souvent d'instaurer des nouveaux schémas de dialogue intérieur qui vous autorisent et vous encouragent à vous exprimer pleinement. La forme ultime de l'expression créative est d'être vous-même.

Créer de nouveaux schémas

Ma famille est issue d'un milieu très modeste, mais mes parents s'en sont sortis grâce à leur créativité. Ma mère était une artiste, et elle ouvrit un studio de danse qui lui servit d'exutoire créatif tout en lui permettant de gagner un revenu supplémentaire. Mon père fut le premier de sa famille à faire des études supérieures. Il obtint un doctorat en finance, avant de devenir professeur. Ayant grandi dans la précarité financière, il avait choisi un domaine axé sur la création de richesses. Plus tard, il devint créatif dans le domaine de l'immobilier et perçut la valeur de certains terrains quand d'autres l'ignoraient. Il gagna sa vie, non seulement en tant qu'enseignant et investisseur, mais également en tant que promoteur immobilier. Mes parents créèrent de nouveaux schémas pour gagner de l'argent, ce qui ne m'empêche pas de toujours ressentir un sentiment de précarité issu de ces années de lutte, et de douter de ma propre capacité à gagner ma vie. Dans ma psyché profonde, j'ai appris que l'argent était rare et difficile à gagner.

Le meilleur antidote pour modifier les empreintes de manque est de les utiliser sur un mode créatif. Lorsque je suis moi-même devenue mère, j'ai tout d'abord pensé que les options étaient limitées. Je pouvais

soit (a) travailler dans un cabinet de kinésithérapeute qui m’apporterait la sécurité financière mais ne me laisserait pas la possibilité de gérer le temps que je passerais avec mes enfants ; soit (b) rester à la maison avec mon petit garçon et connaître des difficultés financières. J’avais l’impression de devoir choisir entre la sécurité et la contrainte, ou le risque et la liberté. Je voyais la vie à travers une lentille conventionnelle qui proposait uniquement ces deux options.

Si j’avais pensé sur un plan créatif, j’aurais abordé différemment le problème. Finalement, un chemin naturel m’amena à créer mon cabinet et m’ouvrit les yeux sur une nouvelle perspective holistique et créative. Comme je l’ai déjà dit, quand j’ai ouvert mon cabinet, j’ai choisi de louer une petite structure pour limiter mes frais. Et, plutôt que de recourir à la publicité, j’ai préféré le bouche-à-oreille, plus économique, pour me constituer une clientèle. Grâce à la réduction de mes frais, ce fut plus simple que je ne l’avais imaginé de travailler à temps partiel tout en m’occupant de mes enfants. Je travaillai un jour par semaine et le samedi, ce qui nous permettait, avec mon mari de jongler pour garder les enfants ; ce système fonctionnait parfaitement et nous évitait des dépenses supplémentaires. En ayant abordé le problème avec créativité, je gagnais de l’argent tout en faisant un métier que j’aimais et en passant du temps avec mes enfants.

En raison des messages culturels qui nous sont inculqués sur l’argent, beaucoup de personnes ont des schémas de pensée limités lorsqu’il s’agit de gagner leur vie ou tout simplement d’évaluer la valeur des choses. Pourtant, lorsque nous nous connectons à notre créativité intérieure, nous accédons naturellement au royaume du féminin, qui génère notre ressource créative. Dans ce royaume, les rêves sont libres de vagabonder, les préoccupations du temps, de l’argent et des autres limites disparaissent, et nous nous sentons intimement liés à l’énergie de vie. Ici, les chemins tout tracés et limités s’effacent et nous pouvons « nous perdre ». Nous devrions tous savoir utiliser cette part de nous-mêmes – cet espace où chacun se sent vivant et utile, sans avoir forcément à accomplir quelque chose ou atteindre un résultat précis. Si vous savez déjà comment vous connecter à cet espace, vous devez privilégier tout ce qui vous permet d’y accéder : le jardinage, la cuisine, la méditation, la marche, l’écriture, la danse, etc. Créer un contact

régulier avec le flux de votre ressource créative est essentiel pour accroître votre richesse créative et générer de nouveaux comportements. C'est le lieu des idées brutes et de l'inspiration, siège des visions créatives. La créativité et les aperçus créatifs résolvent de nombreux problèmes et nous offrent une multitude de solutions, que ce soit pour pallier un manque d'argent, affronter des problèmes professionnels, familiaux, ou réaliser nos rêves. Je vous invite à utiliser votre flux créatif en réponse aux limites qui vous freinent et à créer un nouveau schéma.

Quelles quêtes créatives vous connectent-elles à votre ressource créative et à votre énergie de vie ?

Quelles sont vos limites concernant votre carrière, vos revenus ou d'autres aspects apparemment définis de votre vie ?

Comment impliquer la créativité pour créer un nouveau schéma ?

La porte de l'esprit et le champ de naissance

Nous naissons tous dans l'utérus de notre mère. Il est la porte de l'esprit originel, ce lieu où l'esprit intègre cette forme unique qui n'est autre que nous-mêmes. Une fois encore, certaines de nos empreintes originelles naissent dans l'utérus maternel, non seulement pendant le temps de gestation dans le corps de notre mère, mais également pendant le processus de la naissance (y compris lors de l'adoption). Lorsque nous entrons dans notre corps et naissons, la structure créative et les schémas familiaux qui constitueront notre capacité créative s'impriment en nous, en fonction de notre naissance, puis de notre éducation. De la même manière, lorsqu'une personne accède à son champ créatif grâce à son énergie créative, il est probable que le schéma énergétique de sa région pelvienne – le premier champ créatif – soit parfaitement aligné ou harmonieux.

Pour créer un nouveau schéma et dépasser nos limites, il importe d'harmoniser notre champ de naissance : ce champ énergétique qui nous entoure à la naissance et informe le monde de notre arrivée. Dans mon second livre, *Mothering from Your Center*, j'enseigne des méditations d'énergie sensorielle destinées aux mères pour réaligner le champ de naissance de leurs enfants. J'ai vu le corps de nombreuses

femmes se modifier lorsqu'elles utilisaient ces outils énergétiques quand je travaillais sur des naissances difficiles, une perte survenue au moment de la naissance ou des bouleversements des liens affectifs. Je relate dans mon livre plusieurs histoires vécues par des femmes alors que nous travaillions sur leur empreinte énergétique pour réaligner un champ de naissance qui n'avait pas encore atteint sa plénitude. Une naissance naturelle qui se déroule sans problème crée un champ de naissance harmonieux ; mais, en cas d'intervention, de traumatisme ou de stress, le processus énergétique peut être interrompu. En travaillant avec les femmes, j'ai découvert que cette empreinte énergétique peut être modifiée et le champ de naissance rétabli même des années après la naissance.

L'une des histoires que je raconte est celle d'une guérison réalisée à travers trois générations. Elle commence avec une femme dont la fille allait concevoir son premier enfant. Pour la naissance de sa fille, cette femme avait subi une césarienne, aussi avons-nous commencé par travailler sur l'harmonie de son énergie de naissance pour modifier cette empreinte. L'histoire se poursuit avec les événements survenus entre cet exercice de méditation et la conception du fils de sa fille, le jour même, puis neuf mois plus tard, la naissance épanouie de son petit-fils grâce au remède qui avait été transmis de la mère à la fille et au petit-fils. Le champ énergétique de la naissance est un remède puissant.

Indépendamment de la conception, de la grossesse, de la naissance ou de l'éducation que vous avez reçue, vous pouvez harmoniser votre champ de naissance même en tant qu'adulte, en vous réappropriant votre capacité créative. Pour y parvenir, je vous recommande d'aller dans la nature et de pratiquer l'exercice de méditation énergétique suivant.

Exercice : harmoniser votre champ de naissance

Trouvez un endroit confortable et asseyez-vous. Pensez au diagramme du « Champ créatif-énergétique corporel » (page 45), puis visualisez la dilatation du corps et de l'utérus de votre mère lors de votre naissance. Votre centre énergétique se dilatera aussitôt et s'étendra

vers le grand royaume de l'esprit pour recevoir l'essence même de votre âme. Imaginez que vous détenez le potentiel de ce champ de naissance, le cristal lumineux de votre potentiel créatif. Maintenant, fermez les yeux pour le visualiser.

1. Installez-vous à l'extérieur, ou imaginez que vous êtes assis par terre et appuyé contre un arbre, cerné par l'énergie de la terre. Acceptez le soutien énergétique de Mère Nature, cette essence maternelle, siège de nos aptitudes, indépendamment de notre naissance ou de notre éducation. Ressentez le sol sur lequel vous êtes assis ou le ciel au-dessus de votre tête – l'énergie de la terre contenant votre champ créatif. Depuis ce poste d'observation dans l'instant présent, soutenu par l'énergie de Mère Nature, visualisez l'essence de votre âme et son intégration dans le corps d'un bébé.
2. Laissez ensuite se répandre l'énergie qui vous entoure avec le soutien de ce champ élargi, comme si vous inspiriez profondément. Imaginez que la nature porte et équilibre votre énergie afin que la porte de la naissance – cette énergie qui s'ouvre dans le champ créatif – s'ouvre à l'expression la plus complète de vous-même. Ressentez ou discernez la beauté de ce champ harmonisé. Laissez votre champ de naissance trouver sa véritable forme. Laissez l'air, le sol et la lumière accroître cette harmonie entre vous et le champ élargi. Laissez l'énergie qui est en vous incarner ce potentiel lumineux.
3. Lorsque le champ de naissance (le champ énergétique qui s'est imprimé en vous) s'aligne – insufflant un sentiment de paix ou de clarification –, ressentez le flux de l'énergie de naissance qui vous a donné vie, semblable au flux d'un fleuve. Sentez ce flux se déplacer dans votre champ, intégrez son rayonnement et laissez-le vous pénétrer. Autorisez-le à imprégner vos cellules et votre connexion corps-énergie avec toute la puissance de cette énergie spirituelle qui est votre droit de naissance. Laissez-le activer votre potentiel sacré. Pour tous ces aspects qui sont en vous et n'ont pas été entretenus comme l'aurait voulu votre esprit, qui portent l'enfant intérieur que vous brûlez de rencontrer, puisse Mère Nature vous tenir dans ses bras, aujourd'hui et tous les jours, afin que vous vous épanouissiez.

4. Ouvrez les yeux et sentez encore une fois votre champ de naissance se répandre. Sachez que cette beauté est en vous ; souvenez-vous du remède et de sa richesse créative. Appelez-le comme si vous recherchiez une étreinte divine et laissez-la imprégner tout ce que vous accomplissez.

Se réapproprier son potentiel

Nous avons tous en nous des espaces d'expansion et de refoulement créatifs. En plus de travailler sur les espaces de créativité naturelle, nous pouvons pénétrer dans ces lieux qui nous défient afin de nous réapproprier notre potentiel. Par exemple, cuisiner représente pour moi un défi. Au fil des ans, j'ai travaillé à le surmonter. J'ai appris de plusieurs femmes comment cuisiner quelques plats essentiels. En apprenant à faire des lasagnes traditionnelles avec une amie qui maîtrise depuis longtemps cet art, j'ai eu la sensation de m'épanouir. Et, si je ne ressens pas encore la liberté créative souhaitée, travailler mon côté créatif m'a permis de me réapproprier une grande partie de mon potentiel et de me sentir de plus en plus à l'aise lorsque je prends des risques et tente de nouvelles formes d'expression.

Alors que nous avons tendance à éviter d'affronter nos limites, nous pouvons nous réapproprier notre potentiel en trouvant des solutions créatives. Plutôt que de vous chercher des excuses lorsque vous manquez de créativité – parce que vous êtes trop occupé avec vos enfants, que votre travail vous accapare ou que la vie, simplement, est trop prenante –, recherchez la créativité en définissant ce qui fonctionne le mieux pour vous à chaque phase de votre vie.

Écrire est une part essentielle de mon expression créative, mais, après la naissance de mon troisième enfant, j'avais à peine le temps de m'habiller et encore moins d'écrire. J'ai alors décidé de noter chaque jour une pensée sur la maternité. Pendant l'année qui suivit, pour clore chacune de mes journées, j'écrivais une phrase. Je trouvais cet instant à la fois réalisable et inspirant, et je savourais ce rituel qui ponctuait chacune de mes journées. Le « petit » format que je m'imposais impliquait de devoir condenser mes pensées en quelques mots

semblables à de la poésie (et cela, avant les abréviations de Twitter). Je chéris aujourd'hui ce petit ouvrage, recueil d'une ligne de pensée quotidienne – même si de nombreuses phrases révèlent mon épuisement –, parce que je suis parvenue à rester fidèle à ma pratique créative au cours de la première année passée avec mes trois enfants.

Une fois que vous commencez à accéder à votre essence créative dans les espaces les plus complexes, le flux créatif global s'installe de lui-même.

Où vous sentez-vous créativement bloqué ou limité dans votre expression créative ?

Comment utiliser ces blocages ou ces limites pour augmenter votre potentiel ?

Séance énergétique : trouver une nouvelle direction créative

Sandy vint me voir parce qu'elle recherchait une sagesse intérieure pour donner une nouvelle direction à sa vie. Pendant plus de dix ans, elle avait été conseillère en médico-psychologie dans une agence fédérale. Les fortes demandes de ses patients et leurs ressources modestes avaient fini par épuiser son énergie. Quand je me concentrai sur son centre, son énergie m'apparut terriblement pesante, comme si elle portait une lourde charge. Sandy voulait passer dans le privé, mais craignait de quitter sa place actuelle parce que celle-ci lui garantissait la sécurité. Je lui demandai d'imaginer une journée sur son lieu de travail. Sa sensation de lourdeur s'accrut. En m'intéressant à cette augmentation de densité énergétique, je laissai entendre à Sandy que l'idée de la sécurité de son emploi actuel et du soutien qu'il lui apportait était principalement liée à un schéma mental. Dans la réalité, son corps ressentait uniquement le poids de ses journées de travail.

Je l'encourageai à imaginer le métier de ses rêves en visualisant le type de bureau qu'elle aimerait avoir, les clients avec lesquels elle aimerait travailler, et même son emploi du temps idéal. Je lui demandai d'imaginer sa situation professionnelle idéale. Se rêver différemment constitue la première étape pour parvenir à créer une nouvelle image de soi. Lorsque Sandy le fit, son énergie corporelle s'allégea et réagit. La

sensation de poids disparut et elle sentit monter en elle une énergie nouvelle. Elle remarqua : « Je ne me suis jamais sentie aussi bien. J'ai envie d'ouvrir mon propre cabinet, mais je n'ai pas les compétences professionnelles, et la seule perspective de commencer me paraît insurmontable. Mais, quand je m'autorise à prendre en compte la vision globale, je sens la différence – c'est comme si j'avais la possibilité de trouver le chemin qui me mènera vers mon rêve. »

Alors que monter son propre cabinet de conseil signifiait qu'elle devait abandonner une structure professionnelle connue et l'échanger contre les paramètres inconnus inhérents à une nouvelle affaire, le déplacement énergétique de Sandy révélait qu'elle validait ce parcours à la fois plus léger et plus satisfaisant. Au début, elle devrait monter son affaire et se faire sa clientèle, gérer les questions commerciales et légales ; mais le soulagement qu'elle avait éprouvé à l'idée d'un nouvel environnement plus sain avec des clients disposant de davantage de ressources compensait largement la charge de travail. Au bout du compte, une fois que son cabinet serait établi, elle pourrait grâce à sa nouvelle énergie développer sa pratique dans la direction souhaitée.

Sandy reconnut qu'elle éprouvait déjà un immense soulagement et y voyait un signal de sa sagesse intérieure. Elle avait eu envie de changer de travail plusieurs fois, mais elle avait toujours repoussé cette idée. Sa nouvelle conscience intérieure la motivait pour poursuivre ses projets, quitter son job et ouvrir son propre cabinet. Malgré sa charge de travail, Sandy avait radicalement changé quand elle revint me voir un an plus tard. Elle était heureuse de s'être installée à son compte et sa nouvelle énergie reflétait les bienfaits de ce changement. Le poids qui pesait sur elle avait disparu et son flux créatif était devenu dynamique et puissant. Elle avait projeté une structure qui lui assurait à la fois le revenu et les ressources créatives pour vivre.

Même si vous hésitez à quitter la zone de confort connue dans un domaine précis de votre vie – le travail, les relations, ou votre manière d'affronter le monde –, il est essentiel de procéder à un changement lorsque des structures obsolètes accablent votre énergie. En suivant votre instinct créatif, vous pourrez remodeler ou créer de nouvelles structures qui soutiendront votre santé créative à long terme.

Utiliser le potentiel du cœur

Aimez ce que vous faites et faites ce que vous aimez. Cette sagesse populaire reconnaît le rôle majeur du cœur et son pouvoir de transcender les plus grands obstacles et les empreintes qui vous limitent – mais seulement si vous affrontez le monde et vivez avec votre cœur plutôt qu’avec votre tête. Afin d’encourager le flux créatif de votre cœur, posez-vous les questions suivantes :

- Qu’aimez-vous réellement dans votre vie actuelle ?
- À quoi voudriez-vous avoir davantage accès ?
- En quoi votre vie serait-elle différente si vous viviez depuis le flux créatif de votre cœur ?

Se concentrer sur l’instant présent

Alors que les derniers rayons de soleil filtraient à travers les vignes, j’avais décidé de faire une pause pour me redonner de l’énergie en savourant la lumière mordorée de cette journée d’automne. Quand je m’arrête pour apprécier un instant de présence pure, c’est comme si mes fils le sentaient. Je venais de fermer les yeux et d’offrir mon visage au soleil quand mon fils aîné m’interpella depuis la maison.

– Maman, tu veux un esquimau avec moi ?

– Non, merci pour l’esquimau, mais si tu veux me rejoindre, je serai ravie.

– Tu préfères pas une barre de crème glacée ? Ça serait cool, une barre de crème glacée, non ? On s’en partage une ?

Il disparut puis, une seconde plus tard, réapparut.

– Tu es sûre que tu ne veux pas d’esquimau ?

J’ouvris les yeux. Je sentais ma paix intérieure se dissiper, mais aussi que nous allions vivre un instant d’enseignement. Je sortis de ma quiétude pour le regarder.

— Chéri, qu'est-ce que tu veux vraiment, toi ?

Il entama un discours élaboré sur le nombre d'esquimaux et de barres glacées qui restaient, et comment ses frères et lui pourraient se les partager s'ils rentraient de leur promenade et voulaient en manger eux aussi. Dans un instant moins harmonieux, j'aurais pu changer de sujet mais là, je l'arrêtai :

— Chéri, qu'est-ce que tu veux *vraiment, maintenant* ?

Il répondit sans hésitation :

— Un esquimau.

— Eh bien, voilà. Concentre-toi sur l'instant – décide de ce que tu veux, maintenant, et fais-le.

Il parlait d'un simple esquimau, mais il est essentiel de savoir se concentrer sur l'instant présent pour prendre une décision ; à cette fin, il faut savoir éviter les distractions et définir nos désirs. Quelques heures plus tard, alors que l'un de ses frères hésitait entre plusieurs desserts et se demandait comment ils pourraient se les partager le lendemain, je l'entendis répondre : « Concentre-toi sur le moment présent. »

Se concentrer sur l'instant présent semble simple, pourtant, à de nombreux égards, cela représente un défi. Cela peut signifier qu'il est temps de modifier la façon dont vous vivez dans votre champ énergétique, comme l'illustre l'histoire suivante.

Session énergétique : entretenir son feu intérieur

Catherine vint me voir alors qu'elle allait prendre sa retraite après une longue carrière dans le monde de l'entreprise. Plutôt que d'attendre cet instant avec impatience, elle trouvait la perspective de cette future liberté déconcertante. Elle reconnaissait qu'elle aimait s'occuper ; non seulement elle avait tendance à se dépasser dans son travail, mais elle aidait également sa famille et ses enfants adultes, et les aidait à résoudre leurs problèmes. De la même manière, elle prenait soin de son conjoint et de ses amis, en accordant toujours plus de valeur à ce qu'elle donnait qu'à ce qu'elle recevait. Elle était fière d'avoir très peu de besoins. Même si elle faisait quelque chose qu'elle aimait, comme jardiner, elle se lançait dans un projet d'envergure et travaillait jusqu'à l'épuisement.

Or, elle se sentait de plus en plus épuisée, de plus en plus souvent. À l'aube de sa nouvelle vie, cet excès d'activités se révélait néfaste ; mais ce schéma était tellement lié à son identité et à son sens de la valeur personnelle qu'elle ignorait comment le modifier.

Je me concentrai sur le centre de Catherine, qui était difficile à localiser, car trop rarement investi. Son cadre énergétique tout entier était centré sur la réalisation de ses projets et le soin qu'elle apportait aux autres – jusqu'à se déconnecter totalement de ses propres besoins. Son abnégation, qui relevait d'un ancien schéma de dysfonctionnement, se révélait aujourd'hui parce qu'elle allait sortir de son rôle professionnel et revenir à elle-même.

Quand Catherine essaya de se concentrer sur son centre, elle s'étonna de l'effort que cela lui demandait. Je lui expliquai que chaque membre de sa famille, projet professionnel ou ami qui l'éloignait de son centre était une ligne d'énergie qu'elle suivait pour s'éloigner d'elle-même. Elle en suivait tellement que rien ne la retenait plus dans son centre et que son énergie se dispersait. Je lui demandai d'imaginer qu'elle allumait un feu dans son centre, puis de se concentrer sur ce feu et de le laisser se répandre, plutôt que de s'occuper des multiples facteurs extérieurs, et d'inviter les autres à venir s'asseoir autour de sa chaleur intérieure.

Catherine reconnut que cela faisait longtemps qu'elle n'avait pas entretenu son feu intérieur. En le côtoyant, elle sentit monter la peur de voir ses ressources diminuer si elle n'était pas occupée. À un niveau plus profond, le travail l'empêchait d'affronter sa peur enracinée du manque. Quand elle accepta cette vérité, l'énergie de son centre se remplit de chaleur. Catherine était une génératrice de créativité. En se concentrant principalement sur elle-même et en dressant la carte de son nouveau voyage créatif, elle construisait un cadre solide pour la nouvelle phase de sa vie. Le plus beau cadeau que nous puissions nous offrir est d'allumer notre feu intérieur ; et le plus beau cadeau que nous puissions faire aux autres est de partager sa chaleur avec eux, non pas en la laissant se disperser mais en entretenant soigneusement notre feu.

Si vous avez du mal à revenir en vous et à vous y maintenir, je vous recommande de passer du temps dans la nature. Nous faisons actuellement face à un « trouble déficitaire de l'attention », selon le terme utilisé par Richard Louv dans son livre *Last Child in the Woods*, où il explore la tendance croissante des enfants (et des adultes) à passer moins de temps à l'extérieur et les problèmes qui en découlent. Ce temps que nous ne passons pas dans la nature et nos vies trépidantes affectent notre bien-être.

Dans la nature, l'énergie silencieuse aux strates multiples est palpable si vous prenez le temps de la ressentir. Rendez-vous dans un lieu sauvage et écoutez avec votre corps. Respirez et notez la qualité de l'air comparé à celui que vous respirez en ville. Observez les subtilités des ombres, de la lumière, des couleurs et des textures. Laissez votre peau ressentir les sensations de fraîcheur et notez l'instant où votre corps prend conscience d'un ancien savoir lorsque vous fusionnez avec la nature. Sentez le pouls de la nature battre autour de vous, comme un courant de vie profond. Il est le canal de l'essence créative qui s'écoule dans toute chose vivante.

Nous faisons partie de ce flux, mais nous avons du mal à reconnaître ce courant intérieur lorsque nous suivons la quête toute tracée qui définit notre mode de vie moderne. La nature détient des remèdes pour la communauté tout entière avec laquelle nous nous recentrons. Si nous sommes en harmonie avec la nature, nous nous réorientons et créons des structures qui incorporent le canal créatif ; ce canal devient alors notre flux fondamental. Vivre à partir de ce canal est comparable à un retour à une source naturelle autour de laquelle nous bâtissons notre communauté, plutôt que de nous diriger vers le désert et chercher continuellement de l'eau. La nature vous offre l'harmonie naturelle de votre champ énergétique ; recentrez et nourrissez votre énergie, puis revenez en vous et à l'essentiel. Ce poème de David Wagoner le dit bien :

Perdu

*Ne bouge plus. Les arbres devant toi et les buissons près de toi
Ne sont pas perdus. Où que tu sois s'appelle ici,
Et tu dois le traiter comme un puissant étranger,*

Tu dois lui demander la permission de le connaître et de te révéler à lui.

La forêt respire. Écoute. Elle répond,

J'ai créé ce lieu autour de toi.

Si tu t'en vas, tu pourras revenir en disant : « Ici.

Il n'existe pas deux arbres semblables pour le Corbeau.

Il n'existe pas deux branches semblables pour le Roitelet. »

Si tu ne comprends pas ce que fait un arbre ou un buisson,

Tu t'es certainement perdu. Ne bouge plus. La forêt sait

Où tu es. Laisse-la te trouver.

Si vous n'avez pas le temps de vous rendre dans la nature, allez simplement marcher, travailler au soleil, ou regardez le ciel. Posez vos pieds sur la terre. Observez votre champ énergétique avant et après avoir passé du temps avec l'énergie de la terre. De simples doses quotidiennes de ce remède sont excellentes pour votre champ énergétique et votre bien-être. Entrer en contact pieds nus avec la terre permet d'expulser la charge énergétique des appareils électroniques. La prochaine fois que vous passerez du temps devant votre ordinateur, faites une pause et connectez-vous, pieds nus ou en chaussettes, à la terre, puis sentez votre corps se libérer tandis que vous expulsez cet excès d'énergie. Cet ancien remède contre l'insomnie permet de fixer votre champ énergétique et de nettoyer votre corps de la charge liée à l'utilisation d'appareils électroniques qui font de plus en plus souvent partie de notre quotidien.

Le prochain exercice propose un rituel de la guérisseuse Rosita Arvigo, basé sur la tradition maya. La puissance de ce rituel est due au travail sur l'interaction du corps et de l'esprit pour guérir ce qu'il est difficile de nommer. Il utilise l'essence sauvage des plantes, de l'eau et de l'esprit, lors d'une bénédiction apparentée à celle de l'eau bénite – une bénédiction qui purifie l'énergie qui vous entoure, en rétablissant le rayonnement de votre centre pour que vous y ayez plus facilement accès.

Exercice : prendre un bain spirituel

1. Remplissez un bol d'eau. Ramassez des feuilles ou des fleurs, surtout des plantes que vous aimez (les herbes aromatiques et les roses sont idéales). Pendant que vous les ramassez, priez en appelant à votre façon une assistance divine. Placez les pétales de fleurs dans l'eau, une à la fois. Une fois que vous avez terminé, observez la beauté de ce que vous avez créé.
2. Avec vos mains, pressez les plantes tout en prononçant une prière. Demandez la guérison, la protection, l'inspiration ou une bénédiction – tout ce dont vous avez besoin. Comme le dit Rosita : « Faites confiance – de tout votre cœur – et ne doutez pas que vous serez béni. » Observez la qualité de l'air ou de l'énergie qui vous entoure.
3. Laissez le bol une heure à l'extérieur pour qu'il s'imprègne des bénédictions de la terre susceptibles de créer un alignement naturel du flux énergétique.
4. Allez reprendre le bol et pressez encore une fois les plantes tout en exprimant votre gratitude et en priant. Disposez les plantes sur le sol ; puis purifiez votre champ énergétique en projetant cette eau autour de vous comme un oiseau qui prend son bain. Imaginez la bénédiction de cette eau se répandre dans votre champ créatif tout entier et illuminer l'énergie qui pénètre ou irradie de votre centre.
5. Bénissez votre maison en l'aspergeant à son tour. Purifiez le champ énergétique de chaque seuil et pièce, les champs énergétiques des autres membres de la famille (ou invitez-les à s'asperger eux-mêmes) ; n'oubliez pas vos animaux de compagnie. Quand vous avez terminé, versez cette eau bénite sur la terre avec gratitude. Observez le rayonnement de votre champ énergétique que vous avez béni et entretenu.

Vivre l'instant présent

La capacité d'être présent à soi-même est essentielle pour suivre le mouvement de l'énergie créative et intégrer la puissance de l'instant présent. Cette présence à moi-même est le seul moyen qui me permet

d'être créative dans les multiples domaines de ma vie : mère, écrivain, thérapeute, entrepreneur, épouse et femme d'intérieur. Plutôt que d'essayer d'être créative dans chacun de ces domaines, je suis le flux créatif qui me guide vers la priorité. Si j'essayais de dresser une liste de tout ce que j'ai à faire, en rayant les tâches d'une manière linéaire, je serais beaucoup moins efficace et ma vision serait moins créative. Au contraire, je vis chaque jour en étant présente à moi-même et suis la direction qui s'impose naturellement.

Maintenir votre présence dans votre centre signifie que vous acceptez de reconnaître les sentiments difficiles qui surgissent parmi les sentiments énergisants. Si je me réveille avec la sensation d'être submergée, déstabilisée, ou que le flux de mon centre créatif se trouble, je nettoie et j'organise ma maison, je prends le temps de m'occuper de moi. Je vais me promener, je m'offre une séance de sauna, j'écris, je crée un rituel ou je lis quelque chose qui m'inspire. S'occuper de soi – jusqu'à ce que l'on ressente à nouveau son flux d'énergie circuler – est une priorité. Vouloir être créatif en étant privé de son flux intérieur est totalement stérile. Votre cœur créatif se trouve là où la concentration créative vous amène à ressentir un sentiment de légèreté ou d'harmonie au plus profond de vous-même – qui peut aboutir à une vision ou à une direction inattendue. Même s'il est naturel d'essayer de résoudre une situation quand vous vous sentez déstabilisé ou affrontez des difficultés, vous accorder une pause et écouter votre guide intérieur permet de vous aligner à votre canal créatif. Parfois, les périodes les plus créatives surviennent après une période de stagnation, comme si le processus de nettoyage permettait le déferlement d'une nouvelle vague d'énergie.

D'autres fois, vous ressentez un courant d'énergie que vous pouvez relier directement à l'inspiration qui l'accompagne. J'ai vécu ce type d'expérience avant la publication de mon second livre. L'idée d'une bande-annonce trottait dans ma tête depuis un an ; le jour où elle m'apparut dans son intégralité, j'écrivis le texte en une quinzaine de minutes. Le lendemain, je contactai un réalisateur et prévis le tournage de la bande-annonce à son retour de voyage. Le jour de son retour, il faisait un temps magnifique, le ciel était dégagé et lumineux ; en réponse à un sentiment d'excitation intérieure, je lui demandai s'il accepterait de tourner l'après-midi même. Bien qu'il fallût modifier nos emplois du

temps sur-le-champ – lui, pour tourner la vidéo, et mon mari et moi pour aller chercher les enfants à l'école puis les amener sur le tournage (avec des en-cas, des vêtements propres et les mots pertinents pour les encourager sur le fait que nous allions travailler tous ensemble) –, tout le monde répondit oui à ce déferlement d'énergie.

Le film fut tourné en une heure et saisit l'énergie magique de cette journée qui s'alignait parfaitement avec la beauté de ma famille. Cela semblait presque trop beau pour être vrai, mais nous avons simplement aligné nos actions dans un même élan artistique. Quand nous suivons notre flux créatif, nos idées peuvent se réaliser, nos projets créatifs prendre forme et les obstacles nous révéler de nouvelles routes. Si je n'avais été en contact avec mon courant énergétique, je n'aurais pas remarqué l'impulsion, l'envie, et je me serais dit que trop de facteurs devaient s'aligner pour réussir à réunir trois enfants et transmettre ma vision au réalisateur. Mais, en suivant le flux, nous nous sommes tous unis : ma famille, le réalisateur et moi-même. Ensemble, nous sommes entrés dans le champ du potentiel et avons enregistré la vision qui m'était apparue.

Il plut le lendemain et pendant les semaines qui suivirent.

Ressentir l'énergie du jour

À tout moment, plusieurs projets créatifs peuvent se superposer ou vous appeler dans différentes directions, en plus de vos engagements. En écoutant votre guide intérieur, notez les priorités qui vous viennent à l'esprit et concentrez-vous sur elles. Parfois, elles seront en accord avec votre *to-do list* : d'autres fois, vous les intégrerez sans hésiter parce qu'elles s'harmonisent avec le schéma global.

Pour affûter votre créativité, prenez le temps de ressentir l'essence du jour. Demandez-vous : *Est-ce une journée destinée à un projet créatif ou pour aller faire des courses ? Cette journée est-elle synonyme d'ouverture ou est-elle orientée vers des tâches définies ? Dois-je consacrer cette journée à ma famille, à mon travail, ou les deux ? Quelque chose d'autre se dessine-t-il au premier plan ? Les soins personnels sont-ils une priorité ?* Ainsi, vous accomplirez vos tâches en

suivant votre flux créatif et les conseils de l'instant présent. Parfois, la priorité créative consiste à assouvir un besoin personnel (y compris celui de s'amuser) avant de créer l'espace qui permet de travailler. Vous pouvez avoir un projet qui réclame votre attention, mais décider de le différer jusqu'à ce que vous ressentiez que le moment est venu de lui accorder cette attention. Être présent à vous-même vous permet d'avancer naturellement sur un chemin qui, sinon, vous engloùtirait. Suivez simplement le flux.

Apprendre à ressentir votre flux d'énergie améliore l'efficacité créative. Cela permet de savoir à quel moment vous devez refuser un projet qui ne résonne pas en vous – soit parce qu'il n'est pas en accord avec vos intentions créatives, soit parce que ce n'est simplement pas le moment de le réaliser. Vous l'accepterez quand vous sentirez vibrer l'énergie. La direction créative et le *timing* créatif sont moins des décisions mentales qu'un exercice de confiance accordée à cette conscience intérieure. Au bout du compte, suivre votre flux intérieur harmonise votre champ créatif global et l'énergie pour chacune de vos créations.

Où se situe votre intérêt créatif ?

Est-il en harmonie avec votre centre ? Sinon, comment pouvez-vous l'harmoniser ?

Savourer l'instant

Un matin, je me hâtai de rejoindre mon cabinet. J'avais énormément de travail, mais voulais emporter avec moi un sentiment de calme intérieur ; je décidai alors de m'accorder une pause. Je m'arrêtai à la portière de ma voiture et, plutôt que de me glisser au volant, levai les yeux vers les nuages auréolés d'or. Les branches nues des arbres s'agitaient dans le vent froid de l'hiver ; je sentais mon propre souffle. Un vol d'oies déchira l'horizon. Puis un héron bleu vola juste au-dessus de ma tête – comme une bénédiction paisible de la nature sur le paysage urbain.

Je m'immergeai dans cet instant béni pour observer, et apprécier, ce qui m'entourait : le lent battement d'ailes du héron bleu, le ciel pur et

infini, le potentiel du jour. C'est au cours de tels instants que je pratique l'exercice consistant à vivre l'instant présent. Je m'ancre dans le lieu où je me trouve et écoute les attentes de mon cœur. Je marque une pause et prends en compte mes sensations avant de repartir.

Lentement, je me détournai et montai dans ma voiture, emportant la quiétude de cet instant avec moi.

Être là où vous savez être en accord avec l'énergie du moment vous permet de recevoir sa force. Ces instants se connectent au chemin créatif de votre âme. *Êtes-vous créatif ?* Vivez la réponse. Vivez l'expression unique qui vous apparaît. Vivez chaque instant d'une existence définie par l'immense gamme créative de votre cœur.

1. « Brené Brown : The Power of Vulnerability », conférence TED, https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=fr.

2. « Brené Brown : Listening to Shame », conférence TED, https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=fr.

3. Deepak Chopra, *Les Sept Lois spirituelles du succès : un guide pratique pour l'accomplissement de vos rêves*, Guy Trédaniel éditeur, 2007.

24P5TR e°

Cultiver votre pratique créative quotidienne



Quoi que vous fassiez ou rêviez de faire, commencez-le. L'audace a son génie, son pouvoir, sa magie. Commencez dès maintenant.

— GOETHE.

William Stafford était un poète connu et un écrivain prolifique natif de l'Oregon. Il connut le succès, mais ce qui nous intéresse ici est son attachement à une pratique quotidienne. Le matin, alors que chacun dormait encore, il écrivait. Tous les jours, sans exception, il se levait avant l'aube et notait tout ce qui lui venait à l'esprit. Pendant cinquante ans, cette habitude quotidienne l'amena à écrire vingt mille pages, trois mille poèmes et quatre-vingt-cinq livres de prose et de poésie. Parfois, il notait ses réflexions ; d'autres fois, il écrivait des poèmes comme celui-ci, « *You Reading This, Be Ready* » (Toi qui lis ceci, tiens-toi prêt), tiré du livre *The Way It Is* (C'est comme ça).

*À partir d'ici, de quoi veux-tu te souvenir ?
De la lumière qui grignote un sol brillant ?
De l'odeur du vieux bois qui plane,
Du bruit adouci de l'extérieur qui emplît l'air ?*

*Offriras-tu jamais plus beau cadeau au monde
Que le respect vivant dont tu es le porteur
Où que tu ailles à cet instant même ?*

Attends-tu que le temps te propose une meilleure alternative ?

Quand tu retourneras à partir d'ici,

Hisse ce nouveau regard ;

Porte dans la nuit tout ce que tu veux à compter de ce jour.

L'instant que tu as passé à lire ou à entendre ceci,

Garde-le en vie.

Que peut-on offrir de plus grand que l'instant présent,

À partir d'ici, de cette pièce même, quand tu te retourneras ?

William Stafford construisait ses habitudes autour de sa créativité, et ce courant d'énergie créative définissait sa vie. Il écrivit le poème ci-dessus deux jours avant sa mort. Ce poème connut un tel succès qu'il est aujourd'hui gravé sur une colonne de pierre près du lac Oswego, où il vivait. Vivez en pratiquant la créativité comme un exercice, et votre vie s'exprimera grâce à l'énergie créative.

Comment pratiquer un exercice créatif

La créativité naît avec une impulsion, mais sa forme est issue de la pratique. Avoir une pratique créative vous offre le temps, l'espace et l'énergie – une routine au fil du temps... – nécessaires pour concrétiser une création. Faire de la créativité un exercice routinier peut vous aider à surmonter la résistance de vos impulsions créatives. Plutôt que de vous enliser en essayant de créer quelque chose de précis ou d'atteindre un objectif donné, commencez par pratiquer un exercice, puis utilisez l'énergie qui survient. Prenez une photo, écrivez une phrase, bougez, chantez, appuyez sur une touche du piano, mouillez un pinceau, plantez une graine ; commencez.

Concevoir un exercice créatif nécessite deux éléments essentiels : la *forme* et l'*inspiration*. Vous avez besoin d'une forme – des éléments physiques d'un lieu et d'un moment récurrents – pour pratiquer votre art. Puis vous avez besoin de l'inspiration, qui guide votre esprit créatif. Pour William Stafford, cette inspiration résidait dans l'écriture, aussi créa-t-il une forme pour l'exploiter en écrivant tous les matins. L'esprit de la créativité se développe quand nous lui offrons un exercice

routinier ; le canal créatif est plus puissant quand nous valorisons son flux.

Réfléchissez à la forme créative qui vous convient le mieux. Quel est pour vous le meilleur moment pour créer : le matin, l'après-midi, la nuit ? Où aimez-vous créer – à la maison, au bureau, au café, dans un *open space*, avec d'autres gens, seul ? Quand pouvez-vous dégager un moment pour laisser libre cours à votre créativité dans votre emploi du temps, ou comment pouvez-vous modifier votre emploi du temps pour vous offrir ce temps ? Possédez-vous déjà un espace créatif ou pouvez-vous en installer un qui vous appartienne ? De quoi avez-vous besoin pour vous offrir ce moment de créativité, de concentration : d'un engagement, de faire garder vos enfants, de modifier votre emploi du temps, d'un lieu ?

Une fois que vous avez défini la forme de votre exercice créatif, réfléchissez à l'inspiration. Quel type d'exercice créatif vous inspire – la danse, l'écriture, l'art visuel, la nature, la rêverie, passer du temps avec vos enfants, la musique, le jardinage, la cuisine ? À quel moment êtes-vous le plus inspiré, chaque jour, chaque semaine, chaque saison ? Pour ma part, je préfère écrire le mardi, je prévois donc de travailler à mon cabinet les mercredis et les jeudis. Le rythme de certaines journées influence mon inspiration. De la même manière, j'enseigne à l'automne et au printemps en raison de l'énergie extérieure qui me nourrit à ces périodes de l'année. En été et en hiver, je consacre davantage de temps à ma famille et pratique des exercices créatifs personnels.

Où êtes-vous le plus inspiré – dans une pièce calme, la cuisine, un bar bruyant, à l'extérieur ? Quel paysage vous inspire – un paysage urbain, une forêt, une rivière, la montagne, un champ, l'océan, un jardin bien entretenu, la nature ? De quoi ou de qui avez-vous besoin pour être le plus inspiré – passer du temps dans la nature, avec vos amis, les gens de votre communauté, suivre un cours d'art, pratiquer une activité, prendre un café, découvrir un nouvel environnement, vous sentir moins stressé ? Que se passe-t-il quand vous êtes inspiré ? Quelles sont vos sensations : êtes-vous triste, indolent, extatique, avez-vous envie de crier, de pleurer, de rire, de chanter ?

Un exercice créatif se compose d'une forme et d'une inspiration, et de nombreux artistes créent ainsi intuitivement leurs œuvres. Nous

pouvons nous inspirer pour nos exercices créatifs d'un artiste comme William Stafford, qui considérait l'art comme un moyen d'enrichir sa vie, que nous soyons de véritables artistes ou vivions simplement créativement. L'énergie créative rend la vie généreuse et nous ouvre à de nouvelles façons d'être.

Les graines du rêve : mon exercice créatif majeur

Quand je travaille sur l'interaction du corps et de l'énergie, les schémas qui matérialisent notre énergie – celle qui est en nous et autour de nous – ne cessent de me surprendre. Je m'intéresse particulièrement à l'harmonie des schémas intérieurs et extérieurs susceptibles d'améliorer le flux créatif. L'astrologie étudie ces schémas au travers de l'influence et du mouvement des planètes. Si vous comprenez la configuration des planètes qui influence le champ énergétique de votre naissance, vous êtes à même de découvrir les capacités ou les outils qui vous permettront de relever les défis que vous rencontrerez.

À cette fin, je pratique un exercice créatif essentiel pour améliorer ma créativité. Cet exercice repose sur la définition d'intentions annuelles. J'attends ce rituel avec impatience, un peu à la manière d'un jardinier qui feuillette des catalogues par correspondance en hiver pour planifier les plantations qu'il fera au printemps. J'ai découvert cet exercice dans un livre qui est entré dans ma vie il y a une quinzaine d'années : *The Book of Houses*, de Robert Cole et Paul Williams. Ces deux hommes qui sont en contact avec leur champ féminin invitent le lecteur à sélectionner une série d'intentions créatives et à se concentrer sur elles selon un rythme similaire au cycle des récoltes.

Quand je découvris ce livre, j'étais en quête de quelque chose d'indéfini. Après avoir terminé mes études de kinésithérapie, j'avais décroché mon premier travail. Cette longue trajectoire m'avait éloignée de mon désir. Je me sentais mal, comme si quelque chose me manquait, mais je ne savais pas par où commencer pour le trouver ou le reconquérir. Ce livre propose une action très simple pour poser ses intentions créatives – ou « graines du rêve » comme les nomment les auteurs. Basé sur l'astrologie, il apprend au lecteur à suivre les rythmes

mensuels qui influencent la croissance de ces graines. Les auteurs nous aident à déterminer quel thème astral correspond à un moment précis de l'année, en associant notre thème personnel aux douze maisons qui composent les thèmes du mouvement énergétique annuel. De la même manière que nous naissons tous à des périodes différentes, notre cycle de récolte est unique. Je peux attester de la puissance de cet exercice au fil du temps et des saisons énergétiques.

Les grands cycles d'énergie qui interfèrent avec nos champs énergétiques influencent notre capacité créative tout au long de l'année, et nous pouvons les utiliser intentionnellement. Que vous acceptiez ou non les influences de l'astrologie, cet exercice créatif est essentiel pour vous aider à définir vos intentions annuelles, que vous revisiterez chaque mois, afin de cultiver consciemment votre énergie créative. Utilisez le livre de Cole et Williams pour découvrir le « moment adéquat pour poser votre intention » ou choisir votre moment pour dresser une liste de cinq à sept buts créatifs dans les domaines majeurs de votre vie : maison, travail, relations, enfants, projets, exutoires créatifs, santé, vie quotidienne. Travailler avec l'énergie saisonnière pour cultiver ses intentions créatives constitue un remède créatif puissant. Pratiquez cet exercice pendant un an, et vous verrez apparaître de nouveaux schémas et créations.

La puissance de cet exercice repose sur la formulation écrite d'intentions. En effet, mettre des mots sur ses intentions oblige à mieux définir ses idées et à les concrétiser. Il importe de prendre ensuite le temps de relire régulièrement ces intentions, au début de chaque mois, ou à la pleine ou à la nouvelle lune ; choisissez un moment qui vous rappelle de pratiquer cet exercice régulièrement. Après un an de réflexions mensuelles, étudiez ces graines pour voir si vos intentions correspondent à votre direction créative et à la réalisation de vos rêves. Pensez à la façon dont vous aimeriez recentrer votre énergie, puis écrivez une nouvelle série de cinq à sept objectifs pour l'année suivante.

Lorsque je pose ces objectifs annuels, j'inclus des intentions comme : définir les grandes lignes d'un prochain livre, animer deux nouveaux ateliers, établir de nouveaux formulaires en ligne pour mes cours, organiser des tête-à-tête avec mon mari, faire trois voyages en famille dans des lieux différents, préparer des *smoothies* pour augmenter ma

vitalité quotidienne. Vous noterez que j'inclus à parts égales dans ces objectifs/rêves ma famille et ma vie professionnelle, et que je veille à nourrir à la fois mon mariage et ma santé. Je vérifie mes graines de rêve au moins une fois par mois en relisant mes objectifs lors d'une soirée paisible, pour les garder clairement en tête tout au long de l'année. Et je laisse l'influence saisonnière guider mes actions – exactement comme un fermier cultive ou au contraire laisse son terrain en jachère. Au cours de ce processus, j'ai la sensation d'être incroyablement productive, mais également comblée créativement et en contact avec mes rêves.

Poser clairement mes intentions me permet d'être prête lorsqu'une opportunité correspondant à l'un de mes objectifs surgit ; je la saisis alors sans hésiter. Prenons, par exemple, l'année où j'avais posé l'intention d'agrandir mon cabinet. Cette intention m'était venue alors que je pensais à l'année précédente. Jusqu'à ce qu'elle apparaisse, je n'avais pas compris qu'elle correspondait à un désir. Je la notai, en me disant qu'il s'écoulerait peut-être plusieurs années avant que je la réalise. Environ six mois plus tard, j'appris que l'un de mes collègues qui travaillait dans l'immeuble voulait quitter son cabinet. Je contactai rapidement le propriétaire pour lui faire part de mon intérêt pour ce plus grand espace. Un an plus tard, j'y emménageai et savourai le gain de place et la luminosité du lieu. Bien que cette combinaison soit devenue rare dans le monde d'aujourd'hui, stimuler son royaume intérieur avant d'agir – afin de planifier sa vie – est un modèle pour le futur.

À la fin de l'année, pensez à ceux de vos objectifs créatifs qui se sont réalisés, notez ceux sur lesquels vous vous êtes concentré, puis trouvez de nouveaux objectifs pour continuer à tisser ce fil créatif. Conservez ces notes pour les relire chaque année et voir si vous réussissez à mieux vous concentrer sur vos rêves. Certains de vos objectifs se seront matérialisés, par exemple sous forme d'œuvres d'art, d'autres constitueront l'infrastructure destinée à soutenir ces créations, comme un emploi du temps professionnel et personnel ; un programme scolaire ; des pratiques commerciales ; un travail personnel sur l'esprit, le corps et l'énergie ; des vacances et des pauses qui vous permettent de recharger vos batteries. Les cycles se perpétueront comme tous les

cycles – au fil des saisons et des années – et deviendront les strates d’une vie créative enrichissante.

Associer le flux créatif aux objectifs créatifs

Posez non seulement des objectifs créatifs annuels, mais pratiquez aussi des exercices qui correspondent à ces objectifs et inspirent votre créativité au quotidien. Tout en gardant à l’esprit l’ensemble de vos objectifs, notez comment réagit votre centre créatif quand vous insufflez une nouvelle direction à votre énergie créative. Ainsi, vous associerez votre flux créatif à vos objectifs créatifs. L’établissement d’objectifs constitue l’aspect masculin, souvent « surdéveloppé » dans une société axée sur la production ; le flux est l’aspect féminin qui apparaît en premier pour façonner les objectifs, puis guider le rythme créatif afin que vous sachiez quand et comment les exploiter.

Si vous vous sentez plein d’énergie et inspiré, vous progressez en harmonie avec votre vitalité. Si vous vous sentez frustré ou épuisé, vous devez réidentifier vos priorités créatives pour vous assurer qu’elles sont en accord avec votre énergie créative et vos désirs. Une fois encore, il est essentiel d’équilibrer les deux aspects de cet exercice : l’inspiration et la forme.

J’ai pour ma part recours à une manière très simple d’inspirer mon énergie créative : l’écriture. J’écris tous les jours, le CHAPITRE d’un livre, un post de blog, une ébauche de cours, une pensée ou une page de mon journal. Nous pouvons trop facilement nous laisser emporter par l’idée de « finir les choses » – en oubliant qu’elles ne sont jamais « finies » – et perdre ainsi le contact avec l’essence créative infinie. Pratiquer régulièrement une activité qui nous inspire nous aide à rester en contact avec notre flux de ressource créative de façon tangible et quotidienne.

Commencer chaque journée par une méditation d’énergie sensorielle rapide (comme dans l’exercice « Explorer votre champ créatif-énergétique » page 47) permet de réfléchir à l’état de notre paysage intérieur, à la direction de notre énergie créative et à la beauté extérieure

qui révèle le flux intemporel de la nature qui nous entoure. Une fois la connexion féminine de votre énergie établie, il est plus facile d'impliquer son flux dans vos activités quotidiennes. Plutôt que de penser à la myriade de tâches qu'il vous reste à accomplir, concentrez-vous sur votre respiration, votre corps, sa nature intérieure et les mouvements de l'instant présent.

Une autre manière simple de rester en contact avec l'inspiration de votre flux créatif est de pratiquer votre exercice en étant attentif à tout ce que voyez, entendez et ressentez intuitivement. Ainsi, quand l'opportunité de vous concentrer sur ce que vous pensez être essentiel se présente, privilégiez l'instant présent en cessant toutes vos activités et en vous concentrant sur cet instant. Bien que la phrase « être dans l'instant » soit devenue un cliché, ces moments constituent une source d'énergie réelle. Laissez-les vous inspirer. Si vous vous concentrez quotidiennement sur l'instant présent, vos puits créatifs les plus profonds se rempliront et vous pourrez alors puiser dans leur potentiel.

D'un autre côté, si vous vous déplacez dans le flux de votre vie sans définir vos intentions, vous risquez de ne pas donner une direction claire à votre aspect masculin. Un excès d'inspiration sans forme entraîne un déséquilibre susceptible d'affecter les créations. Bien que l'aspect masculin du *faire* tende à être utilisé en excès dans nos cultures orientées sur la production, il devient un composant essentiel pour réaliser vos rêves quand vous l'exploitez pour vous-même. L'équilibre entre le flux et vos objectifs créatifs signifie que vous utilisez à la fois l'inspiration féminine et le cadre masculin.

Séance énergétique : incarner le féminin, réinvestir le masculin

Quand Seth vint me voir, il pensait que sa vie professionnelle et sentimentale ne répondait pas à ses désirs. Il était enseignant mais sentait qu'il avait beaucoup plus de choses à exprimer. Dans sa vie personnelle, ses relations ne l'avaient jamais réellement inspiré. Il attirait les femmes, mais n'avait pas encore vécu une relation impliquant une attirance totale. Pendant qu'il en parlait, je remarquai que le côté gauche de son champ énergétique – l'aspect féminin – était indéfini,

comme s'il ne l'investissait pas. Ce type de schéma, chez un homme ou une femme, a tendance à attirer chez les autres une attention non désirée, sans permettre à celui qui l'inspire de définir clairement ses désirs.

Même si le champ énergétique droit – l'aspect masculin – de Seth était mieux défini, il ne l'entretenait pas. Une fois encore, Seth subissait la vie (à la fois en termes professionnels et sentimentaux) plutôt que d'induire ce qu'il avait envie de faire ; son champ énergétique reflétait à la fois ce schéma et l'antidote qui lui permettait de le modifier. Plutôt que de se concentrer sur un changement professionnel ou la façon de trouver une partenaire, je l'invitai à réfléchir sur son propre champ énergétique.

Je lui demandai tout d'abord de sentir les côtés gauche et droit de son énergie, à la fois avec son regard intérieur et ses sens. Il nota que ses sensations étaient plus fortes du côté gauche mais que celui-ci semblait ouvert, comme s'il n'avait aucune limite. Je lui suggérai de parcourir spirituellement la moitié gauche de son champ énergétique afin de prendre davantage conscience de ses limites. La plupart des gens n'ont pas conscience de cette façon d'investir leur champ énergétique. Elle réclame une conscience subtile, à la fois pour discerner le schéma, puis le modifier en agissant sur l'énergie par la visualisation, la respiration ou les méditations d'énergie sensorielle.

L'ouverture du côté gauche de Seth attirait l'énergie, mais, parce qu'il y était moins présent, n'envoyait pas de signaux définis sur ce qu'il avait envie d'attirer. Pour que nos désirs se réalisent, nous devons prendre possession de notre champ d'attraction féminin gauche ; ainsi, ce que nous y puisons s'harmonise avec notre énergie. Nous pouvons alors utiliser le champ masculin et créer grâce à l'énergie puisée.

Une fois la limite du côté gauche de son champ mieux définie, j'invitai Seth à aller dans le sens de son champ énergétique droit. Je l'incitai également à réfléchir à ce qu'il voulait créer, tant avec une partenaire qu'au niveau professionnel – je parlai davantage du sens de l'énergie vers laquelle il avait envie de se diriger que des détails spécifiques. Pour ne plus être sur la défensive quand il rencontrait une énergie indésirable, ou ne plus suivre le mouvement en cours, Seth devait ouvrir son énergie à l'inspiration de son champ féminin. En recevant cette énergie pour lui-même, il allait engager son aspect

masculin dynamique afin de poser ses intentions et de se diriger vers ses désirs avant de revenir à son aspect féminin pour y trouver l'inspiration, puis de nouveau à son aspect masculin pour entreprendre des actions qui répondent à cette inspiration ; le féminin et le masculin sont censés collaborer. Mais cet équilibre naît dans notre champ énergétique. En investissant les deux aspects de son champ créatif, Seth harmonisait son énergie intérieure pour qu'elle se manifeste ensuite par des formes dynamiques et des relations dans sa vie extérieure.

Exercice : définir vos intentions créatives et vos graines de rêve

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un crayon.

1. Commencez par établir une liste de cinq à sept objectifs ou graines de rêve pour l'année. Assurez-vous qu'ils concernent tous les domaines de votre vie : foyer, partenaires, travail, santé, rêves créatifs, etc.
2. Une fois que vous avez identifié ces objectifs, définissez-les le plus précisément possible.
3. Dressez ensuite une liste de solutions susceptibles d'inspirer votre créativité que vous utiliserez quotidiennement. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, mais également la façon dont vous parvenez aujourd'hui à exprimer cette créativité.
4. Comparez l'ensemble de vos objectifs à vos exercices créatifs quotidiens. Vos activités quotidiennes sont-elles basées sur des obligations ou traduisent-elles vos désirs et la façon dont vous avez envie de dépenser votre énergie ? Votre créativité est-elle en harmonie avec vos objectifs ? Dans quels domaines sont-ils équilibrés, et dans lesquels pouvez-vous affiner vos exercices quotidiens ou vos objectifs afin de créer plus consciemment ? L'organisation de votre temps correspond-elle à ces objectifs et pratiques ? Comment pouvez-vous vous concentrer différemment pour augmenter votre flux créatif ?

5. Si nécessaire, affinez ces deux listes, puis gardez-les à portée de main afin de pouvoir les relire une fois par semaine. Cela vous permettra d'utiliser quotidiennement votre énergie créative dans un exercice qui sera en accord avec vos objectifs.

Définir votre espace créatif

La créativité porte en elle l'énergie de l'inspiration, mais cette énergie a besoin d'un contenant solide pour être générée, soutenue et nourrie. Alors que nous sommes de plus en plus connectés grâce aux ordinateurs, sans les limites instaurées autrefois par les emplois du temps, il devient de plus en plus important de nous aménager des moments de créativité pour nous concentrer sur notre énergie. Une immersion totale dans la source créative nécessite généralement plusieurs heures de concentration ininterrompue. Cela signifie que vous devez vous concentrer sur ce moment, comme si la nature fluide de la créativité avait encore besoin ici d'une intention claire et d'une attention ciblée. Pour protéger cet espace, vous devez éviter les distractions potentielles, comme les e-mails ou Internet, afin de mieux ouvrir votre fenêtre sur la créativité.

Une fois cet espace de temps déterminé, organisez le lieu où vous serez libre de créer. Rangez-le, éliminez les distractions potentielles et abandonnez-vous à cet espace créatif. Si je prévois de passer plusieurs heures à écrire, je commence par nettoyer mon bureau. Je réponds à tous les besoins immédiats – à tous ceux qui surgissent spontanément – puis je lave ma tasse et range la table où je vais m'installer. Une fois cet espace nettoyé, je commence à écrire. La multitude de tâches à accomplir risquant de ne pas me laisser de temps pour créer, je limite ce temps de préparation. Mais cette préparation fait partie de la mise en place du lieu où vous laisserez libre cours à votre inspiration créative.

Organiser l'espace de votre exercice créatif signifie que vous maintenez un juste équilibre entre la créativité et le soin que vous apportez à votre vie quotidienne. Nettoyer ou entretenir votre maison,

préparer le repas, ramasser les feuilles, promener votre chien, jouer avec vos enfants, vous permet de garder les pieds sur terre au cours du processus créatif. Lorsque vous travaillez avec l'énergie créative, le temps et l'espace deviennent fluides. Le royaume de l'esprit et de la passion peut inspirer le corps, mais aussi l'épuiser si vous perdez contact avec la réalité. Loin de diminuer la créativité, les simples tâches de la vie quotidienne renforcent votre énergie créative.

Votre espace créatif est-il défini ou comment aimeriez-vous qu'il le soit ?

Comment consacrez-vous du temps et de l'espace à votre flux créatif ?

Privilégier votre créativité

Les tâches quotidiennes peuvent annihiler toute créativité ; le temps que vous leur consacrez doit donc faire partie de vos priorités. Il existe de nombreuses manières d'utiliser l'énergie créative, mais, généralement, cela requiert la pratique d'un exercice, idéalement quotidien, qui consiste à créer ou façonner un flux énergétique. Créer une routine permet d'affûter votre pratique et votre capacité à accéder à vos aptitudes créatives.

Afin de privilégier et d'améliorer votre potentiel créatif, vous pouvez également vous concentrer sur deux ou trois directions créatives. Plutôt que de disperser votre énergie, vous finirez par obtenir un résultat concret si vous revenez sans cesse au même objectif. Perfectionner son art demande du temps, ainsi que de la discipline et de la concentration. Que vous deveniez un musicien ou un écrivain talentueux, un as du jardinage, un professionnel compétent, ou le maître créateur de vos rêves, des efforts quotidiens vous seront nécessaires pendant au moins dix ans.

Vous concentrer uniquement sur certains aspects de la créativité ne diminue en rien votre courant créatif : au contraire, cela l'enrichit. Comme un artiste qui passe des décennies à réaliser une œuvre majeure, choisir un exercice spécifique permet d'affûter votre essence créative – ainsi que tous les aspects de la créativité – et vous offre les bienfaits de la maîtrise liés à la pratique.

Une autre façon de vous concentrer est de poser un objectif personnel afin de clarifier vos priorités pour épanouir votre essence créative. Pour ma part, je demande à : *Rencontrer l'esprit chaque jour – alors que j'élève mes enfants ; que je m'occupe de ma maison ; que je discute avec mon conjoint ; que je travaille sur l'énergie ancestrale du corps en tant qu'être créatif – pour nourrir, exprimer et célébrer cette vie.* Réfléchissez à vos objectifs créatifs.

Comment intégrez-vous votre flux créatif dans les tâches de la vie quotidienne ?

Quels sont vos trois feux créatifs principaux, ou qu'aimeriez-vous qu'ils soient ?

Comment définissez-vous vos objectifs créatifs ?

Déterminer ce qui vous rend créatif

Si vous savez ce qui vous rend créatif et connaissez la façon dont vous aimeriez entrer en contact avec votre énergie créative, vous êtes plus susceptible d'y consacrer du temps et de l'utiliser spontanément. Si vous ignorez comment y accéder, votre challenge sera de vivre créativement jusqu'à ce que vous trouviez l'inspiration. À cette fin, la nature peut vous aider à écouter votre voix créative intérieure.

La nature constitue un terrain illimité pour les inspirations créatives. J'ai comparé les jeux des enfants sur les aires de jeu closes – notamment ces terrains de jeux modernes souvent identiques d'un parc à un autre – à leurs jeux dans des espaces ouverts et illimités. J'adore l'océan, où la mer inspire les jeux de mes enfants ; même les sentiers d'un parc peuvent améliorer votre créativité. La nature et ses formes infinies nous inspirent en rechargeant (et en inspirant) notre puits créatif. Nous avons tous besoin d'un point d'accès pour entrer en contact avec cet espace intérieur. Les formes illimitées de la nature nourrissent et raniment nos passions créatives.

Qu'est-ce qui vous rend créatif ou vous inspire pour créer ?

Comment les structures et la nature sont-elles liées à votre créativité ?

Séance énergétique : se sentir créatif est essentiel à la créativité

Gina vint me voir pour définir son objectif créatif. Étudiante, elle suivait un programme d'études supérieures qui la stressait et ne lui permettait pas de se distinguer. Déçue, elle se comparait à sa sœur, une artiste remarquée qui connaissait le succès. Gina rêvait de ce type de connexion créative. Quand je lui demandai dans quel domaine elle se sentait en contact avec sa créativité, elle dut réfléchir. Le plus souvent, elle avait le sentiment de ne pas être créative et de vivre dans la frustration, mais sans rien faire pour autant pour modifier cet état. Elle se concentrait presque exclusivement sur ses études et quêtait sans cesse la reconnaissance de ses professeurs ; elle parla de sa tendance à rechercher systématiquement auprès des autres la sécurité et l'approbation. En observant sa vie, Gina comprenait à quel point elle avait besoin d'exprimer sa propre étincelle créative. Si elle avait du mal à engager sa créativité parce qu'elle était submergée par ses études, la première chose qu'elle devait modifier était son sentiment intérieur. Prendre conscience d'une déficience peut guider les actions qui nous mènent au changement, alors que nous plaindre d'un manque ne fait que renforcer ce schéma. Personne d'autre que nous-mêmes ne peut modifier le sentiment intérieur d'un manque : ni nos professeurs, ni nos employeurs, ni nos conjoints, nos amis ou notre famille. Nous sommes les seuls à pouvoir déplacer notre énergie et passer d'un sentiment de manque à un sentiment d'épanouissement.

J'invitai Gina à se visualiser créative, tout d'abord en appelant dans son corps le souvenir d'un moment où elle s'était sentie créative. Lorsqu'elle se concentra, la première image qui lui vint à l'esprit fut une promenade à cheval associée à un sentiment de liberté qu'elle éprouvait quand elle montait dans sa jeunesse. Sa famille possédait une petite ferme et deux chevaux, dont un qu'elle montait régulièrement. Gina avait galopé dans les collines pendant toute son enfance et ses jeunes années d'adulte. En cet instant, elle comprit que la créativité était à ses yeux synonyme de liberté – particulièrement la liberté de mouvement –, qui lui faisait désormais totalement défaut.

Je lui demandai si elle connaissait un endroit où elle pourrait se remettre à l'équitation. Elle me répondit qu'il y avait un haras à 30 kilomètres de chez elle et qu'elle avait déjà envisagé de s'y rendre mais n'avait jamais concrétisé son désir parce qu'elle devrait aussi s'occuper des écuries et des chevaux, une tâche – selon elle – incompatible avec son emploi du temps. Mais elle comprenait aujourd'hui que la liberté qu'elle ressentait quand elle montait à cheval était essentielle à l'épanouissement de son être intérieur. Ranimer le sentiment de créativité constitue un pas fondamental vers l'épanouissement de l'essence créative.

J'expliquai à Gina que la créativité va bien au-delà de la simple création artistique ou du fait d'être reconnu pour ses créations, mais qu'elle est davantage liée à un sentiment de connexion à la vie et à son potentiel. À présent, elle commençait à avoir une idée de sa véritable quête. Plutôt que de lutter pour atteindre ce qu'elle imaginait être la vie de sa sœur, ou d'attendre qu'un diplôme la comble, Gina allait directement insuffler la créativité dans sa vie personnelle.

Pour devenir créatif, il est essentiel de se sentir créatif. Créer demande un flux d'énergie ou de ressource créative, et il existe de multiples manières d'exploiter cette ressource, qui sont propres à chacun. Établir un flux de ressource créative constitue le premier pas pour que celle-ci s'exprime.

Vivre dans le flux

Plutôt que d'accéder seulement de temps en temps à votre flux créatif, vous pouvez vivre dans ce flux. Vivre dans le flux créatif accroît le pouvoir de votre ressource créative et enrichit votre vie, vous permet d'exploiter le courant énergétique qui imprègne vos cellules du *chi*, ou énergie de vie. L'une de mes amies les plus proches trouve son essence créative dans son jardin, lorsqu'elle s'occupe de ses plantes et se nourrit de leur abondance ou se réjouit de leur beauté. Alors que le jardinage est pour moi synonyme de corvée, il lui permet d'être en accord avec

elle-même et de se diriger vers l'essentiel. Lorsqu'elle jardine, les bienfaits se font ressentir jusque sur son visage, qui s'illumine littéralement ; le ton de sa voix s'allège, ses mouvements deviennent plus fluides. Après une matinée de jardinage, son énergie circule plus sereinement dans sa vie. Si le jardinage n'a aucun lien avec son métier, il est totalement lié à l'expression de son énergie créative. Et la beauté et l'harmonie de son jardin continuent de la nourrir tout au long de la journée.

Lorsque vous êtes dans le flux créatif, vous ressentez le sentiment que tout est possible. Cet état constitue l'opposé de l'esprit critique, qui a tendance à remettre en question les plus infimes détails. Les coureurs en parlent comme de l'« euphorie du coureur » : les chercheurs spirituels le décrivent comme l'unité ou l'extase ; dans cet état, les visionnaires rêvent du royaume des possibilités. Il est la capacité féminine de la visualisation pure et de l'inspiration spirituelle. Il permet de vivre l'instant présent et de créer à partir de cette présence pure. Naomi Pomeroy, la jeune chef talentueuse propriétaire du restaurant Beast à Portland, Oregon, en joue à la perfection. Chaque semaine, elle décide de son menu en concevant quatre plats en fonction de ses achats réalisés au marché local. Elle se différencie des autres par son désir de travailler dans le flux présent, en inventant des recettes selon l'inspiration que lui insufflent les ingrédients frais.

En plus d'exploiter le flux créatif, les visionnaires ont besoin des compétences masculines de la concentration et de la matérialisation stratégiques, mais également de la présence de personnes qui accordent de l'importance aux détails pour transformer leurs rêves en réalité. L'ensemble des compétences masculines permet de capitaliser l'inspiration féminine et de l'ordonner. Si le féminin et le masculin sont en accord, l'inspiration féminine apparaît, et la forme masculine se concrétise. Mais, si le masculin se présente en premier et que l'essence féminine ne soit pas autorisée à se réaliser librement, la perspective critique du masculin devient plus forte que le rêve et perturbe l'expression créative avant même que nous ayons le temps de nous interroger sur notre potentiel.

De la même manière, les réalités liées à la gestion de la vie quotidienne peuvent sembler n'avoir aucun rapport avec le

développement de nos rêves créatifs. Les idées créatives peuvent surgir comme une inspiration soudaine, mais ne pas correspondre à un agenda déjà beaucoup trop chargé. Quand je reçois une impulsion créative dotée d'un potentiel pour un atelier ou pour écrire, je la note aussitôt. Il est essentiel de saisir l'essence créative qui se dissimule derrière les meilleures idées et découvertes. Je range ensuite cette feuille dans un dossier afin de la relire attentivement lorsque j'aurais le temps d'être activement créative. Je peux ainsi saisir des idées qui, sinon, risqueraient de se perdre ; j'offre un espace à ma créativité (et à mes inspirations rêveuses féminines), puis je prends le temps de travailler sur ces idées (à l'aide de mon énergie masculine). Ou, si je travaille sur un projet créatif avec la sensation d'être submergée par le flot d'informations, je marche ou je médite afin de rétablir ma richesse créative en insufflant de l'énergie à ces informations.

Les schémas de créativité – à la fois les rythmes quotidiens et le voyage créatif global – traversent des périodes de développement et d'évidence créative qui alternent avec des périodes de stagnation et de renouveau. La créativité reflète le mouvement naturel de l'énergie saisonnière ; la saison paisible du renouveau hivernal (et des périodes créatives dormantes) est aussi essentielle que l'éclosion de la vie au printemps ou la plénitude de l'été (lorsque la créativité s'épanouit et que les projets créatifs se concrétisent). Appréhender ces schémas et travailler avec eux au quotidien et selon les saisons permet de mieux cultiver et réaliser un exercice créatif florissant, parce qu'il entretient naturellement le champ créatif.

Faciliter l'inspiration féminine grâce à une structure masculine ou se concentrer tout en entretenant les schémas du flux et de la forme est un art en lui-même. Utiliser les capacités féminines expansibles et les capacités masculines ciblées permet de concrétiser les inspirations – au travers d'un livre, d'une danse ou d'un moment d'expression –, mais aussi dans les nombreux royaumes du vivant. Ainsi, votre passion créative illuminera votre vie.

Quelles pratiques ou personnes vous connectent-elles au sentiment que tout est possible ?

Que feriez-vous si vous aviez le sentiment que tout était possible ? Comment associez-vous cela à vos rêves ?

Séance énergétique : qu'attendez-vous ?

Lila vint me voir pour se réenergiser parce qu'elle avait le sentiment de stagner au niveau créatif et doutait de l'origine de ce sentiment. Au début de la séance, je posai mes mains sur sa région pelvienne, et la première question qui me vint à l'esprit fut : *Qu'attendez-vous ?* En tant que lectrice d'énergie, je traduis la sagesse que nous transmet notre corps ou notre champ énergétique si nous prenons la peine de l'écouter. Souvent, nous sommes plus enclins à écouter les sources extérieures que nous-mêmes, et nous donnons le pouvoir au monde extérieur plutôt qu'à notre monde intérieur. Je fis part de cette interrogation à Lila, et, comme souvent lorsque la sagesse vient de l'intérieur, cela lui parut juste.

Dans cet instant d'écoute, elle reconnut qu'elle plaçait son potentiel créatif en attente, jusqu'à ce qu'elle ait entrepris une carrière et vive une relation sérieuse. Comme si elle attendait que sa vie soit suffisamment posée et sécurisante pour exercer sa créativité. Au lieu de vivre dans son centre créatif, elle attendait un tournant dans sa vie. Pourtant, elle possédait déjà l'essence créative qui lui permettrait de construire la vie qu'elle désirait. Lila le savait et comprenait qu'elle ignorait inconsciemment ses impulsions créatives – comme si elles ne pourraient être disponibles que lorsqu'elle aurait obtenu un certain « niveau de succès » (un revenu spécifique ou la reconnaissance).

En la conscientisant, elle pourrait l'impliquer. Plutôt que de mettre ses rêves créatifs et ses désirs en attente pendant qu'elle construisait sa vie, elle pourrait les intégrer à ce processus, ce qui lui permettrait d'insuffler passion et créativité à ce qu'elle entreprenait.

Je lui demandai si sa vie serait différente si elle sollicitait sa créativité maintenant. Elle acquiesça, et ses idées fusèrent : elle prendrait davantage de risques socialement et accepterait plus d'invitations, s'amuserait spontanément, suivrait un cours de danse, réinventerait son style, apprendrait à faire du kayak, cesserait de résister et savourerait le présent. En s'écoutant, Lila trouva une multitude de solutions simples et immédiates pour devenir créative.

La vie se situe dans l'instant présent et le courant créatif vous paraît pertinent. Inutile de gravir des sommets pour accéder à votre potentiel créatif. Votre essence créative s'améliore grâce à un usage quotidien et prospère quand vous lui donnez vie. Entrer régulièrement en contact avec votre ressource créative vous permet de vous exprimer et inspire la direction de votre vie comme un flux homogène. Mais mener une vie passionnée nécessite un courant créatif puissant pour éveiller la passion. Lila redécouvrit l'existence d'un chemin créatif sous ses yeux, et rit : « Ce que j'attends ? » Le temps – et la vie – se déroule au présent.

Exploiter le pouvoir de la vision intérieure

Développer le pouvoir de la visualisation est un autre moyen de vivre dans le flux de votre champ créatif. Comme les athlètes qui visualisent une performance avant une compétition, vous pouvez visualiser l'utilisation de vos capacités énergétiques. Mike Dooley, l'auteur de *Vous pouvez changer votre vie avec la loi de l'attraction (Manifesting Change)*, recommande que nous considérions nos objectifs créatifs comme étant déjà atteints. Plutôt que de penser à la « façon » dont vous allez accomplir quelque chose – ce qui a tendance à faire appel à l'esprit critique plutôt qu'au champ énergétique du potentiel pur, et perturbe la créativité –, visualisez vos rêves comme s'ils étaient déjà réalisés. Dooley recommande aussi de les visualiser en éprouvant un profond sentiment de satisfaction ou en les célébrant. En raison de la puissance de nos sentiments, nous avons trop souvent tendance à nous concentrer sur les sentiments négatifs ou complexes, plutôt que sur le bonheur et la gratitude, beaucoup plus efficaces pour combler notre champ créatif. Les athlètes de haut niveau ne s'interrogent pas sur leur succès et ne demandent pas la permission aux autres pour y parvenir – ils rêvent leur succès, le ressentent et le vivent. Si vous doutez de votre vision, refaites l'exercice de la page 144 « Définir vos intentions créatives et vos graines de rêve ». Rappelez-vous que les rêves sont comme des jardins, en ce sens qu'ils prospèrent durablement s'ils sont bien entretenus.

Wayne Gretzky, le plus grand joueur de hockey de tous les temps, a commencé à rêver de hockey lorsqu'il n'était encore qu'un enfant ; mais, ce qui est fascinant chez lui, est qu'il a suivi sa passion malgré sa petite taille, qui lui valut tout d'abord des railleries. Plutôt que de s'attarder sur les réflexions négatives, Gretzky transforma le hockey et les croyances concernant ses joueurs, en y ajoutant sa vision unique de ce sport. Pendant que les autres jouaient la carte de l'agressivité et de la force, il marquait des points grâce à sa créativité. Il jouait tous les angles de tir, y compris sur les autres joueurs ; il inventait de nouveaux déplacements et de nouvelles manières de jouer avec ses coéquipiers qui leur permettaient de se soutenir les uns les autres ; il marqua un nombre record de buts, mais reçut également une multitude de soutiens. Personne n'a jamais joué au hockey comme lui. Gretzky raconte que, lorsqu'il jouait, tout lui paraissait bouger au ralenti – c'était sa façon d'être présent dans le flux pur.

Exercice : visualiser votre potentiel

De nombreux athlètes talentueux disent jouer ou se déplacer dans une zone semblable à celle décrite par Gretzky – cette zone de potentiel pur dans laquelle nous pouvons tous puiser de l'énergie. Pour développer ce potentiel, il importe de sentir, visualiser ou énergiser votre lien avec le champ énergétique élargi. L'exercice suivant peut vous y aider :

1. Commencez cet exercice en pensant à trois rêves créatifs, y compris les plus extravagants ; par exemple, écrire dans une cabane en montagne, faire le tour du monde, trouver votre âme sœur, emmener votre famille vivre dans un autre pays, rencontrer un voyant, faire un bond en avant personnel ou monter une affaire qui vous excite.
2. Imaginez vos plus grands rêves. Trop souvent, nous limitons notre imaginaire à ce que nous « pensons » être réalisable ; ou nous vivons dans la réalité quotidienne et oublions de rêver. Quand vous libérez votre imagination, vous exploitez un potentiel d'énergie illimité. Cela

signifie que vous vous voyez dans vos rêves et accordez plus d'autonomie à vos désirs créatifs.

3. Nommez les domaines dans lesquels vous avez tendance à vous limiter et ceux dans lesquels vous vous autorisez à rêver (n'oubliez pas d'imaginer que vos rêves sont déjà pleinement réalisés et réels). Notez vos sensations ou vos sentiments pendant que vous les visualisez. Sentez votre champ énergétique se répandre et notez ce que vous recevez.
4. Demandez-vous ce qu'il vous faut pour recevoir ou pénétrer cette vision. Devez-vous entreprendre une action, abattre un obstacle, accepter une ouverture, un conseil ? Vous souvenez-vous d'avoir déjà ressenti le sentiment que tout est possible ?
5. Quand vous pensez avoir terminé cet exercice, remerciez ces visions. Puis terminez en promettant de faire chaque jour un nouveau pas vers la construction et l'accueil de vos rêves.

Réaliser vos rêves

Lorsque l'on mène une vie créative, le défi consiste à mêler ses rêves à la réalité concrète. La nature même des rêves – leur expansivité et leur fluidité – les rend essentiels pour visualiser le potentiel créatif mais nous envoie généralement à l'opposé de ce que nous devons faire pour gérer les détails de notre vie. Encore une fois, gagner votre vie ou vous occuper de votre maison peut vous éloigner de vos désirs ou de vos rêves les plus profonds. Il est essentiel de reconnaître l'appel de votre âme, y compris dans les plus petits détails – afin de pouvoir répondre à cet appel par votre force de vie. Prenez le temps de dresser la liste des rêves créatifs que vous avez imaginés dans le dernier exercice ; si vous ne l'avez pas encore fait, faites-le maintenant. Une fois que vous avez terminé, gardez cette feuille, pourquoi pas avec vos graines de rêve (voir page 144), pour que vos rêves et vos intentions créatives restent présents dans votre vie.

Devenir un maître en créativité signifie que vous devez apprendre à harmoniser la vision spirituelle de vos rêves créatifs à la créativité

cartésienne du quotidien. Vous avez besoin à la fois de l'inspiration quotidienne (qui vous connecte à votre énergie créative) et de la vision créative d'ensemble (qui dirige ce flux) pour atteindre vos rêves. Une fois que vous avez déterminé clairement la façon d'accéder à votre essence créative, souvenez-vous de votre vision élargie – ces graines de rêve qui guident vos intentions créatives. Maintenez votre attention sur le flux quotidien, tout en restant conscient de vos rêves créatifs ; ils constituent la carte et la direction que vous allez suivre.

Séance énergétique : rêver avec une intention

Quand Mary vint me voir, elle offrait l'image même de la femme comblée : elle était mère, femme au foyer et cadre, mais si elle sentait impliquée, elle avait aussi la sensation de se disperser. Elle était occupée, mais insatisfaite. Quand je l'interrogeai sur ses rêves créatifs – ce qu'elle désirait pour elle-même en tant qu'être créatif –, elle fut incapable de répondre.

Je lui demandai de s'autoriser à imaginer les rêves qu'elle nourrissait pour elle-même et sa famille afin de libérer son essence créative et de se diriger vers ces rêves. Elle s'exécuta, et son schéma énergétique, au lieu de s'illuminer, se contracta – car l'énergie créative ne s'y écoulait pas. Je lui demandai ce qu'elle ressentait. Elle ouvrit les yeux et expliqua que, dès qu'elle commençait à rêver, elle se sentait gagnée par l'inquiétude ; elle se posait des questions sur tout. Et, si elle ne s'interrogeait pas, elle se disait que son mari (un juriste d'entreprise aux qualités analytiques développées) le ferait ; elle avait intériorisé la voix logique de son mari et ne se tournait qu'ensuite vers son interrogation personnelle.

Mary avait construit sa vie autour de sa famille et de son métier plutôt qu'autour de ses rêves créatifs. Quand quelqu'un est incapable de nommer ses rêves, il a souvent bâti la structure de sa vie en dehors de lui-même, par exemple, autour des désirs de son partenaire, de ses demandes professionnelles ou des besoins de sa famille. Pour Mary, se connecter avec ses rêves représentait un nouvel exercice. Revenir dans l'espace de ses rêves permet de rétablir la ressource créative qui nourrit l'âme.

Non seulement Mary avait construit sa vie autour de son travail et de sa famille, mais elle impliquait son esprit linéaire et logique avant même que ses rêves puissent prendre forme ; elle avait coupé court à son expression créative avant que celle-ci ait une chance de se concrétiser. Je lui expliquai que si elle était incapable de visualiser ses rêves et de les autoriser à se réaliser, elle aurait du mal à les exprimer dans le monde physique. De nombreux athlètes, musiciens et interprètes commencent par visualiser le succès et croient en son potentiel avant de le réaliser. S'ils doutent de ce potentiel, ils atteindront difficilement leurs objectifs. C'est exactement la même chose avec l'énergie créative. Créer intérieurement la vision installe son potentiel ; le flux la dirige ensuite vers l'étape suivante, la réalisation. Inutile de savoir comment y parvenir, il suffit de croire en ce potentiel pour rassembler l'énergie nécessaire à la réalisation de ses rêves. Nous devons ressentir et visualiser notre chemin au sein de ce potentiel ; nous devons rêver avec une intention avant de pouvoir vivre nos rêves.

Quand Mary revint en elle, le premier mot qui lui vint à l'esprit et qui était en relation avec ses rêves fut « amour ». Je lui demandai d'imaginer ce que l'amour signifiait pour elle, puisque ce sentiment est vécu différemment par chacun. Elle se concentra, et l'énergie de son centre resta muette. Puis elle commença à visualiser l'amour et se vit sur son lac de montagne préféré, en train de faire du bateau et de nager avec les siens. Elle comprit que, si elle voulait à tout prix offrir de l'amour à sa famille, elle devait tout d'abord accepter d'en recevoir dans sa vie. Elle avait différé un voyage familial en raison de contraintes professionnelles. À présent, plutôt que de s'inquiéter de la façon dont elle allait réussir à s'octroyer du temps et d'ajuster son emploi du temps, elle laissait s'imposer l'image de sa famille au bord du lac. L'énergie de son centre s'éveilla à la vie. Commencer par visualiser l'ensemble avant de s'intéresser aux détails constitue une méthode efficace. Lorsqu'elle laissa l'énergie de ses rêves s'installer et l'orienter, Mary se sentit envahie par une vague de chaleur.

Il est inutile de détailler l'image de nos rêves ; elle doit simplement porter l'énergie qui vibre en nous lorsque nos rêves se réalisent. Quand vous visualisez un rêve, vous imaginez dans une situation qui vous rend libre et heureux, quand la joie et la liberté sont en accord avec vos rêves,

peut vous aider. Mary se concentra sur cette expression d'elle-même, en s'autorisant à rêver sans chercher à savoir comment ses rêves se réaliseraient ; son énergie intérieure rayonna et s'enrichit. Nous parlons ici de l'harmonie ou de l'énergie des rêves, et découvrir cette harmonie sur une base quotidienne constitue la clé pour qu'ils se réalisent. Ressentir l'harmonie de cette énergie incita Mary à privilégier le temps passé dans sa famille et l'invita à exprimer davantage l'amour en lui fournissant la structure et la forme avec lesquelles elle pourrait réaliser ses rêves.

Ancrez-vous solidement dans l'énergie de vos rêves afin de pouvoir puiser dans son potentiel. Visualisez vos rêves dans le champ créatif-énergétique et permettez-leur de prendre forme dans votre imagination. Contemplez l'essence de vos rêves pleinement réalisés, puis jouez avec votre imagination pour définir leur forme. Nous portons tous en nous les graines du rêve, et la vie n'est pas là pour nous en éloigner. La pratique d'un exercice créatif sème ces graines dans le tissu de nos vies.

24úP5TR e1

Donner forme à l'esprit

Les artistes vivent dans des espaces inconnus et s'abandonnent à l'inconnu.

— KIKI SMITH.

Un soir, un ami me demanda comment je pouvais savoir que cette vie offrait plus que le « ici et maintenant » visible dans notre réalité physique. En l'entendant, je compris à quel point ma vie était fondamentalement différente de la sienne. Chaque nouvelle journée me met en contact avec le mystère et ses vibrations dans les moments ordinaires de ma vie, à travers mon flux créatif – parce que je lui dédie un espace.

Dans notre culture, nous sommes rarement en contact – quotidien – avec la naissance, la mort et les cycles créatifs de la vie. Beaucoup d'entre nous sont installés confortablement dans leur maison ou sur leur lieu de travail, éloignés du sentiment de vie et potentiellement incapables de le ressentir. En tant que thérapeute, j'ai la chance de travailler sur le centre créatif du corps, de plonger au cœur des désirs, des manques et de l'essence créative, là où chacun donne naissance à ses rêves. Cette pratique me permet de rester en contact avec quelque chose de plus vaste que les seuls mots ne pourront jamais exprimer. Quels que soient nos choix, lorsque nous sommes capables de ressentir ce lien avec

le mystère et de vivre avec lui, notre expression créative se transforme en un voyage intime avec l'esprit.

Se connecter au royaume de l'esprit

La créativité est le processus qui consiste à saisir une inspiration de l'esprit et à lui donner une forme. C'est ce passage du spirituel au corporel qui fait de nous des êtres. En reconnaissant le courant énergétique qui s'écoule en vous, vous prenez conscience de la présence concrète du spirituel dans votre vie. Si vous percevez la nature sacrée du processus créatif, vous comprenez de quelle manière la créativité permet de créer un lien avec le divin. Explorer la créativité constitue donc un moyen d'apaiser et de ramener l'esprit dans le corps et la vie.

L'une de mes amies assiste régulièrement au rituel annuel du « *four du dragon* », un four en terre cuite situé en Oregon, qui réunit plusieurs artistes. Ils déposent leurs œuvres dans le four, puis allument un feu qu'ils alimentent jour et nuit pendant quatre à sept jours. Avant d'allumer le feu, ils expriment leurs pensées, leurs espoirs et leurs intentions pour chacune de ces œuvres. Ils honorent également les matériaux utilisés, comme le bois local et les autres éléments – vent, pluie, esprit – qui influencent le processus de la cuisson. Le four en terre ressemble à un utérus suffisamment large pour accueillir les œuvres et leurs créateurs. Les œuvres passent de main en main, puis sont disposées dans le silence des parois en terre du four. Avant le début de la cérémonie, j'allai m'asseoir un jour avec mon amie et sa fille au milieu du four ; nous murmurions comme des enfants dans une grotte secrète, traçant des dessins sur la glaçure issue des dizaines de feux précédents.

Lorsque le feu envahit le four, les flammes se répandent sur ses parois, tourbillonnent et glissent sur les poteries comme l'eau d'un fleuve autour d'une roche. L'argile se transforme sous l'effet alchimique de la chaleur et du feu, de la terre et de l'esprit. Quand mon amie entretient le feu de ce four, elle se sent connectée au mystère et au

processus de transformation qui surgit dans et autour du four. En l'alimentant chaque nuit, elle se connecte au royaume de l'esprit. L'ouverture du four et la découverte des objets transformés par le feu, encore brûlants, constituent une journée sacrée. Souvent, les résultats sont surprenants : les récipients se sont modifiés au-delà des intentions de leurs créateurs. Qu'ils terminent sur la table en bols pour la soupe ou sur un autel en tant qu'objets destinés à un rituel, l'esprit du feu les imprègne, et ils animent le foyer grâce à la mémoire de l'intégration créative.

Le défi qui consiste à créer des œuvres et à s'adresser à l'esprit est ce que nous devons faire pour revenir au monde physique du potentiel et des limites. Après mon incursion dans le monde de l'édition, où mon premier livre fut refusé par de grandes maisons d'édition, je me retrouvai avec un manuscrit partiellement abouti. J'avais reçu l'inspiration créative mais pas la forme pour la concrétiser. En tant que mère de famille, je passais mes journées à m'occuper de mes deux jeunes enfants et savais que je pouvais soit abandonner mon projet créatif (et limiter ainsi ma capacité à encourager ultérieurement mes enfants à poursuivre leurs rêves), soit trouver en moi un réservoir plus profond qui nourrirait mon essence créative.

Lorsque j'avais appelé l'esprit au bord de la rivière, la réponse m'était apparue sous la forme d'une rencontre personnelle avec l'aigle. Plutôt que d'essayer de trouver une autre forme pour mon livre, j'avais appelé plus intensément l'esprit, qui m'avait offert en retour le sentiment d'un potentiel intérieur. Une nouvelle connexion énergétique s'était créée qui me conduisit dans une nouvelle direction. Les jours suivant cette rencontre, je reçus une vision créative qui constitua la base d'un nouvel atelier que j'allais diriger de nombreuses fois : l'atelier de « L'harmonie avec Mère Nature ».

Ce nouveau CHAPITRE révèle la structure de l'atelier et les informations que je reçus pour rester connectée au royaume de l'esprit. C'est un processus énergétique destiné à rétablir l'aspect sacré du courant créatif, qui est notre droit de naissance en tant qu'être créatif unique. Considérez-le comme un pont lancé vers le champ créatif à partir duquel nous sommes censés nous exprimer. Ce cadre permit à de

nombreuses femmes, ainsi qu'à moi-même en tant que professeure, de guérir. Il me permit de restaurer mon champ énergétique, obscurci par des générations d'empreintes qui l'avaient déconnecté des grands mystères de l'énergie. Après avoir rétabli cette connexion énergétique vitale, je fus à même de recevoir les conseils et le soutien d'un courant créatif profond pour continuer à écrire et finis par publier moi-même mon premier livre. Cette connexion continue de guider mon travail et, à ce jour, influence dans notre foyer le flux dynamique entre travail et famille. Puisse-t-elle également soutenir votre voyage créatif.

Créer comporte un risque d'échec. Votre travail peut ne pas aboutir, votre œuvre ne pas être reconnue, votre relation ne pas durer ou vous pouvez ne pas tomber enceinte. Le CD d'un musicien peut ne pas rencontrer le succès. L'un de mes fils qui a un don pour la musique commença à se demander, à l'âge de douze ans, s'il pourrait en « vivre » – comme si l'argent était la seule mesure du succès. Je lui expliquai (et continue de le répéter à mes enfants dès que cela concerne leur créativité) que « laisser s'exprimer [son] âme n'a pas de prix – c'est inestimable ». Et j'ajouterai : « Joue la musique qui te plaît en te concentrant uniquement sur la musique. Laisse la musique et le chant de ton âme guider ta vie. Suis ton flux intérieur, ignore les limites du monde extérieur. Vis dans ta beauté. » Je parle ici en tant que parent, mais je peux l'affirmer, car je connais le potentiel de l'énergie créative fondamentale pour mes patients, pour vous et pour moi-même.

L'expression créative et le sentiment d'être créatif sont inextricablement liés à la vitalité, l'unité, la vibration énergétique et la satisfaction personnelle dont j'ai été témoin chez mes patients. La ressource créative est la richesse du futur, et chacun de nous y a droit. Lorsque nous créons quelque chose à partir des mouvements naturels de l'esprit, le processus créatif devient fondamentalement spirituel. Et nous donnons à ce potentiel spirituel une forme particulière – une nouvelle relation, une nouvelle manière de travailler, une œuvre, une guérison, une solution à un problème, une nouvelle affaire ou direction de vie. En travaillant avec le courant créatif qui est au centre de votre vie, vous ne devenez pas seulement créatif, vous bénéficiez d'une opportunité pour vivre « inspiré » ou « spirituellement ».

Le souffle, le courage, la vigueur, l'âme ou la vie comptent parmi les nombreuses définitions de l'esprit. En dehors de tout contexte religieux, mon expérience personnelle du lien avec la force de vie créative m'apprit qu'elle nous offre un lien direct avec l'esprit et sa multitude de formes. Exploiter l'énergie créative nous permet de nous ouvrir et nous offre une essence – une vibration – qui dote tous nos accomplissements des qualités sacrées et mystérieuses de l'esprit.

En harmonie avec les rythmes créatifs

Les courants créatifs circulent sans cesse autour de nous. Chaque jour et chaque cycle créatif possèdent un rythme sur lequel nous pouvons nous régler et nous synchroniser. Si nous connaissons l'existence de ces rythmes, nous avons souvent oublié comment les ressentir ou saisir le sentiment de vie qui surgit en présence du spirituel. Pour beaucoup d'entre nous, cela ressemble à un langage perdu : se rappeler comment le parler et faire taire la voix critique ancrée dans la culture rationnelle qui réfute son existence demande de grands efforts.

Si vous voulez approfondir votre relation quotidienne à l'expression spirituelle créative, commencez par rechercher la présence de ces rythmes dans les différents domaines de votre vie. La véritable richesse créative demande que vous soyez synchronisé à votre propre champ énergétique, puis que vous vous aligniez aux grands rythmes du cycle créatif. J'ai identifié cinq composants ou rythmes de ce cycle : *l'invitation, la préparation, l'inspiration, la célébration et le renouveau.*

Si vous prenez conscience des qualités des différentes phases créatives, vous serez plus à même de déterminer votre place au sein de ce cycle. Vous pourrez ainsi suivre son déroulement naturel plutôt que d'essayer d'accéder à l'étape suivante ou de vous concentrer sur une phase spécifique pour le mener à terme. Par exemple, si vous êtes trop concentré sur la première phase de l'invitation, vous serez continuellement inspiré mais ne concrétiserez aucune création, car vous serez incapable d'en amener, ne serait-ce qu'une, jusqu'à la fin d'un

cycle complet. Comme si vous changiez constamment de job ou passiez d'un projet à un autre, avancer avant d'avoir accompli un cycle complet signifie que vous utilisez uniquement les aspects superficiels du processus créatif plutôt que ses différentes strates, qui apparaissent avec la répétition et le temps.

Savoir identifier les différentes caractéristiques d'un mouvement créatif permet d'être créatif tout en gérant les détails concrets de la vie. Comme le fermier qui connaît le moment précis où il doit planter, fertiliser, irriguer sa terre ou récolter, vous parviendrez à mieux cultiver vos créations et gérer leurs différentes phases de développement si vous êtes en harmonie avec votre flux rythmique.

Si l'esprit suit un cycle dans le processus de la créativité, cette structure n'est pas rigide. Se tourner vers le spirituel revient à vivre sous un ciel ouvert. Vous êtes libre, et cela constitue votre plus grande joie ; vous êtes libre, et cela constitue votre plus grande peur. Puissent ces rythmes soutenir votre créativité lorsque vous la concrétisez.

L'invitation

L'invitation est la première impulsion créative : vous êtes invité à devenir créatif. Elle peut survenir sous la forme d'une nouvelle opportunité professionnelle, d'un changement relationnel, d'une grossesse, d'une maladie, ou même d'une réflexion sur celui ou celle que vous êtes en train de devenir. Si nous suivons les inspirations de l'esprit, nous découvrons les espaces susceptibles de développer notre potentiel créatif. Chaque invitation est le premier aperçu de ce qui est en train d'arriver mais qui ne s'est pas encore manifesté.

L'invitation de l'esprit est porteuse d'un sentiment de nouveauté. Des sentiments peuvent surgir, de l'excitation à la peur – un éventail d'émotions qui reflète la manière dont vous avez appris à accueillir l'inconnu. Observez votre réaction à ce nouveau potentiel et décelez le signe qui vous permettra d'accorder une plus grande attention à ce qui surgit afin d'accepter cette invitation créative.

Exercice : recevoir une invitation

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un crayon, puis conscientisez votre centre par la respiration.

- *Réflexions* : Pensez à ce que vous accomplissez dans votre vie. Comment votre esprit vous invite-t-il à créer ? Que ressentez-vous face à l'énergie de cette invitation ? Soyez conscient de toutes les sensations, images ou sentiments qui surgissent. Notez l'invitation de votre esprit et ce que vous ressentez dans votre corps et votre esprit. Déterminez ce qui vous touche le plus et où vous souhaiteriez laisser davantage de place au spirituel.
- *Action créative* : Notez ce que vous créez ou avez envie de créer ; dressez la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit. Quand vous avez terminé, relisez-la et concentrez-vous sur deux invitations essentielles. Inscrivez-les sur une feuille séparée et placez-les dans un endroit où elles vous rappelleront l'appel de l'esprit.

La préparation

La préparation est la première étape qui permet d'intégrer une invitation. Elle consiste à nettoyer un espace et à rassembler les outils qui vous aident à pénétrer dans un nouveau potentiel lorsque l'énergie créative surgit. Elle peut consister à nettoyer un abri de jardin ou à ranger vos pinceaux et vos toiles. Vous répondez oui à une invitation et construisez la structure qui soutiendra votre essence créative.

Au cours de cette étape, nous travaillons et cherchons la connaissance pour comprendre. Nous nettoyons la maison. Nous lavons nos vêtements. Pendant ce temps, nous restons connectés au royaume de l'esprit si nous conscientisons notre respiration et prenons conscience de la qualité de notre présence. Mais nous risquons de nous perdre si nous enchaînons les tâches ou, au contraire, procrastinons. Pour saisir la différence, il faut entrer en nous-mêmes afin d'identifier nos priorités

créatives. Parfois, différer une tâche permet à l'énergie de se recentrer. D'une manière ou d'une autre, l'invitation reçue guide une préparation consciente. La préparation peut impliquer de travailler sur un projet créatif, de nettoyer notre espace créatif ou de prendre soin de nous, de nous soigner, ce qui, même si cela n'a pas un lien direct avec le projet, influence l'énergie créative.

La préparation est généralement plus orientée vers la tâche, mais suit toujours le flux créatif à partir de l'invitation d'origine et nous conduit à l'inspiration. Le chemin emprunté, même s'il ressemble à un détour pour rejoindre de nouvelles terres plus vastes, fait partie de la préparation. À quoi sommes-nous préparés ? Peut-être ne le savons-nous pas avant l'instant où il – l'esprit – arrive.

Exercice : préparer l'esprit

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo, puis conscientisez votre centre par la respiration.

- *Réflexions* : Pensez aux activités récentes de votre vie. De quelle façon préparent-elles votre prochaine forme d'expression ? Font-elles partie de vos habitudes ou vous détournent-elles de votre relation à la spiritualité ou à l'essence créative ? Quelle préparation spirituelle supplémentaire serait nécessaire pour soutenir votre expression ou votre croissance créative ?
- *Action créative* : Prenez votre feuille et complétez la déclaration suivante : « Je me prépare à impliquer mon essence créative en... », puis dressez la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit. Écrivez aussi longtemps que nécessaire. Quand vous avez terminé, observez cette liste et choisissez trois actions à entreprendre afin de préparer cette invitation créative.

Votre préparation peut être physique (faire du yoga ou nettoyer la maison), mentale (accorder du temps à votre vie créative et modifier vos concepts d'autolimitation), émotionnelle (transformer des sentiments

anciens et demander l'aide nécessaire), ou structurelle (réorganiser votre bureau, installer un espace créatif ou faire garder vos enfants). Chacun de ces gestes purifie votre énergie et vous prépare à recevoir l'inspiration future en favorisant la prochaine étape créative. Une préparation attentive peut être assimilée à un acte sacré, avec l'intention de nettoyer un chemin pour l'esprit. Mais vous pouvez aussi la ressentir comme un handicap. Cela peut être plus facile d'aspirer à un rêve que d'affronter les risques et les satisfactions liés à sa réalisation. Préparez-vous à surmonter vos résistances pour accéder à la phase créative suivante.

L'inspiration

L'inspiration signifie littéralement l'« esprit en soi ». C'est une influence divine qui s'exerce directement sur l'âme. Cette influence est à la fois libératrice et déstabilisante parce qu'elle nous emmène partout, y compris dans l'inconnu. Si nous nous autorisons à la suivre, nous sommes plus inspirés. Trop souvent, pourtant, les gens ont peur et tentent de contrôler ce souffle intense et éphémère.

L'inspiration n'a rien à voir avec l'excitation de l'invitation initiale. Avec elle, nous sentons notre essence divine répondre au mouvement créatif auquel nous nous sommes préparés. L'esprit se rapproche et nous sentons son énergie vibrante. L'esprit se rapproche et nous sentons notre propre énergie lui répondre. Notre vie tout entière répond à son énergie. C'est pourquoi notre tolérance au chaos doit s'accroître si nous voulons nous rapprocher de l'esprit – en particulier lorsque nous sommes en plein travail créatif et que nous laissons l'énergie créatrice élargir notre potentiel. Comme le travail de l'accouchement et la naissance, l'intensité de cette expansion se ressent au plus profond de notre être. Avant l'inspiration, l'énergie qui nous entoure accélère, et nous risquons de ressentir une contraction physique. Ce sont les signes annonciateurs de la rencontre du potentiel avec l'esprit.

Renoncez à l'envie irrépressible de fuir face à l'intensité et au sentiment de chaos intérieur qui vous envahit ; vous vous contractez,

votre forme intérieure se modifie. Acceptez ce malaise le plus longtemps possible. La sensation de compression physique, émotionnelle et/ou spirituelle révèle une résistance. Ne cédez pas à la tension de votre corps, à la résistance de votre esprit et au doute qui s'empare de votre cœur. Abandonnez-vous, et une vie nouvelle s'offrira à vous.

L'intensité du chaos naturel est inhérente à la nature, mais dans nos vies de plus en plus cadrées, organisées, il peut ressembler à un concept abstrait. Nassim Nicholas Taleb, professeur en ingénierie des risques au Polytechnic Institute de l'université de New York, étudie les effets du chaos naturel et les bienfaits issus du désordre et de la modification de l'ordre. Dans un article du *Wall Street Journal* intitulé « Apprendre à aimer l'instabilité », Taleb suggère que nous devrions apprendre à être moins fragiles et à tolérer une certaine dose d'instabilité. « Les systèmes naturels et biologiques sont antifragiles : ils ont besoin d'une certaine dose de désordre pour croître. Privez vos os de stress et ils deviendront cassants. » Bien que notre époque soit centrée sur le confort et la stabilité, pour Taleb, « en nous installant trop confortablement et en éliminant toute instabilité dans nos vies, nous [...] fragilisons nos corps et nos âmes ». Nous perdons le contact avec le potentiel issu du lien avec les forces créatives naturelles qui sont nécessaires pour instaurer de nouveaux schémas et de nouveaux comportements.

Bien que la plupart des gens valorisent l'ordre, Taleb parle de sa vision selon laquelle presque tout, dans la vie économique et l'histoire, est provoqué par ce qu'il appelle les « cygnes noirs » : « Ces grands événements à la fois inattendus et aux conséquences impressionnantes [...] le 11-Septembre, Internet, le développement de Google. » Il nous rappelle que certains stress peuvent être bénéfiques pour la santé, que nos corps ont besoin de terrains variés ; alors qu'on évoque des syndromes post-traumatiques, on ne comptabilise pas la « croissance post-traumatique ». De la même manière, vouloir contrôler le chaos et non travailler avec le schéma du désordre naturel tend à accroître l'instabilité.

Le chaos naturel ne doit pas se confondre avec un excès d'activités ou le stress que nous nous imposons à nous-mêmes. Le désordre qui apparaît lorsque nous nourrissons notre âme ressemble à une tempête.

Un jour, je me promenais avec mes enfants quand la pluie nous surprit. Au début, elle était légère, mais l'air était saturé d'énergie. Quand la pluie redoubla d'intensité, nous nous mîmes à l'abri sous un toboggan. J'enroulai mon châle autour de ma tête et de mes épaules et étendis les bras comme s'ils étaient des ailes pour protéger mes enfants.

Nos visages se touchaient presque et mon chapeau dépassait de notre tente improvisée. L'eau frappait le sol autour de nous et de minuscules rivières se formaient à nos pieds. Nous étions comme étourdis, serrés les uns contre les autres, et sentions la nature sauvage vibrer autour de nous. Généralement, nous assistons aux tempêtes bien à l'abri derrière une fenêtre, mais mes fils et moi ressentions l'intensité de celle qui s'abattait sur nous, parce que nous nous trouvions, physiquement, au cœur de l'action. Nous sentions sa saveur dans nos bouches, et seule une fine couche de laine nous séparait de son étreinte humide. Je fus frappée par la pression qui augmentait avec la tempête, exactement comme dans tout chaos naturel. Plus qu'une pression constante, ce type d'instabilité construit, intensifie, puis libère, comme une naissance, une tempête ou le désordre naturel décrit par Taleb.

L'étape de l'inspiration est brève, mais intense, et si nous acceptons de nous abandonner à son rythme plutôt que de lui résister, celui-ci nous remplit d'énergie : tout s'accélère. Il appelle nos réactions – nos émotions. Puis son pouls ralentit et se calme. À l'inverse, le stress est plus constant et oppressant. Si nous parvenons à saisir la différence, nous pouvons rechercher la zone de quiétude au milieu du chaos. À partir de là, nous découvrons la nature de l'esprit et le sentiment de vie qui naît de la créativité et de l'inspiration, et qui nous transforme au cours du processus.

Exercice : recevoir l'inspiration

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo, puis conscientisez votre centre par la respiration.

- *Réflexions* : Réfléchissez à ce qui vous inspire dans la vie. Quel est votre plus grand domaine d'expression ? Comment se concrétise

votre inspiration ? Dans quel domaine acceptez-vous le type de désordre ou de risque qui favorise l'inspiration créative et son développement ?

- *Action créative* : Prenez votre feuille et complétez la déclaration suivante : « Je suis inspiré ou touché par l'esprit quand je... », puis dressez la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit. Écrivez aussi longtemps que nécessaire. Une fois que vous avez terminé, choisissez une action dans cette liste et dirigez votre énergie afin de recevoir cette inspiration.

Pour recevoir l'inspiration, vous devez libérer votre expression par des mots, des pensées, des sentiments, des mouvements et des comportements. Cela signifie que vous vous autorisez à grandir, à être plus heureux, stupide, triste, fou ou confus. L'inspiration demande que vous abandonniez toute résistance pour que l'esprit se répande à travers vous : *le souffle, le courage, la vigueur, l'âme et la vie vous emplissent.*

La célébration

L'étape de la célébration constitue l'apogée – le sommet de la montagne, la naissance, la réalisation suprême. Elle est l'ouverture qui survient une fois que vous avez surmonté les obstacles, le calme après la tempête. La célébration vous unit à l'esprit. Nous recherchons ce mouvement qui révèle la vérité dans nos vies. Et nous rencontrons ce que nous recherchons, même si ce n'est pas toujours de la manière prévue. Cela arrive le plus souvent lorsque nous ne l'attendons pas mais sommes pleinement immergés dans notre processus créatif.

La célébration est le moment où l'esprit nous révèle notre vérité. Si nous sommes attentifs, nous pouvons reconnaître ce qui nous a été révélé.

Exercice : célébrer

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo, puis conscientisez votre centre par la respiration.

- *Réflexions* : Observez les récentes activités de votre esprit dans votre vie. Pensez aux victoires et aux apogées de votre évolution personnelle. Qu'avez-vous à célébrer ? Comment célébrez-vous ces apogées ?
- *Action créative* : Prenez votre feuille et complétez la phrase suivante : « Je veux célébrer mon travail avec l'esprit en... » et écrivez aussi longtemps que nécessaire. Considérez cette déclaration comme un engagement pour célébrer votre travail spirituel. Recherchez les manières concrètes de célébrer vos progrès au cours de ce voyage, comme vous réunir avec des amis ou vous divertir.

Lorsque la célébration ou une découverte créative se profile, observez les transformations qui indiquent votre renaissance ; vous devez résister à la pression qui surgit avant d'émerger dans votre nouvelle vie. Si vous vivez une phase particulièrement difficile, sachez que la célébration sera d'autant plus grande et heureuse. La célébration est votre vérité, mais, pour l'atteindre, vous devez affronter vos limites les plus résistantes. Quand vous y parviendrez, vous célébrerez votre propre renaissance.

Renouveau

Le renouveau constitue l'aboutissement mais également le début de chaque nouveau cycle créatif. À cette étape, notre âme nourrit notre quotidien ; nous transformons la sagesse en engageant notre essence créative dans des actions de nos vies quotidiennes ; nous saisissons l'inspiration et lui trouvons une forme sans jamais oublier que nous nous préparons pour la prochaine invitation spirituelle.

Le renouveau est le retour au bercail ; vous revenez de votre voyage pour utiliser tous vos acquis. Vous vous renouvelez à chaque fin de cycle, en particulier lorsque vous prenez le temps de transformer ce que vous avez reçu. S'accorder du temps pour une intégration complète,

avant de débiter un nouveau cycle, apporte de la satisfaction et un sentiment d'achèvement. Certains cycles se réalisent en un jour, d'autres en plusieurs mois, voire des années. Arrêtez-vous et prenez le temps de voir où vous en êtes. Puis revenez dans le royaume de l'esprit.

Exercice : en quête d'un nouveau

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo, puis conscientisez votre centre par la respiration.

- *Réflexions* : Étudiez vos cycles créatifs récents. Quelle est l'évolution de votre essence créative ? Comment votre créativité se matérialise-t-elle ou s'intègre-t-elle dans votre vie quotidienne ? Comment récupérez-vous l'énergie qui a été utilisée dans ce cycle créatif ?
- *Action créative* : Prenez votre feuille et complétez la phrase suivante : « J'intègre ce mouvement créatif en... », et écrivez aussi longtemps que nécessaire. Choisissez ensuite trois manières d'entamer votre renaissance.

Lors de la phase du nouveau, vous arrivez au bout du cycle créatif pour mettre en place vos acquis. C'est le moment où vous vous nourrissez après ce déferlement créatif et après vous être libéré de tout ce qui n'est plus essentiel. À ce stade, vous renforcez ce que vous avez acquis lors de vos phases de repos et lorsque vous réfléchissez à vos expériences.

En voyageant à travers ces cinq rythmes, vous vivez un cycle créatif complet : vous recevez tout d'abord une *invitation* ; puis vous entrez dans la phase de la *préparation*, qui vous permet de pénétrer dans le courant créatif ; vous suivez ensuite la direction qui vous mène à l'*inspiration*, empli de la présence de l'esprit ; vous passez à la *célébration*, le point ultime de vérité, de connaissance, de croissance ou de découverte, qui naît de ce lien créatif ; enfin, vous entrez dans la phase du *renouveau*, où vous intégrez et utilisez tout ce que vous avez reçu.

La prochaine fois que vous recevrez une invitation créative, acceptez-la. Et assurez-vous de vivre pleinement chaque rythme. Ce faisant, vous remarquerez que le cycle créatif est vaste, audacieux et enrichissant pour votre âme créative.

Détruire pour reconstruire

Plutôt que de construire nos vies en fonction de nos désirs – issus de notre cœur ou de notre esprit –, nous les construisons souvent en fonction des demandes extérieures. En suivant les modèles tout tracés formatés par des années d'étude, nos vies se structurent autour de l'obtention de diplômes et d'horaires scolaires. Après les études, nos journées s'organisent autour d'horaires rigides, du lundi au vendredi. Au mieux, nous créons notre vie personnelle autour de ces contours définis, plutôt que d'interagir directement avec ces formes.

Que ce soit dans nos plannings et nos professions, nos rôles au sein de la société ou de la famille, nos identités et nos relations, nous pouvons détruire, puis reconstruire, les lignes qui définissent nos vies pour créer des structures qui nous serviront réellement. Nous pouvons lisser, éliminer ou redéfinir les différentes strates de nos modèles concrets et de notre flux énergétique pour exprimer plus facilement notre véritable essence. Plus simplement, si nous entrons en contact avec notre flux créatif, nous pouvons cultiver les formes qui correspondent à la vie que nous désirons mener, plutôt que de façonner nos vies en fonction des diktats extérieurs.

Formes dynamiques : un espace de créativité

Les habitudes liées à nos vies et à nos professions nous dictant comment utiliser notre énergie, nous devons créer des formes dynamiques qui nous offrent la possibilité d'être créatifs. Les formes qui définissent nos rythmes quotidiens – au niveau professionnel, mais

aussi de nos habitudes, de nos programmes d'activités, de nos partenariats ou de nos comportements – peuvent être des soutiens pour nos structures énergétiques ou rigides, fatiguées ou en mal d'inspiration. Étudiez les structures de votre vie et déterminez si elles améliorent ou diminuent votre créativité.

Modifier une habitude en empruntant un nouveau chemin pour aller travailler, en fréquentant un nouveau restaurant ou en trouvant un nouveau style, peut ébranler votre routine et vous offrir de nouveaux aperçus ou inspirations. De la même manière, un voyage peut vous éloigner de vos habitudes et provoquer des changements importants. Même le fait de rester chez vous en vous glissant dans l'état d'esprit d'un voyageur – c'est-à-dire en posant un regard nouveau sur votre voisinage et votre environnement – peut vous revitaliser. Même si vous avez envie (et besoin) de routine, provoquez les opportunités qui vous permettront d'adopter de nouveaux comportements. Vivez dans un espace fluide, ouvert, où règnent les impulsions créatives, et invitez ceux qui vous entourent à le rejoindre.

Étudiez les différentes strates d'identité qui vous définissent et la façon dont vous aimeriez les modifier pour qu'elles reflètent mieux la personne que vous voulez être. Par exemple, si votre perception de vous-même se développe au travers de l'accomplissement et des efforts, vous risquez de perdre le contact avec vos propres désirs. Ou si vous ignorez la valeur de votre essence créative, vous risquez de ne plus l'utiliser. Un retour dans le flux de votre canal créatif permet de reconstituer votre identité. Même les attentes que vous établissez pour vous-même dans les différents domaines de votre vie peuvent devenir des limites ou s'avérer rigides. Lorsque vous vous considérez et vous exprimez de manière créative, lorsque vous faites souffler un vent créatif sur vos attentes – concernant vos succès personnels ou créatifs –, les formes qui vous définissent deviennent plus dynamiques et plus facilement modifiables. Créer des formes dynamiques stimule le soutien spirituel et l'aptitude à changer, au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer.

Séance énergétique : dépasser le rôle du soutien familial

Quand je commençai à organiser des sessions énergétiques pour les conjoints et les amis de mes patientes, je découvris que les hommes avaient autant besoin de soutien que les femmes pour rétablir leur flux créatif-énergétique et leur créativité. Lorsque Adam vint me voir, il voulait ranimer la passion dans sa vie. La dernière fois qu'il s'était senti réellement inspiré remontait à quinze ans, quand il s'était détourné de son chemin tout tracé pour partir en Europe. Par la suite, il n'avait fait qu'entrevoir ses passions sans jamais être comblé, tant au niveau professionnel que familial.

Au début de la séance, je lui dis qu'il semblait porter une lourde charge. En abordant le sujet de cette charge énergétique, il m'expliqua qu'il se sentait financièrement responsable de sa famille et, en conséquence, prisonnier de son travail. Il avait également connu un sentiment de perte avec l'échec d'une société qu'il avait créée et, récemment, un oncle qu'il considérait comme son mentor était mort. Je lui demandai s'il avait fait le deuil de ces deux pertes – qui, bien que très différentes, pouvaient peser sur son énergie.

Adam avoua ne pas être allé au bout de ses sentiments parce qu'il était issu d'une longue lignée de mâles dits « stoïques ». Je lui suggérai de le faire d'une manière créative : plutôt que de travailler sur l'histoire de sa peine, il pouvait suivre un cours d'art (par exemple) et atténuer ainsi son sentiment de lourdeur – la peine contenue, le sentiment de responsabilité, l'idée d'être prisonnier, etc. Adam avait besoin de percevoir des sentiments difficiles à accepter, non pas comme des signes de faiblesse ou d'incapacité, mais comme les fondations de sa créativité.

Il avait envie de suivre des cours de ferronnerie. Bien que cela n'ait aucun lien direct avec les défis de son champ énergétique ou de sa vie, je lui expliquai qu'une création concrète pouvait modifier des énergies stagnantes, accroître sa créativité et faire naître de nouvelles inspirations. S'accorder un espace où il se sentirait libre de créer pourrait le libérer et lui inspirer de nouvelles identités, autres que celle de soutien familial. En déposant le poids de ses douleurs passées et de son stress financier, et en travaillant plus librement sur son énergie créative, Adam parviendrait à se libérer lui-même.

Quand il se visualisa dans un cours de ferronnerie, son champ énergétique s'illumina immédiatement. Il quitta le cabinet avec

l'intention d'utiliser son énergie créative pour déplacer le poids de son énergie en dehors de son champ et se tourner vers de nouvelles possibilités.

Redéfinir vos rôles

Lorsque nous rétablissons le féminin et redéfinissons le masculin, nous devons aplanir les différences imposées par les rôles de genre rigides qui affaiblissent notre expression et nos rapports aux autres. Les hommes et les femmes sont handicapés par les lignes restrictives qui définissent le genre, la relation, la sexualité, la féminité et la masculinité, ainsi que par toutes les attentes basées sur ces définitions. Les femmes ont exploré leurs rôles et les ont redéfinis à travers le mouvement féministe, mais la nouvelle vague féminine a besoin de retrouver l'aspect féminin et les comportements de cet aspect, plutôt que de rejoindre les modèles masculins déséquilibrés suivis par les hommes depuis des décennies.

Les hommes comprennent qu'être défini uniquement comme soutien de famille et qu'un succès évalué uniquement en fonction de leur capacité à apporter ce soutien est aussi lourd à porter que les limites imposées aux femmes. L'obsession d'une carrière a empêché de nombreux hommes de développer ou même de connaître leurs royaumes intérieurs, et les a laissés avec un profond sentiment d'insatisfaction. Parallèlement, lorsqu'ils ne suivent pas les chemins traditionnels ou ne rencontrent pas le succès, ils sont souvent confrontés à un sentiment de honte qu'ils s'infligent à eux-mêmes ou que d'autres leur infligent. Je suis réconfortée de rencontrer un nombre croissant d'hommes désireux de modifier ce schéma et je tente de les aider à exprimer leur véritable personnalité. Pour les soutenir dans leurs efforts, The Good Men Project (goodmenproject.com) étudie le problème de la virilité moderne et s'interroge : « Que signifie être un homme bien ? » Ses articles et ses informations permettent de découvrir les défis auxquels sont confrontés les hommes en raison des limites imposées à leur sexe, leur offrent des solutions pour prendre davantage

de responsabilités dans leur transformation personnelle et étudient les possibilités, pour les deux sexes, de modifier les comportements.

En élevant mes fils, je suis entrée en contact avec le code masculin, qui est enraciné dans de nombreux domaines culturels et en nous-mêmes. Il est plus que temps que des forums et des discussions abordent les rôles du genre masculin et les redéfinissent. Les hommes ont la même dimension que les femmes ; ils sont pourtant moins autorisés culturellement à l'explorer et à l'exprimer. Lorsqu'ils perdent le contact avec leur centre créatif, ils rayonnent peu ou ne s'expriment pas pleinement. Aujourd'hui, alors que les hommes et les femmes redéfinissent le succès en y incluant leur nature globale, nous pouvons travailler ensemble pour construire nos vies à partir de ce que nous souhaitons incarner.

Exercice : redéfinir vos rôles

Accordez-vous un moment pour réfléchir aux rôles que vous tenez dans votre vie, de quelle manière ils la définissent, et comment vous aimeriez les modifier pour mieux vous épanouir. Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un stylo.

1. Dressez la liste de vos rôles majeurs – partenaire, femme/mari, mère/père, consultant, fille/fils, homme ou femme d'affaires, femme au foyer, jardinier – et entourez d'un cercle chacun de ces rôles en laissant suffisamment de place à côté pour écrire.
2. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, que ce soit positif ou négatif. Annotez ces pensées à côté de chaque rôle.
3. Inscrivez tous les rôles que vous voudriez tenir dans votre vie, en les plaçant chacun dans un autre cercle (artiste, thérapeute, écrivain, danseur, amoureux ou professeur).
4. Notez à nouveau toutes les caractéristiques associées à ces rôles.
5. Réfléchissez à cet aperçu. Dans quels domaines ces rôles vous semblent-ils limités par le genre ou une autre restriction ? Doivent-ils laisser davantage de place à l'expression ? Être redéfinis ? Dans quels domaines sont-ils naturels ? Comment aimeriez-vous créer une

nouvelle forme ou un nouveau rôle ? De quelle manière le fait d'assumer un nouveau rôle ou de redéfinir ces lignes modifierait-il votre créativité ou votre relation aux autres ? Utilisez votre réflexion créative pour redéfinir ces lignes afin de devenir qui vous êtes réellement et non pas réprimer vos envies.

6. Dessinez des étoiles à côté des trois rôles qui vous paraissent primordiaux et sur lesquels vous voudriez vous concentrer, ou inventez de nouveaux mots pour définir la personne que vous êtes en train de devenir. Rappelez-vous que vous pouvez continuer de définir ces rôles pendant que votre créativité évolue et révèle de nouveaux comportements dans votre champ énergétique et votre vie quotidienne.

Le potentiel de la créativité

La créativité a le pouvoir de transformer les schémas limités de chaque rôle, métier ou modèle tout tracés qui nous épuisent. Un jour, au cours d'un check-up de routine dans une clinique de mon quartier, je croisai une jeune infirmière d'ordinaire passionnée. Ce jour-là, elle semblait exténuée. Je l'interrogeai. Elle me répondit que la seule chose qu'elle parvenait à faire, professionnellement, était d'essayer de maintenir la tête hors de l'eau. Je parlai avec elle des faiblesses du système médical. Avec le nombre de patients qu'un praticien comme elle voyait quotidiennement, il restait forcément peu de temps pour offrir un soin complet tel que le désiraient à la fois le médecin et le patient. Le personnel médical actuel a souvent le sentiment de gérer uniquement les états de crise tout en s'épuisant. Je lui demandai : « Que voudriez-vous faire ? » Elle me répondit : « Travailler avec des patientes qui s'intéressent à la dimension holistique de la médecine afin de leur offrir des solutions préventives à leurs problèmes, mais je ne sais pas par où commencer. »

Je lui racontai que j'avais quitté l'hôpital pour ouvrir mon cabinet : si mon emploi à l'hôpital m'apportait la sécurité, il limitait mon temps et la façon dont j'avais envie de prodiguer des soins. Elle soupira. « J'y arriverai peut-être un jour. » Je l'encourageai à commencer aussitôt, ne

serait-ce qu'en posant ses intentions et en visualisant la façon dont elle aimerait soigner les gens et structurer sa vie professionnelle. Il est toujours possible de modifier les situations par la pensée créative, mais, pour cela, il est essentiel de vouloir utiliser cette capacité plutôt que de rester dans le *statu quo*.

La créativité peut nous aider de multiples manières, y compris pour relever un défi difficile. Quand un patient me fit part un jour de ses frustrations dans une relation intime, je l'encourageai à être créatif – à voir la vie depuis de nouvelles perspectives ou à tenter de nouvelles approches pour aborder les difficultés qu'il rencontrait avec son partenaire. Lorsqu'une autre patiente me raconta qu'elle avait décidé de s'inscrire en troisième cycle universitaire parce qu'elle se sentait frustrée professionnellement et qu'elle ignorait comment accomplir une transition, je lui fis comprendre que quitter une situation pour une autre sans déplacer le schéma énergétique fondamental engendre souvent l'émergence d'un nouveau problème. Elle étudia plus attentivement la situation et comprit qu'elle voulait redéfinir son emploi du temps et son sens des valeurs, et pouvait y parvenir dans le cadre de son travail actuel si elle demandait ce qu'elle voulait. Le potentiel créatif implique la part de nous-mêmes qui est à même de trouver des solutions, et nous savons que nous l'utilisons lorsque nous parvenons à identifier des solutions plutôt que les options soit/ou.

La plupart des gens possèdent un potentiel créatif dans lequel ils puisent ou qu'ils utilisent au quotidien sans lui donner le nom de « créatif ». Ainsi, ma belle-mère ne se perçoit pas comme une femme créative ; pourtant sa créativité en tant que cuisinière lui permet de concocter de délicieux repas avec les ingrédients les plus simples de sa ferme. Et elle a fait de sa petite exploitation une usine à médailles pour ses brebis du Suffolk. Elle a également utilisé ses capacités créatives pour enseigner à des groupes de jeunes des activités qui permirent à ses propres enfants de gagner leurs qualités de dirigeant, gestionnaire de projets et négociateur – qualités qui les préparèrent à utiliser concrètement la créativité.

La créativité est une ressource qui permet de savourer la vie et un outil pratique en cas de stress. Face à une difficulté, notre champ énergétique a généralement tendance à se contracter. En respirant plus

profondément et en prenant conscience de l'immense potentiel de notre champ énergétique et de l'univers auquel il nous connecte, nous pouvons modifier nos réactions et les ressources dans lesquelles nous puisons. Indépendamment des circonstances extérieures, nous pouvons harmoniser l'énergie de notre centre pour augmenter nos ressources énergétiques. J'enseigne cette technique simple à des patients qui vivent un divorce, une période de contrainte financière, qui doivent affronter des membres de leur famille, un problème de santé, ou qui continuent d'avancer malgré un flux de vie allant à l'encontre de leurs désirs (voir l'exercice « Créer un champ énergétique harmonieux » page 235). Les événements de la vie peuvent fluctuer, mais rien ne nous empêche jamais d'investir notre potentiel créatif complet pour recevoir le soutien qu'il est à même de nous offrir.

Même une personne qui s'identifie « créative » peut avoir besoin de se souvenir des applications qui lui permettent d'accéder à la créativité. Une designer avec laquelle j'ai travaillé un jour était à l'évidence créative dans de nombreux domaines de sa vie – au niveau professionnel, dans sa capacité à créer pour les autres –, mais il lui arrivait souvent de s'oublier au cours du processus. Elle était tellement occupée à créer pour les autres qu'elle avait oublié ce qu'elle avait envie de créer pour elle-même. La créativité est une ressource, mais, comme toutes les ressources, elle doit être utilisée durablement et intentionnellement. Le canal créatif est lié à votre flux et à votre objectif de vie ; vous devez le chérir et l'utiliser avec sagesse.

Entreprendre votre voyage créatif

Seth Godin écrit : « L'art n'est pas un résultat ; c'est un voyage. Le défi de notre temps est d'entreprendre un voyage qui soit à la hauteur de notre cœur et de notre âme. » Ce conseil est idéal pour s'écarter des chemins tout tracés axés sur le résultat et découvrir des modes de vie holistiques – qui donnent de la valeur au voyage. Mais nous ne cherchons pas à entreprendre n'importe quel voyage. Quel voyage

entreprendriez-vous qui soit, comme le dit Godin, à la hauteur de votre cœur et de votre âme ? Jusqu'ici, ce voyage est-il indissociable de votre vie ? J'ajouterai qu'en plus de rechercher une direction du cœur et de l'âme, le défi consiste ici à construire une structure susceptible de nous nourrir tout au long du chemin. Un grand nombre de nos structures actuelles n'étant pas basées sur les voyages du cœur et de l'âme, il convient souvent de les modifier pour entamer cette quête, en apprenant à lire les signes créatifs que nous offre notre guide lorsque notre chemin devient flou.

Trouver son chemin : apprendre à lire les signes créatifs

Parfois, au cœur d'un projet, nous avons du mal à déterminer si un défi signifie que nous devons prendre une nouvelle direction ou abandonner ce projet. Apprendre à lire les signes énergétiques permet de découvrir intérieurement l'évolution de ce projet, même si les signes extérieurs nous semblent mal définis. Si nous savons comment les interpréter, les signes intérieurs nous indiquent les bonnes directions.

Pour les suivre, il suffit de rechercher le schéma du flux global. Observez la place du flux dans votre projet et dirigez-y votre énergie. Si une direction vous semble bloquée, ne forcez pas, suivez la direction du flux. Suivre le flux peut vous conduire dans une nouvelle direction ou une direction qui sera plus à même de soutenir votre processus créatif.

Les schémas du flux s'alignent avec les schémas de la synchronicité ; ainsi, si vous rencontrez la synchronicité, vous trouvez le flux. La synchronicité est un terme largement utilisé (inventé par le psychiatre suisse Carl Jung), indiquant que deux ou plusieurs événements n'ayant aucun lien apparent peuvent avoir une signification ou communiquer un schéma sous-jacent. Selon Jung, des événements simultanés peuvent être reliés à une structure sous-jacente beaucoup plus vaste, comme l'inconscient collectif, qui peut aussi décrire un champ créatif-énergétique plus large. Par exemple, après avoir autopublié mon premier livre, j'avais l'intuition qu'une publication officielle serait plus profitable à long terme. Plutôt que de contacter directement les éditeurs, j'en parlai autour de moi chaque fois que le sujet venait

naturellement dans la conversation. Au cours de l'une d'elles, un ami me suggéra de contacter les éditions Beyond Words et me donna le contact personnel de l'un des fondateurs. J'écoutai mais préférerais réfléchir plutôt que d'entreprendre une action immédiate (en écoutant le féminin avant d'agir avec le masculin). Quelques jours plus tard, j'ouvris le journal local et découvris que la cofondatrice des éditions Beyond Words dont m'avait parlé mon ami participait à une conférence au Wordstock Literary Festival de Portland. Je vis aussitôt la synchronicité entre mon désir de trouver un éditeur, le conseil de cet ami et l'opportunité de rencontrer la personne dont il m'avait parlé. Je ne disposais que d'un minuscule créneau dans mon emploi du temps mais je m'arrangeai pour assister à la conférence.

J'arrivai à la conférence à la fin du débat. J'avais raté les présentations et je demandai à ma voisine de me nommer les protagonistes. Elle me désigna la personne que je cherchais ; celle-ci se dirigeait déjà vers la porte. Je pressai le pas pour la rejoindre et me présentai en lui demandant si je pouvais lui donner un exemplaire de mon livre *Le Féminin sauvage*, que j'avais publié moi-même. Se lancer dans ce type d'aventure sans avoir été présenté représente une part de risque, mais le schéma de synchronicité m'avait incitée à me jeter à l'eau. Je n'essayai pas de lui vendre mon livre, car je faisais suffisamment confiance au flux global. Plus tard, lorsque nous devînmes amies, cette éditrice me raconta que si je l'avais contactée ne serait-ce que six mois plus tôt, elle aurait probablement refusé mon projet. Mais le *timing* avait été parfait ; sa maison d'édition, axée sur la spiritualité, s'intéressait désormais au royaume physique. Beyond Worlds publia trois de mes livres, car j'avais suivi mon flux créatif vers le *timing* naturel de notre rencontre. Observer les schémas du flux et de la synchronicité nous permet de mieux interpréter les signes et de mieux diriger l'énergie créative.

L'apparition d'un obstacle indique un changement de direction ou la fin d'un cycle créatif ; le flux énergétique est interrompu sans qu'il y ait de réel flux de recharge. Si le courant créatif-énergétique s'interrompt et que vous vous obstinez, cela peut vouloir dire que vous êtes attaché à un résultat spécifique ou que vous essayez de vous accrocher pour affirmer votre volonté ou réaffirmer votre valeur. S'il est naturel de

vouloir être reconnu pour ce que l'on fait, il est plus intéressant à long terme de savoir que notre valeur est une vérité inhérente à nous-mêmes, plutôt que de l'associer à une création particulière. Essayer de réaliser un projet créatif (ou d'obtenir de la reconnaissance) pour affirmer votre valeur est généralement synonyme de lutte, surtout s'il n'y a pas de flux énergétique pour le nourrir. Ou alors, cela signifie que le *timing* du projet est mauvais ; mais si vous ne parvenez pas à le réaliser, vous le ressentez comme un échec et avez le sentiment d'en être indigne puisque vous l'avez associé à votre valeur personnelle. Or, notre valeur doit rester intacte, quelle que soit notre création, et nos créations doivent être simplement une manière de partager notre valeur.

Quand une création ou un rêve créatif ne se concrétise pas, cela signifie généralement que des forces extérieures sont en jeu. Au lieu de vous accrocher à un mode masculin, tentez une approche féminine. Soyez calme et attentif. Quêtez des idées chez ceux qui vous entourent. Conscientisez l'hémisphère gauche, féminin, de votre champ énergétique. Observez si votre champ féminin est suffisamment ouvert pour « recevoir ». Visualisez l'espace dans lequel s'écoulent votre énergie créative et sa richesse. Appelez des signes et un conseil divin. Acceptez les visions qui vous apparaissent.

Une création peut être en avance sur son temps et ne pas être reconnue, tout au moins au début, en raison même de cette avance. Les visionnaires créatifs sont par définition des précurseurs, face à un public qui ne possède peut-être pas encore la structure lui permettant de recevoir une création visionnaire. Par exemple, si de nombreux éditeurs refusent un projet, peut-être ne sont-ils tout simplement pas capables de discerner l'intelligence de la création ; mais cela peut aussi signifier que les lecteurs ne sont pas encore en mesure de l'appréhender. Combien d'artistes ont lutté toute leur vie pour ne recevoir qu'une reconnaissance posthume ?

Ce point doit être clarifié : quand des blocages vous empêchent de réaliser un travail créatif, continuez-vous à suivre ce chemin créatif spécifique basé sur le conseil et l'inspiration ou l'utilisez-vous comme un moyen de recevoir la reconnaissance ou d'atteindre un autre résultat souhaité ? Répondre à cette question clarifie le processus. Si vous recherchez une signification créative en dehors de vous-même, vous

recevez rarement la nourriture nécessaire à votre âme. En revanche, si vous laissez votre esprit et votre flux intérieur guider votre processus créatif, persévérez jusqu'à ce que votre création s'épanouisse ; ainsi, vous rétablissez et redéfinissez votre gamme créative.

Où vous situez-vous dans le flux de votre cycle créatif global ?

Avez-vous jamais voulu créer ? Qu'avez-vous appris ?

Y a-t-il des projets créatifs que vous souhaiteriez mener au bout d'un cycle complet ?

Le voyage créatif en tant que processus de transformation

Quand vous stimulez votre essence créative dans un exercice pratique pour vous connecter au royaume de l'esprit, le but est d'exprimer pleinement l'empreinte unique de votre âme. L'énergie spirituelle circule en vous et dans votre vie sous forme de personne, partenaire, amant, enfant, parent, relation professionnelle, voisin ou créateur. Rien n'est plus satisfaisant que de vivre chaque jour dans la pleine lumière de votre expression. Il existe un mythe selon lequel la réalisation des rêves serait une expérience heureuse mais solitaire. Si la réalisation d'un rêve peut être synonyme de joie, elle peut également vous révéler des schémas de résistance ou des schémas limitatifs au sein de votre champ énergétique, qui diminuent cette joie ou votre potentiel créatif.

Beaucoup d'entre nous sont programmés pour le manque et la lutte, que nous estimons nécessaires à l'accomplissement de nos rêves. Quand vous réalisez un rêve, vous exprimez peut-être des sentiments refoulés tels que la peur, la colère ou la peine. Il est aussi possible que vous rencontriez un aspect obscur de votre personnalité – une part de vous-même qui se sent mal à l'aise face à la réalisation des rêves et au rayonnement créatif. Lorsque vous réalisez votre rêve, il se peut que vous ayez besoin de dépasser les résistances de votre champ créatif ou de redéfinir votre identité créative. Vous devez peut-être aussi faire un effort pour vous réapproprier votre capacité d'expression, trouver les paroles qui n'ont pas été dites, redécouvrir les parts cachées de vous-même. Continuer à développer votre gamme créative et manifester vos rêves signifie que vous avez besoin de travailler avec des sentiments et

les aspects obscurs de votre personnalité qui apparaissent au cours du processus, surtout quand vous modifiez votre code familial. Plutôt que d'ignorer ces aspects ou d'éprouver un sentiment de honte lorsqu'ils menacent de freiner votre progression, explorez-les avec curiosité pour essayer de comprendre ce qu'ils vous révèlent sur votre potentiel inexploité. Ainsi, votre voyage créatif deviendra un processus profondément transformateur.

Exercice : transformer votre moi créatif

Il est possible que vous vous transformiez au cours de ce processus. Pour comprendre ce qui vous arrive et vous aider à l'intégrer, réfléchissez aux questions suivantes :

- *Invitation* : Quel nouvel aspect de mon expression ai-je envie d'inviter ?
- *Préparation* : Quel type d'action me permettra de suivre cette nouvelle direction ? Quel besoin plus profond retient mon attention, ou comment puis-je trouver un soutien au cours du processus ?
- *Inspiration* : Quel type de sentiment ou de sensation surgit avant et au cours du processus créatif ? Quelles sont mes sensations corporelles ? Comment puis-je permettre à mon esprit de m'aider ?
- *Célébration* : Lorsque je suis cette nouvelle direction, à quel potentiel ai-je accès ? Dans quel domaine ma gamme créative se développe-t-elle ?
- *Renouveau* : Comment puis-je intégrer ce nouveau potentiel dans ma vie ?

Comment rencontrer votre ombre ?

Votre ombre est un espace de votre champ énergétique que vous pouvez vouloir éviter parce qu'il est associé à ce que vous préférez ignorer de vous-même. Mais si vous l'observez, vous découvrirez ce qui vous empêche de vivre pleinement votre potentiel. Veillez sur votre ombre et elle deviendra votre alliée, vous indiquera ce que vous devez travailler. Par exemple, aller à l'encontre de votre flux créatif parce que vous êtes attaché à une direction particulière pour obtenir un résultat, même si votre flux vous suggère de prendre une autre direction, vous montre où travailler sur votre sentiment de valeur intérieure et votre confiance dans les cycles créatifs. Ou vous investir dans un cycle créatif complet, puis refuser de faire ce qu'il vous propose, ce qui révèle votre malaise face à la reconnaissance ou au fait d'être considéré différemment. Lorsque vous acceptez ces aspects de vous-même qui ont existé jusqu'ici uniquement dans l'ombre, ils cesseront d'influencer vos vies. En amenant chaque partie de votre être dans la lumière, vous découvrirez les outils qui vous permettront de soutenir votre développement créatif et spirituel. Accepter de rencontrer votre côté obscur clarifiera votre vision.

Empruntez le chemin en spirale

Vivre en harmonie avec votre âme signifie que vous suivez un chemin en spirale plutôt qu'une progression linéaire. Chaque situation ne constitue qu'un nouveau virage dans votre voyage spirituel ; au cours de votre vie, vous ne cesserez de rencontrer les mêmes thèmes. Ils ne sont pas synonymes d'échec ; ils font tout simplement partie de votre chemin en spirale.

Quand une expérience vous est familière et semble vous défier, observez ses différentes strates d'expression. Vous découvrirez ainsi que la situation que vous êtes en train de vivre diffère de celle que vous avez déjà vécue. Vous avez parcouru un chemin suffisamment long et travaillé suffisamment sur vos limites pour développer vos capacités créatives et spirituelles. La similitude de ce que vous vivez signifie vous avez franchi une étape. Cette situation valide vos acquis tout en vous offrant de nouvelles perspectives d'évolution. Alors que votre âme

grandit et que vos compétences s'améliorent, les défis se multiplient le long de votre chemin.

Mettre les concepts en pratique

Je porte en moi l'énergie de mes ancêtres, qui constitue la base de ma personnalité et influence ma manière de travailler avec l'énergie créative. Beaucoup de mes ancêtres ont émigré vers l'Ouest américain ; cette part de moi-même me donne la capacité de créer de nouvelles routes, mais aussi le sentiment d'être écartelée entre plusieurs directions.

Quand je l'écoute, je suis tentée d'abandonner ce que j'ai construit chaque fois que je reçois une nouvelle inspiration. Consciente de cette part d'ombre, je trouve l'inspiration créative dans son énergie, mais choisis ensuite de suivre seulement deux ou trois chemins. Je me recentre sur mes créations jusqu'à ce que je leur trouve une place. Je peux intégrer des créations anciennes, les mettre temporairement en attente ou les libérer si elles ne servent plus un but essentiel.

Suivre le chemin en spirale signifie que je me retrouverai toujours face à cette part de moi-même. Plus j'appelle ce passé, plus j'apprécie la force de cette lignée qui me permet d'innover. Mais jamais je n'oublie de lui rappeler la valeur du repos et du foyer.

Reconstruire vos bases

Quand vous menez intentionnellement une vie créative, vous trouvez dans votre vie les structures qui soutiennent votre esprit, ainsi que celles qui inhibent ce lien. Renforcez les structures qui vous sont bénéfiques et modifiez celles qui doivent l'être ; au cours de ce processus, il vous arrivera probablement de vous sentir désorienté. Interrogez-vous alors sur vos besoins, puis créez les structures susceptibles de vous servir.

Vous pouvez modifier vos fondations de différentes manières ; parfois, recommencer est le seul moyen de réussir à accomplir ce que vous voulez ; d'autres fois, vous pouvez lancer un pont entre deux espaces et attendre jusqu'à ce que vous soyez prêt à le traverser. Par

exemple, modifier un dialogue intérieur qui, de contre-productif devient encourageant, implique de devoir modifier votre discours dès que l'ancien schéma surgit. Vos nouveaux mots constituent le pont qui induira de nouveaux comportements. Puis, lorsque vous vous reposerez davantage sur ces mots qui soutiennent votre bien-être, ce pont deviendra inutile.

Modifier votre base vous permet également de modifier votre énergie créative. À cette fin, vous devez observer les différents aspects qui affectent votre flux créatif, tels l'harmonie corporelle, l'harmonie au sein de votre foyer grâce au feng shui, votre manière de vivre, la pratique de votre créativité, vos relations, votre emploi du temps ou la façon dont vous vous concentrez au quotidien. Pour accroître le déplacement du flux créatif dans tous les domaines de votre vie, vous devez reconstruire vos bases pour bénéficier d'un meilleur soutien.

Donner forme à l'esprit grâce à un rituel

Une autre manière de travailler avec les rythmes créatifs pour donner une forme concrète à l'esprit consiste à les utiliser pour accomplir des rituels. Les rituels permettent de se connecter à l'esprit et à des énergies sinon inaccessibles, mais aussi à des émotions retenues qui limitent notre gamme créative.

Nous avons tendance à retenir des sentiments inavoués qui constituent un poids énergétique et physique. Le simple fait de cloisonner un sentiment implique une tension corporelle. Cette tension interfère avec l'aisance et le mouvement énergétique du corps, tout en diminuant notre capacité d'expression créative.

La peine est une émotion couramment retenue, et souvent transmise – plus qu'exprimée – au sein des familles. C'est particulièrement vrai dans la culture occidentale, où les rituels de deuil sont absents. Afin de surmonter la douleur et de modifier la gamme d'expressions que je transmettrai à mes enfants, j'ai créé un rituel familial. Bien que les gestes de ce rituel soient simples, il nous permet de ressentir la présence de l'esprit. Je vous invite à pratiquer cet exercice ou

à en créer un qui vous convienne afin de libérer l'énergie stockée et d'offrir un nouvel espace à votre richesse créative.

Exercice : un rituel de deuil

- *Invitation* : Rassemblez-vous avec un groupe d'amis et/ou des membres de votre famille. Invitez-les à penser à la douleur qu'ils portent en eux, en tant qu'individus, mais aussi en tant que membres de leur lignée.
- *Préparation* : Donnez-leur un papier, un crayon et une ficelle. Chacun doit écrire les mots qui expriment sa douleur, puis attacher ensuite sa feuille à un bâton qui sera soit brûlé, soit jeté dans une rivière.
- *Inspiration* : Commencez à écrire en laissant à chacun le temps nécessaire pour exprimer sa douleur. Ceux qui ont terminé peuvent plier et attacher leur feuille sur le bâton.
- *Célébration* : Choisissez la personne qui jettera le bâton dans le feu ou l'eau. Pendant qu'elle s'exécute, les autres frappent dans leurs mains, chantent, applaudissent, regardent ou font ce qu'ils sentent devoir faire.
- *Renouveau* : Revenez ensuite dans le cercle et partagez vos observations. Sur une feuille, notez les mots d'espoir ou les prières que vous emporterez chez vous et placerez sur un autel ou dans votre jardin. Si le temps le permet, partagez un repas et notez les changements qui apparaissent dans votre énergie et celle du groupe.

Se libérer de sentiments retenus au travers d'un rituel ou accomplir une action susceptible de vous aider à les exprimer stimule l'énergie créative et anime les créations. Même un simple rituel peut stimuler les intentions. Au cours d'une période créative chargée, je n'avais pas le temps de me livrer à un rituel collectif mais j'avais envie de travailler avec quelqu'un pour me débarrasser de certains aspects de moi-même et

suivre mes désirs. Je définis donc avec une amie une série d'intentions que nous décidâmes d'invoquer à la nouvelle lune pendant une période de neuf mois. Comme elle vit à Hawaï et moi en Oregon, ce rituel fut défini par e-mail.

Nous avons choisi la nouvelle lune car elle représente un moment de libération naturelle (c'est l'époque où le corps des femmes tend à libérer le sang menstruel). À l'approche de chaque nouvelle lune, nous nous envoyons un e-mail pour exprimer ce que nous désirons expulser et souhaitons recevoir à la place. Puis, à la nouvelle lune, nous pratiquons chacune de notre côté un rituel simple avec nos deux séries d'intentions afin de maintenir nos rêves créatifs et de les énergiser. Parfois, j'allume un feu et brûle ce que nous avons écrit pour offrir nos intentions à l'esprit. D'autres fois, j'enterre ces intentions dans ma cour ou au pied d'un vieil arbre à côté de la maison, ou je les murmure dans le vent en faisant une prière. Mon amie fait la même chose de son côté. Ce rituel simple et réalisable est puissant, car nous définissons des intentions claires et nous nous ouvrons à la spiritualité. Je remercie cette sororité qui m'accompagne dans ma saison créative et l'énergie qui naît de nos intentions ritualisées.

L'entretien spirituel de vos actes créatifs

Un autre moyen d'améliorer votre lien avec votre esprit et la qualité de votre énergie dans votre vie quotidienne est de rechercher l'essence même de l'esprit partout où vous vous trouvez, en vous réappropriant la notion du sacré dans votre vie.

Une amie qui est nonne me parla un jour d'une expérience qu'elle avait vécue au cours d'une retraite spirituelle. Chaque participant devait contribuer à l'entretien du lieu ; parce qu'elle voulait du temps pour méditer, elle en vint à détester les tâches qui lui étaient imposées. Puis, un jour, alors qu'elle étendait le linge, une vérité simple lui apparut : la sensation de vie qu'elle trouvait dans la prière et la méditation l'accompagnait partout où elle était et quoi qu'elle fasse. Se connecter au spirituel ne dépendait pas de son activité, mais de son désir d'accepter à tout moment la présence de l'esprit.

Chaque jour, vous pouvez choisir de surmonter ou non vos résistances et d'affronter spirituellement chaque détail de votre vie. Lors de voyages créatifs (comme dans tous les voyages spirituels et les expériences de vie et de cheminement personnel), vous pouvez considérer les défis comme une étape sur le chemin de votre croissance personnelle. Mais les actes créatifs que vous entretenez vous aident à rencontrer votre ombre et à affronter les obstacles qui vous permettront de libérer votre expression.

Exercice : entretien spirituel de vos actes créatifs

Trouvez un endroit calme pour réfléchir aux questions suivantes :

- *Invitation* : Aujourd'hui, que m'invite à faire ma création ou mon processus créatif ?
- *Préparation* : Quelle est la pratique créative qui me permet de recevoir cette invitation en toute liberté ?
- *Inspiration* : Quand j'observe ce moment, qu'ai-je envie de faire ? Qu'est-ce qui peut exprimer ma véritable essence créative ?
- *Célébration* : Quelle nouvelle forme suis-je en train de créer ou qui suis-je en train de devenir ? Suis-je en train d'accepter l'expression de mon rayonnement ou de lui résister ?
- *Renouveau* : Comment puis-je intégrer ma véritable nature à mes créations quotidiennes ? Comment cette inspiration va-t-elle me modifier ?

Devenir créatif est un chemin spirituel qui permet de rester connecté à son âme. Marcher sur le chemin créatif-spirituel implique de devoir faire confiance aux directions qu'il nous indique. Vous ne pouvez pas accélérer son rythme. Plutôt que de rechercher des résultats extérieurs sous une forme ou un résultat spécifiques, souvenez-vous que chaque étape du processus créatif est essentielle pour vous connecter à votre âme. Plutôt que de vous concentrer sur le résultat ou la création finale,

entrez dans le rythme de l'instant présent. L'esprit circule naturellement entre les énergies opposées d'expansion et de recul d'une façon qui apporte à la fois l'inspiration et la renaissance. Quand un but créatif ne se réalise pas selon vos intentions, reprenez conscience des cycles de l'esprit. Régler votre énergie sur le guide ou le flux spirituel assure votre santé et celle de vos créations.

Au cours du processus créatif, soyez conscient de la tendance qui vous pousse soit à conserver la maîtrise de vos créations, soit à y renoncer. La création consciente représente une relation délicate entre la conservation ou l'abandon de vos créations. S'accrocher à une création en cours de développement, en suivant la direction du flux créatif, est ce qui lui permet de prendre un sens. Mais s'accrocher à une création aboutie, ou essayer de lui insuffler une énergie qui ne lui vient pas naturellement, vous empêche d'accéder à la phase suivante. Les créatifs n'ont pas besoin de s'accrocher à leurs créations parce que le courant créatif et la réalisation de chaque cycle créatif les nourrissent.

Réappropriiez-vous votre essence créative et reconnaissez son lien avec le sacré. Accordez-vous aux rythmes créatifs et aux cycles du flux afin de rester connecté à votre esprit. Laissez le voyage créatif redéfinir l'expérience de votre vie pour incarner au mieux votre potentiel. En considérant votre exercice créatif comme un exercice spirituel, vous redirigez vos capacités créatives pour laisser s'exprimer votre âme. En nous réappropriant cette créativité inhérente à l'âme, nous la cultivons au sens large, insufflant ses énergies créatives de manière positive dans nos façons d'être – et d'être avec l'esprit – en améliorant notre vie.

24úP5TR e—

Rendre la vie créative



« Tu n’as rien à prouver, dit ma mère. Simplement, sois prêt à recevoir ce que Dieu t’envoie.

— WILLIAM STAFFORD, *The Way It Is*.

Je vous ai raconté l’histoire de ma rencontre avec un aigle, mais cette histoire contient d’autres informations et remèdes à partager. Les cultures basées sur le récit savent que l’histoire elle-même constitue un remède pour ceux qui l’écoutent. Ce remède gagne en puissance avec le temps, au fur et à mesure que les gens racontent l’histoire et en partagent les détails. Les histoires sont racontées, le remède offert uniquement à certains individus à des moments spécifiques, de façon que l’énergie globale de l’histoire demeure ou soit diffusée au bon moment.

Deva Daricha, une guérisseuse australienne, nous dit : « Les chamans ont toujours raconté des histoires. Leurs expériences racontées au travers d’histoires constituent l’un de leurs enseignements majeurs. Des histoires de voyages à travers le temps, dans d’autres dimensions ; des voyages dans la conscience au-delà de cette vie, dans les royaumes du mourant et du mort ; des histoires d’apprentissage du processus du souvenir, de la naissance, de la connaissance de soi-même, de notre

origine, de la raison de notre présence ici et maintenant, de là où nous allons. »

Bien au-delà du fait d'avoir vu l'aigle, le « remède » que je reçus au bord de l'océan incluait le voyage que j'avais entrepris pour y parvenir. Mon premier livre, *Le Féminin sauvage*, contenait des informations pour relier l'esprit et le corps au niveau du vagin et de la région pelvienne et, plus profondément, éclairer ces espaces où nous avons perdu le contact avec le féminin. Au début, lorsque je n'arrivais pas à trouver d'éditeur pour mon livre ni même un agent littéraire, j'étais découragée. Mais, au-delà de la déception, ce découragement venait d'une prise de conscience : peut-être les éditrices qui détenaient les clés du monde de l'édition incarnaient-elles le schéma fracturé entre le corps et l'esprit. Peut-être n'avaient-elles pas de structure intérieure pour comprendre ce que pouvait offrir mon livre.

Ignorant comment résoudre un problème qui me paraissait insurmontable, je revins à mes passions fondamentales afin de me reconnecter à mon flux créatif. Pour moi, cela voulait dire m'occuper de mes enfants, écrire, travailler sur la beauté du corps féminin et quêter du réconfort dans la nature. Alors que mon second fils avait seulement quelques mois et que la violence du refus des maisons d'édition s'était muée en un sentiment de perte, je partis avec mes enfants chercher un apaisement dans la nature.

Assise avec eux sur le sable, je me sentais lasse. Je ne parvenais pas à abandonner l'idée de publier ce livre qui, je le savais, contenait une véritable richesse, mais j'ignorais comment continuer à l'écrire s'il ne devait jamais être publié. J'avais deux jeunes enfants et me sentais submergée. Comment écrire et trouver seule un éditeur quand je ne parvenais même pas à accomplir les tâches les plus simples sur cette voie inconnue que représente l'éducation de jeunes enfants ? Ma foi vacillait ; comment pourrais-je dire à mes enfants de poursuivre leurs rêves si la poursuite du mien engendrait de telles déceptions ?

Ces questions ancrées dans mon cœur, j'appelai l'esprit, et l'eau de la rivière se mit à battre en rythme contre la rive. La nature nous parlait, mais j'ignorais comment interpréter son message. Puis le silence s'abattit, et l'aigle nous apparut. À cet instant, je me sentis connectée au paysage entier, qui me révéla une structure profonde et unificatrice.

J'éprouvai un sentiment de paix absolue, comme si j'avais reçu les réponses à toutes mes questions ; même si, en réalité, très peu de choses avaient changé. Je n'avais toujours aucune idée de la manière dont j'allais procéder, mais un calme intérieur s'était installé en moi qui m'ouvrait la porte à un potentiel : le potentiel de la véritable créativité. Dans cette quiétude, j'entendis un message : *Écris, tout simplement*. Je demandai : *Et si je finis le livre et ne trouve pas d'éditeur ?* À nouveau, la réponse fut : *Écris, tout simplement*.

Les visions comme tremplins de créativité

Peu de temps après notre escapade, je commençai à diriger l'atelier dont j'ai défini les grandes lignes dans le chapitre 5 et qui m'était apparu à la place des conseils que j'attendais : *invitation, préparation, inspiration, célébration et renouveau*. Ce que j'avais reçu semblant être un cadre potentiellement utile pour mener une vie créative (généralement non structurée), je me tournai vers l'enseignement. Lorsque je compris l'intérêt de ce cadre pour les cycles créatifs, je compris que je me trouvais au début du cycle en ce qui concernait mon livre. Ce qui ressemblait à un point final avec les maisons d'édition était en réalité une progression vers la seconde étape, ou *préparation*.

Me rendre dans la nature et appeler l'esprit marqua le début de cette nouvelle étape. Écouter les courants énergétiques de la nature et diriger les ateliers sur l'harmonisation avec ce flux furent les remèdes dont j'avais besoin pour continuer à écrire et donner une forme concrète à mon livre. Le travail énergétique personnel que j'accomplis – en rétablissant mon lien avec le spirituel – facilita mon écriture et me permit d'achever ma création. Cette longue route me permit d'améliorer ce que j'avais à offrir et de comprendre la connexion corps-énergie dans le champ créatif.

À terme, je compris que j'avais initialement commis une erreur fondamentale, mais courante, sur les rêves créatifs : j'avais attendu que

les éditeurs, mon agent, ou une personne en dehors de moi-même, réalisent mes rêves.

Lorsque les premiers éditeurs refusèrent mon manuscrit, je découvris cette vérité : en dehors de moi-même, personne ne pouvait réaliser mon rêve. Au-delà de la publication d'un livre, que je considérais comme l'aboutissement de mon rêve, il y a un énorme travail de marketing et de présentation au public. La publication d'un livre, ou la réalisation physique de toute création, doit être célébrée ; mais cette célébration ne constitue pas le point ultime du rêve. Dans le voyage entrepris pour réaliser nos rêves, cela ne représente qu'une étape qui se franchit en intégrant chaque jour l'énergie du centre créatif. Pour bénéficier de ce rayonnement, nous devons admettre que notre potentiel n'est pas lié à une création spécifique (pas plus qu'à son succès ou son échec) mais à notre essence créative intérieure. Nous ne devons pas placer nos rêves dans d'autres mains que les nôtres mais faire en sorte qu'ils reflètent l'éclat de notre énergie créative.

En me réappropriant mon rêve, je ramenai mon attention sur le flux créatif et l'écriture. Puisque je ne me focalisais plus sur la recherche d'un éditeur, je me tournai vers l'étude des cycles créatifs dans le cadre de mes ateliers. L'enseignement et l'écriture de mon manuscrit me permirent de traverser les années suivantes ainsi que plusieurs cycles créatifs. À chaque fois que je dirigeais mon atelier, je découvrais un courant énergétique puissant. Et ce courant créatif me permettait d'emmener mon livre toujours un peu plus loin.

Puis, un printemps, je le terminai. À ce moment-là, une participante de mon atelier me dit qu'elle connaissait des gens dans le monde de l'édition. Elle me parla d'une manière très simple de m'autopublier en ligne. Je trouvais assez facilement le moyen d'éditer, puis j'engageai un graphiste et enfin un dessinateur pour réaliser la couverture. Je franchis chaque étape au fur et à mesure qu'elle se présentait et finis par publier moi-même mon premier livre.

Des années plus tôt, j'aurais tenté de forcer le résultat en recherchant des éditeurs. Mais, parce que j'avais reçu de la nature un courant créatif profond, j'avais suivi mes passions et les visions qui m'avaient amenée à enseigner, écrire et éduquer mes enfants. En agissant ainsi, j'avais été nourrie alors même que le processus créatif m'aidait à redéfinir ma

structure intérieure pour mieux m'harmoniser avec mon canal créatif. Ces schémas m'aident non seulement à réaliser mon rêve, qui était d'écrire un livre, mais aussi à améliorer ma vie professionnelle et personnelle. Parallèlement, les grands courants énergétiques qui soutiennent le féminin gagnèrent en puissance. Lorsque ma structure interne fut prête, je commençai par autopublier mon livre, qui fut ensuite accepté par une grande maison d'édition. Ces courants m'avaient autorisée à déclencher mon potentiel créatif, que j'avais tout d'abord recherché chez un éditeur, et, surtout, je m'étais autorisée à le faire. En empruntant ce chemin créatif, c'était comme si je l'avais suivi naturellement plutôt que d'y avoir été conduite. Je fus récompensée de ce voyage par un flux créatif puissant.

C'est la raison pour laquelle je peux vous encourager sans hésiter à suivre vos rêves et à rester en contact avec la nature, qui inspire ce chemin, et qui vous offrira une vie riche et remarquable.

La gamme complète de la créativité

Bien que la créativité puisse se percevoir comme un simple talent ou don artistique, ceux qui mènent des vies emplies de passion partagent une caractéristique commune : une créativité qui s'applique à toutes les facettes de leur vie. En tant que directeur de Salmon-Safe, une association environnementale qui soutient les fermiers pour rétablir l'habitat naturel et protéger la qualité de l'eau, mon mari, Dan, engage quotidiennement sa créativité – de la formation d'un nouveau partenariat à l'expansion de ses programmes en Colombie-Britannique – pour travailler avec une pléiade de sociétés et de propriétaires terriens. Il travaille également avec des agriculteurs qui se considèrent à la fois comme les gardiens de la terre et des spécialistes du marketing qui cultivent et vendent leurs productions sur un plan créatif.

L'une de ces fermières, Diane, produit des fleurs certifiées Salmon-Safe dans la vallée du Skagit, dans l'État de Washington, au nord de Seattle. Depuis toujours créatrice et artiste, Diane est propriétaire d'une

ferme avec son mari, Dennis. Au fil des décennies, elle apprit comment gérer son exploitation tout en améliorant ses compétences grâce à sa passion pour le jardinage. Sur seulement trois hectares (ce qui, au regard des standards de la plupart des exploitations, est négligeable), elle réussit à faire pousser des fleurs magnifiques en appliquant des méthodes de culture liées aux schémas des microclimats. Au fil des essais et des erreurs, et grâce à une gestion créative de son exploitation, elle comprit sur quel type de terre elle pouvait faire pousser quel type de fleurs et ne cessa d'apprendre au cours du processus. En s'occupant de son exploitation de Skagit Flats, dans le Puget Sound, pendant plusieurs saisons, elle mit au point des techniques qui lui permirent de travailler en fonction des schémas saisonniers de la croissance des fleurs.

Diane se situe à l'avant-garde d'une révolution parce qu'elle a « réimaginé » le marché des fleurs, un produit devenu non durable sur le marché américain, en réussissant à vendre des fleurs locales, biologiques, et en localisant la demande. La plupart des fleurs coupées des fleuristes américains sont importées, généralement de Colombie ou d'Équateur – après avoir été cultivées le plus souvent dans des champs bourrés de pesticides, sans aucune considération pour les travailleurs ni l'écologie locale –, puis transportées dans le Nord par avion. Si les pratiques agricoles dans certaines fermes sont meilleures que d'autres, la surveillance est faible. Contrairement à beaucoup, Diane cultive ses fleurs sans pesticides ni fertilisants, en respectant les pratiques de gestion des sols qui assurent la qualité du bassin hydrographique de la rivière qui coule près de sa propriété. Elle offre également l'avantage d'être proche du marché local – elle économise ainsi les frais de transport – et consacre un tiers de ses terres à la vie sauvage.

L'inspiration créative de Diane ne s'arrête pas à la culture des fleurs et à la gestion du sol : elle a compris la nécessité de créer un marché régional qualitatif pour répondre durablement aux demandes des acheteurs. Elle cherche à conscientiser les gens et à instaurer un marché local pour le patrimoine de l'horticulture. En observant d'autres modèles émergents, Diane a entrepris la création d'un marché de gros des fleurs coupées à Seattle, dans l'État de Washington. Et son modèle pour une horticulture durable dépasse le cadre de sa seule exploitation. Elle a compris qu'il était essentiel de travailler avec des cultivateurs qui

partageaient ses vues s'ils voulaient réussir à s'attaquer ensemble au marché. En tant que visionnaire, elle a conçu un nouveau modèle pour ce métier qu'elle appelle sa « passion », mais envisage également d'inciter d'autres cultivateurs à se joindre au mouvement et à collaborer à l'avenir.

La passion de Diane pour rassembler les gens dans un but positif est à l'origine de sa rencontre avec mon mari ; à cette époque, elle co-organisait une conférence nationale pour l'horticulture durable, cherchait des subventions et recevait des fonds. Il émane d'elle la vibration bienveillante d'une personne qui vit dans son flux créatif, même lorsqu'elle se débat avec des tâches qui dépassent largement le domaine de son exploitation. Diane sait où se situe la valeur et comment la démultiplier. Comme elle le dit aux Tilth Producers (association de cultivateurs bio) de l'État de Washington : « Considérez-vous comme des êtres de valeur et vendez-vous de cette manière. » Si Diane fait ici référence à des cultivateurs qui comprennent la valeur de leurs produits, ce sage conseil s'applique à tous.

Suivez le modèle de Diane, qui porte en elle la gamme complète de la créativité ; elle perçoit le plus au lieu du moins, le potentiel au lieu du manque, a pour objectif la beauté et saisit l'opportunité là où personne ne la voit, qualités qui sont enracinées dans son passé d'artiste. Alors que je parlais un jour avec elle de créativité, elle me répondit : « J'ai souvent pensé à quel point notre gouvernement et nos systèmes communautaires fonctionneraient mieux si nous accomplissions un travail de valorisation en encourageant le leadership créatif dans notre culture – en commençant par le financement des arts à l'école. » Elle dit d'elle-même et de son mari : « En tant qu'artistes, nous rénovons une aire totalement nouvelle... Nous nous disons à nous-mêmes : Allons là où personne n'est allé depuis longtemps. »

Quels modèles de créativité pour tous pouvez-vous trouver ?

Comment pouvez-vous exploiter votre ressource créative pour élargir à tous son champ d'application ?

Vers quelle nouvelle direction pouvez-vous appliquer votre énergie créative ?

Utiliser sa passion pour résoudre un problème

Jeremy Stoppelman est le visionnaire qui se cache derrière Yelp, un site et une application qui permettent aux utilisateurs d'évaluer en ligne différentes entreprises et de partager leurs avis. Grâce à ce site, des milliers de gens peuvent découvrir de formidables restaurants locaux, surtout situés en dehors de la ville. Stoppelman imagina le concept de Yelp alors qu'il étudiait à l'Harvard Business School. Un jour qu'il était malade, il chercha un médecin en ligne et constata qu'Internet fournissait les contacts mais aucune référence personnelle ni aucun avis.

Dans une interview donnée au *Wall Street Journal*, il déclara qu'il s'était toujours concentré sur « l'utilisation de la passion pour résoudre un problème ». Stoppelman ne cherche pas seulement à donner une information pour résoudre un problème, il met aussi en œuvre sa passion pour améliorer le développement commercial des affaires. De la même manière qu'il a utilisé la passion pour créer une entreprise solide, Stoppelman nous parle d'un autre bienfait lié à la quête de sa passion : « Rien n'est plus gratifiant que de tracer votre propre chemin. » Bien qu'il fasse référence au destin de son entreprise, ces mots empreints de sagesse révèlent la puissance de l'exploitation de l'énergie créative et du désir de diriger le flux dans nos vies.

Plus proche de chez moi, j'ai observé comment la passion a joué un rôle majeur dans l'évolution – problématique – de notre école primaire locale. Lorsque nous avons emménagé dans le quartier, quelques années avant d'avoir des enfants, elle était en plein déclin. Il y avait de moins en moins d'inscriptions et à peine assez d'enfants pour éviter sa fermeture. Le quartier entamait sa renaissance, mais l'école, qui datait des années 1920, donnait des signes de fatigue et d'abandon.

Nous avions déjà deux enfants quand nous apprîmes qu'un programme éducatif écologique destiné à des élèves de collège cherchait un nouveau bâtiment et envisageait de s'installer dans notre école. En tant que futurs voisins de ce programme, nous avons mené une campagne active pour que le projet aboutisse.

Ce programme axé sur l'écologie – d'après l'idée géniale d'une mère militante et sage-femme locale, Sarah Taylor – avait été créé pour faire

découvrir la nature aux élèves, mais aussi les intéresser à l'environnement et aux travaux d'intérêt général. Les fondateurs cherchaient un établissement pour ce programme révolutionnaire. La Sunnyside Environmental School s'implanta dans notre école de quartier.

En tant que parents, ce programme dynamique nous enthousiasmait, mais la transformation qui eut lieu fut encore plus fascinante que nous l'avions imaginée. Les pelouses jaunies se transformèrent en jardins florissants avec des dizaines de plantes endémiques et comestibles. Ces jardins, et les enfants qui s'en occupaient, s'épanouissaient littéralement. Les plus grands se déplaçaient pour suivre un programme d'étude des rivières, de la montagne et de la forêt. En prime, tout le voisinage bénéficia de ce champ d'énergie entretenu avec tant de soin. En deux ans, les herbes folles qui entouraient l'école se transformèrent en superbes parterres de fleurs, une ombre rafraîchissante régna sur le campus et l'ensemble offrit un espace paisible au cœur du paysage urbain. Aujourd'hui, chaque fois que je passe près de l'école, je ralentis le pas et respire profondément. Mon corps tout entier réagit à cet espace et à l'exquise sensation de pénétrer dans la nature avant même d'en enregistrer consciemment l'existence.

La nouvelle vibration de l'école attira des familles dans le quartier, et, comme les jardins, les inscriptions fleurirent bien au-delà des capacités d'accueil. Les murs s'ornèrent de fresques, les classes furent rénovées pour agrandir l'espace, la bibliothèque rouvrit ses portes et l'auditorium fut restauré. Chaque matin, les enfants commençaient la journée en y chantant tous ensemble lors d'une séance bruyante surnommée « Gazouillis et babils » pour les plus jeunes, et « Réunion matinale » pour les plus grands. L'école attira des professeurs créatifs, et les projets, le nombre d'animations se multiplièrent dans toutes les classes. De la même manière que nous voyions les jardins s'épanouir, nous assistions à l'épanouissement d'une création individuelle aux mille facettes.

Depuis notre poste d'observation en tant que voisins de l'établissement, nous découvrons la transformation profonde de cette école. Puis, lorsque nos enfants furent en âge d'y entrer, nous découvrîmes de nouvelles sphères de créativité. Désireuse de voir

appliquer ce type d'éducation pratique, Sarah Taylor avait développé un programme écologique et intégré sa vision créative à tous les domaines de l'école. Elle avait établi un programme d'art, de musique et de jardinage particulièrement dynamique en demandant aux parents et à la communauté locale de s'investir avec le soutien d'étudiants et de volontaires d'AmeriCorps (programme fédéral de bénévolat). Elle avait cocréé un programme d'études avec les enseignants et l'avait perfectionné, alors qu'ils travaillaient à optimiser la participation des enfants d'âges et de niveaux différents. Elle avait recherché des donateurs et des volontaires afin de réorganiser les classes et de restaurer l'école et ses jardins. Son ingéniosité créative lui avait inspiré chaque projet. Et, entre ces projets, elle avait réussi à mettre au monde de nombreux bébés, dont certains intégrèrent plus tard l'école. L'énergie créative de Taylor semblait illimitée.

Elle quitta son poste de directrice après avoir développé ce programme pendant huit ans, une période suffisamment longue pour lui avoir assuré un succès durable. Même aujourd'hui, quand elle ne participe pas à des missions de volontariat en Haïti ou ne travaille pas sur un autre de ses projets « pour sa retraite », elle continue de venir à l'école.

Un jour, je l'aperçus dans les couloirs, s'adressant aussi bien aux élèves qu'aux professeurs, et je lui demandai quel conseil elle donnerait pour vivre dans la créativité. Sa réponse fut immédiate : « N'ayez pas peur des obstacles. Si vous voyez un obstacle, dites-vous : "Ce n'en est pas un." Puis trouvez le moyen de le contourner. Vous ferez des erreurs – les choses ne seront pas parfaites. Mais ne vous laissez jamais décourager... Soyez toujours en quête de la beauté pure. » Puis elle me raconta une histoire. Un jour, à Sunnyside, un père était venu lui dire qu'il n'avait pas assez d'argent pour envoyer son enfant en voyage d'études sur l'île de Catalina. (Parler avec elle impliquait souvent de l'entendre raconter une histoire, car sa vie en regorgeait.) Toujours prête à utiliser une compétence, elle découvrit que cet homme peignait des fresques. Taylor lui expliqua que s'il acceptait de réaliser une fresque pour l'école, ils trouveraient les fonds nécessaires pour le voyage de son enfant. En parlant, elle désigna le mur de la cantine, qui était orné d'une magnifique fresque colorée. Je l'avais vue pendant des

années sans connaître son histoire. C'était un exemple parfait de la façon dont Taylor fit s'épanouir l'école, en faisant un pas créatif à la fois.

La clé créative : identifier un besoin essentiel et y répondre

L'énergie créative peut être inspirante, mais une clé détermine le succès créatif : identifier un besoin et y répondre. L'école de Sarah Taylor fut un succès grâce à sa vision créative, mais plus encore parce qu'elle avait réussi à identifier le besoin de nombreuses familles pour un type spécifique d'éducation et celui d'insuffler une énergie plus créative dans les écoles, à la fois au niveau de leur gestion (en offrant aux professeurs la possibilité d'être plus créatifs) et de l'implication des élèves dans le processus d'apprentissage.

Dans un autre exemple d'énergie créative appliquée à un besoin spécifique, l'architecte Ben Kaiser utilisa sa créativité pour répondre à la nécessité de rénover les écoles en fonction des risques sismiques. Beaucoup d'anciennes écoles sont construites en briques, le matériau le moins résistant qui soit aux tremblements de terre ; les rénover constitue un défi à la fois structurel et coûteux. Kaiser offrit une solution : placer des cages en acier dans les couloirs en les intégrant dans des espaces du toit. Ce qui non seulement renforçait la structure du bâtiment, mais offrait des « zones de sécurité » où les élèves pouvaient se réfugier – le tout, à un quart du prix des rénovations antisismiques habituelles. Le plan de Kaiser répondait à deux besoins essentiels : trouver des solutions de rénovation simples et des solutions à bas coût que les écoles pouvaient assurer financièrement. Son plan fit économiser des millions de dollars et sauva un nombre incalculable de vies.

Il existe de nombreux exemples où les entreprises qui ont le mieux réussi appliquent une pensée créative aux besoins et aux services réels, les gens payent pour ce qui a de la valeur à leurs yeux. Les inventions de Jack Dorsey de Twitter et Square répondaient au besoin de simplifier respectivement la transmission d'informations et le traitement des paiements. Apple est souvent citée comme l'exemple type d'une culture d'entreprise basée sur l'innovation créative qui a transformé le marché.

Steve Jobs demanda à ses ingénieurs de signer l'intérieur de leurs premiers ordinateurs, pressentant que lui et son équipe étaient des artistes en train de créer une nouvelle forme d'art.

En tant que thérapeute psychocorporelle, je connais l'importance de la chaleur corporelle. Pendant des années, je ressentis toujours un froid intérieur pendant les hivers froids et humides de la côte Pacifique nord-ouest (où je vis), jusqu'à ce que j'imagine un jour une jupe de laine en tissu recyclé. Je contactai Karina, une artisane de Portland qui crée des chemises et des chapeaux à partir de pulls et de matériaux de récupération ; sa boutique est à la fois un point de vente et une affaire totalement compatible avec sa vie de mère de famille. Fan de ses créations, je lui suggérai de créer une jupe-pull. Karina fabriqua une première série de ce qu'elle appela des « étoiles de hanche » avec des pulls de toutes les couleurs en les ornant de ses dessins caractéristiques d'oiseaux ou de fleurs (réalisés à partir de tissus recyclés). Je lui en achetai quatre, et elle continua de les commercialiser. Ces « étoiles » sont parfaites sur un jean et répondent à deux besoins : celui d'avoir chaud en plein hiver et de rester élégante. De nombreuses femmes les portent aujourd'hui en ville, ajoutant un produit dynamique à la ligne de vêtements de Karina.

Dans chaque domaine, le succès survient quand un besoin qui n'a pas été satisfait est identifié et optimisé. Les praticiens alternatifs se multiplient dans le secteur de la santé parce qu'ils apportent le soin holistique qui manque à la médecine traditionnelle. Starbucks a créé une marque iconique en identifiant le besoin de se procurer partout un café de qualité constante. Dans la même veine, des boutiques comme Stumptown Coffee Roasters, à Portland, créèrent un nouveau marché pour des clients qui recherchaient un endroit où acheter un café local et indépendant. Si vous décelez un besoin inassouvi dans votre communauté, dites-vous que vous avez probablement découvert une opportunité ou la potentialité de générer des revenus.

Quels besoins pouvez-vous identifier dans les différents domaines de votre vie ?

Comment appliquer votre énergie créative pour répondre à ces besoins ?

Où pouvez-vous identifier un besoin susceptible d'avoir de la valeur ?

Puiser dans la communauté créative

Alors que j'avais dix-neuf ans et étudiais au Mexique avec mon amie Sara, nous avons décidé un jour de prendre un bus pour nous rendre à la fête traditionnelle du Dia de los Muertos, ou Jour des morts, dans un village appelé Tzintzuntzán. Jeunes et aventureuses, nous sommes parties sans réfléchir à l'endroit où nous allions passer la nuit, mais, en arrivant sur la place poussiéreuse du village, après un long trajet en bus, il s'avéra que tous les logements étaient pris en raison de cette fête. N'ayant pas d'autre choix, Sara et moi avons alors décidé de passer la nuit dans le cimetière où s'étaient réunis les villageois. Parce que nous étions jeunes, il ne nous est pas venu à l'esprit que nous pourrions troubler un rituel culturel. Mais je bénis cette innocence ; après toutes ces années, je sens encore le parfum de ce lieu où les hommes entretenaient à la fois la terre et l'esprit.

Nous sommes arrivées au cimetière à la tombée de la nuit. Une chaleur spirituelle émanait du portail couvert de soucis orange vif et du chemin de pétales qui y menait. Nous l'avons suivi, fascinées par l'énergie palpable que j'imaginai issue des soins apportés aux ancêtres – ce que je n'avais jamais vu dans mon pays. Après avoir franchi le portail de fleurs qui indiquait le seuil, nous avons marché parmi les monticules de terre chargés des plats préparés pour les morts. De simples bougies blanches éclairaient les familles et les enfants qui mangeaient, certains glissant déjà dans le sommeil, enroulés dans des châles et calés contre ces monticules comme si les tombes étaient des oreillers. Loin de la notion de cimetière hanté, ce lieu semblait destiné au repos, pour que les gens y mangent, prient ou rattrapent le temps perdu avec leurs amis. Peut-être notre idée culturelle du cimetière hanté vient-elle du fait que nous n'apportons aucun soin à ce carrefour oublié entre la vie, la mort et le royaume de l'esprit.

Des années plus tard, je compris combien ce cimetière vivait lors de cette nuit du Dia de los Muertos. Il semblait battre au rythme de l'énergie qui y vibrait, comme la force de vie jaillit de l'utérus au moment de la naissance. Bien sûr, la naissance et la mort – les deux parties du cycle créatif – sont intimement liées, mais je compris que

prendre soin de l'esprit pour répondre à la mort est porteur d'une puissance régénératrice. Cette nuit-là, dans l'obscurité, parmi les tombes entretenues où se côtoyaient fleurs et nourriture, vibraient une présence profondément féminine. Pour un étranger, cela pouvait ressembler à un rituel pittoresque, précieux par ses autels et ses créations d'art populaire, mais uniquement décoratif. Pourtant, au cours de ce rituel, une énergie était venue à notre rencontre. L'énergie de l'esprit, de toute vie – l'énergie du potentiel, le retour à l'esprit et à la force de vie créative à l'aube de sa naissance. L'esprit rejoint les lieux qui sont entretenus avec soin.

Il faisait froid cette nuit-là, et Sara et moi portions seulement des vestes légères. Au cœur de la nuit, quand les bougies se sont éteintes, nous nous sommes serrées l'une contre l'autre. Les familles du village nous entouraient et, dans l'ouverture d'esprit de notre jeunesse, nous avions le sentiment de ne faire qu'un avec eux. Eux aussi, nous semblait-il, éprouvaient ce sentiment même si je suis certaine aujourd'hui que nous offrions une vision étrange – deux jeunes *gringas* tremblantes et serrées l'une contre l'autre. D'où venions-nous ? Où étaient nos familles ? Quelqu'un alluma un feu près de nous. Un autre nous prêta une couverture. Nous reposions dans l'utérus de ce cimetière et nous sentions terriblement vivantes. Quand, dans la lumière de l'aube, les villageois se levèrent comme des ombres pour chanter, l'énergie de leur chant tissa son chemin jusqu'à mon âme, telle la nourriture essentielle de l'essence créative. Puissions-nous toujours nous souvenir de nous offrir l'énergie contenue dans un rituel comme dans celui du Dia de los Muertos, afin de nous élever vers l'esprit et de créer avec lui.

Créer ensemble, en tant que communauté, est un acte profondément régénérateur. La connexion de l'esprit et du corps dans un rituel annuel comme celui du Dia de los Muertos nourrit l'âme de la communauté tout entière. Ce travail commun nous rappelle aussi que nous ne devons pas nous reposer uniquement sur nos moyens personnels ou créer tout ce dont nous avons besoin. Reconnaissez les ressources créatives de la communauté au sens large et puisez dans ce potentiel créatif. Vous pouvez recevoir l'énergie de la communauté (ou explorer celle d'une nouvelle communauté comme dans l'histoire que je viens de raconter),

collaborer avec d'autres pour accroître votre objectif créatif ou l'ensemble de vos compétences créatives. Par exemple, si je bénis l'outil technologique, j'ignore comment l'utiliser. J'ai donc recherché des membres de ma communauté susceptibles de m'aider à monter mon affaire et de partager mon travail au moyen d'Internet. J'ai découvert la puissance génératrice de l'essence créative dans des événements et des rituels collectifs. Pensez à votre communauté et aux ressources que peut vous apporter le collectif créatif.

Quelles sont les ressources créatives de votre communauté ?

Comment ces ressources peuvent-elles améliorer votre potentiel créatif ?

Quelles sont ici les opportunités qui pourraient vous permettre de créer collectivement ?

Placer vos ressources créatives à la banque

L'énergie créative est à la fois la nouvelle ressource pour mener une vie passionnée et la base de nombreuses entreprises et produits à succès. L'apiculteur Brad Swift est le fondateur du Portland Bee Balm, un baume à lèvres artisanal réalisé avec de la cire d'abeille. Ayant le sens de la créativité, les affaires inspirées m'intriguent. J'ai vu pour la première fois ce baume dans mon épicerie avant que l'interview de Swift dans le journal local retienne mon attention.

À l'origine, Swift était enseignant, mais après qu'un ami l'eut présenté comme apiculteur, il se prit au jeu. Il aimait travailler de ses mains parce qu'il avait grandi en aidant son père à poser et polir des sols en bois. Il installa tout d'abord des ruches pour produire du miel, puis utilisa la cire d'abeille comme pâte imperméable pour le bois. Un jour, il fabriqua un baume à lèvres pour sa petite amie ; très vite, il en fit d'autres pour ses amis. Son baume devint si populaire qu'il décida de monter sa propre affaire pour le distribuer dans des magasins de diététique sur ses présentoirs en bois. L'affaire de Swift se révéla rapidement profitable. En quelques mois, il remboursa son

investissement initial en matériel de 1 500 \$. Sept mois plus tard, ses gains dépassèrent son ancien salaire. Il fait aujourd'hui quelque chose qui le passionne et lui permet d'exprimer sa créativité : c'est la véritable ressource que nous devons déposer à la banque.

Toute carrière est stimulée par la pensée créative et, aujourd'hui, la créativité est de plus en plus sollicitée sur le plan professionnel et familial, mais aussi pour mener une vie qui laisse une place à nos rêves et à l'expression personnelle. Encore une fois, le flux créatif nous guide pour associer l'inspiration à la capacité de générer un revenu. Ainsi, mon mari est comblé par son métier grâce auquel il met en place des méthodes de gestion durable de la terre dans le Nord-Ouest, tout en utilisant ses compétences en affaires. Le jour où le financement pour son organisation environnementale à but non lucratif (issu du modèle traditionnel de subventions) se raréfia, il trouva de nouveaux fonds en développant des services de conseils rémunérés, basés sur les connaissances et la mission de son organisation. Cherchez la direction du flux dans votre vie ou dans votre entreprise et vous transformerez le flux créatif en ressources pour subvenir à vos besoins.

Séance énergétique : où il ne s'agit pas de créer mais de vivre dans le flux

Quand Jessie se présenta à mon cabinet, elle recherchait l'inspiration créative. Des années plus tôt, cette jeune musicienne passionnée avait enregistré un CD qui avait rencontré le succès et lui avait permis de se produire sur scène. Mais son second CD se vendit mal, et elle se mit à douter. Au fil du temps, Jessie avait découvert que la pression du succès commercial inhibait son expression créative, et elle dut lutter pour continuer à jouer. Toute personne ayant vécu un projet, une relation ou un rêve qui n'a pas été reçu de la façon espérée peut ressentir ce sentiment d'échec qui risque d'inhiber ses réalisations futures.

Quand j'attirai l'attention de Jessie sur son centre énergétique, celui-ci était figé et je ressentais uniquement un schéma immobile. Je lui demandai de réfléchir à son CD actuel et ce schéma s'accrut. L'énergie ou plutôt l'absence d'énergie chez Jessie révélait à quel point elle associait les réponses du monde extérieur à sa musique. Alors que

nous continuions à parler, elle réalisa qu'elle s'accrochait à son succès passé – comme s'il contenait la clé de son succès futur – plutôt que d'avancer avec l'énergie du présent. Pour rester créatif sur le long terme, il importe de s'ouvrir à tout ce qui arrive mais aussi de se préparer à l'échec ; ceci, afin de créer sans être en attente d'un résultat. Toute forme d'expression comporte un risque. Nous devons avoir envie de partager ce que nous créons avec d'autres pour le réaliser pleinement. Toutefois, la véritable valeur repose sur notre *volonté* d'être créatif plus que sur les réactions extérieures à notre création. Nous ne connaissons jamais les impacts qu'auront nos créations au fil du temps.

En guérissant les autres, j'ai découvert que cet exercice de détachement était essentiel. Pour être une thérapeute efficace, je dois rester neutre. Ne m'attacher à aucune direction particulière dans le traitement ou la guérison afin de recevoir le flux d'énergie le plus pur pour le plus grand bienfait du patient. Grâce à cette présence neutre, nous quittons les limites de la perspective humaine et permettons au divin ou au champ élargi de nous révéler le chemin.

Rester en contact avec le courant créatif-énergétique et permettre au flux de guider chaque création permet d'être créatif à l'infini. L'abondance et le potentiel créatif de ce champ élargi s'appliquent à tous les domaines de la vie. S'accrocher à une création spécifique pour obtenir la reconnaissance (ou pour toute autre raison) ne fait que réduire le flux créatif. Une personne peut s'accrocher à un succès, une création, une relation, un métier, un comportement professionnel ou passé qui ne lui sert plus, par crainte de ne plus connaître de satisfactions. En abandonnant ce schéma, elle va pouvoir suivre à la place le flux créatif et, au bout du compte, recevoir ce qu'il lui faut de façon et au moment appropriés.

J'encourageai Jessie à expulser son attachement à son premier succès sous forme de libération énergétique. Elle pouvait se souvenir de son excitation et de ses sensations lorsqu'elle avait connu le succès, mais devait oublier les réactions qui avaient salué cette ancienne création. En s'en détachant, elle allait permettre à son énergie créative de construire de nouvelles structures à partir de son œuvre passée qui la guideraient vers son œuvre future.

Après qu'elle eut libéré l'énergie de son premier CD, je l'invitai à appeler son second CD dans son champ créatif et à comprendre qu'il était aussi essentiel que le premier à son processus créatif. Plutôt que de juger sa valeur en fonction de la réaction du marché, elle devait comprendre combien cette réaction affectait son évolution créative. Quand Jessie vit cet enregistrement sous une lumière nouvelle, une vague d'énergie déferla en elle. Je lui demandai si elle sentait revenir le flux énergétique dans l'espace créatif sur lequel elle était censée se concentrer. En restant concentrée sur ce centre, elle allait se sentir comblée créativement car elle permettrait à ses créations de se concrétiser sans projeter ce qu'elles pourraient lui apporter ou atteindre.

Parfois, les artistes et les visionnaires créatifs devancent la conscience, et le public qui reçoit leurs œuvres n'est pas encore prêt à les accueillir. Lorsqu'ils se connectent à leur centre créatif, ils se nourrissent de l'intérieur et ne dépendent pas des réactions extérieures. Revenir dans son centre peut offrir aux artistes la nourriture nécessaire pour continuer à avancer tandis que les autres comblent leur retard. La créativité est peut-être davantage une évolution personnelle qu'un moyen de créer quelque chose ayant de la valeur ; une fois ce concept appréhendé, le processus de valorisation se modifie. Jessie comprit qu'elle était créative, musicalement parlant, mais qu'elle ne s'incluait pas dans le processus. Le canal créatif est censé nous nourrir, nous, et pas uniquement nos créations.

Contrairement aux messages extérieurs, le flux énergétique ne souffre pas de l'absence d'énergie. Le champ créatif grandit avec chaque réalisation créative et chaque réalisation créative augmente le flux créatif – tant que le cycle créatif est accompli dans sa totalité, de la naissance de la création à sa réalisation. Parfois, la peur de perdre – ce qui a été fait ne se retrouvera jamais – pousse les gens à s'accrocher à ce qui a déjà été créé. Or, ce qui a été fait est unique et ne se répétera jamais. Pourtant, le courant créatif est toujours là, porteur d'une énergie nouvelle et d'un nouveau potentiel pour la prochaine évolution créative.

Exploiter l'énergie créative pour générer la ressource créative

L'énergie créative s'applique à tous les domaines de la vie. Prenez le temps de distinguer les domaines où elle abonde et ceux où vous pouvez l'exploiter davantage. Trouvez de nouvelles façons d'exprimer votre créativité et d'enrichir votre flux énergétique. En maintenant votre énergie créative en mouvement, vous rétablissez la ressource qui vous permet de vous réinvestir dans votre vie.

Autrefois, la créativité concernait les tâches du quotidien – les gens cultivaient leur nourriture, géraient leurs terres, fabriquaient leurs vêtements, assuraient leur subsistance. Aujourd'hui, tricoter et coudre, faire des conserves ou cuisiner sont davantage considérés comme des hobbies, même si s'occuper d'une maison génère une énergie puissante.

L'investissement de l'énergie créative bénéficie aux relations. Dans une relation ou une amitié durable, vous connecter créativement à l'autre ou prendre du temps pour l'autre maintient et revitalise le lien. Soyez romantique et spontané dans votre vie de couple. Partez en voyage dans un endroit que vous ne connaissez pas, explorez un nouveau quartier de votre ville ou prenez ensemble un cours d'art ou de danse. Même avec un emploi du temps trépidant, vous pouvez faire des choses simples qui surprendront l'autre, comme lui offrir une barre de chocolat ou un *latte* frais – quelque chose que vous savez qu'il appréciera. Vous pouvez faire la même chose pour un ami ou un collègue, mais aussi pour vous-même. La création et l'expression créatives insufflent à tout moment une énergie nouvelle.

En ce qui concerne les relations intimes, la créativité et le sexe sont tous les deux liés au flux énergétique des chakras inférieurs. Si un aspect de cet espace énergétique est fluide, l'autre est aussi stimulé. De la même manière, si une personne se sent créativement frustrée, elle peut connaître une chute de sa libido. La frustration sexuelle ou un partenaire sexuel peut faire stagner la créativité. Face à la frustration sexuelle, essayez d'être créatif et notez les nouvelles inspirations qui surgissent. Observez le lien entre votre énergie créative et l'énergie sexuelle.

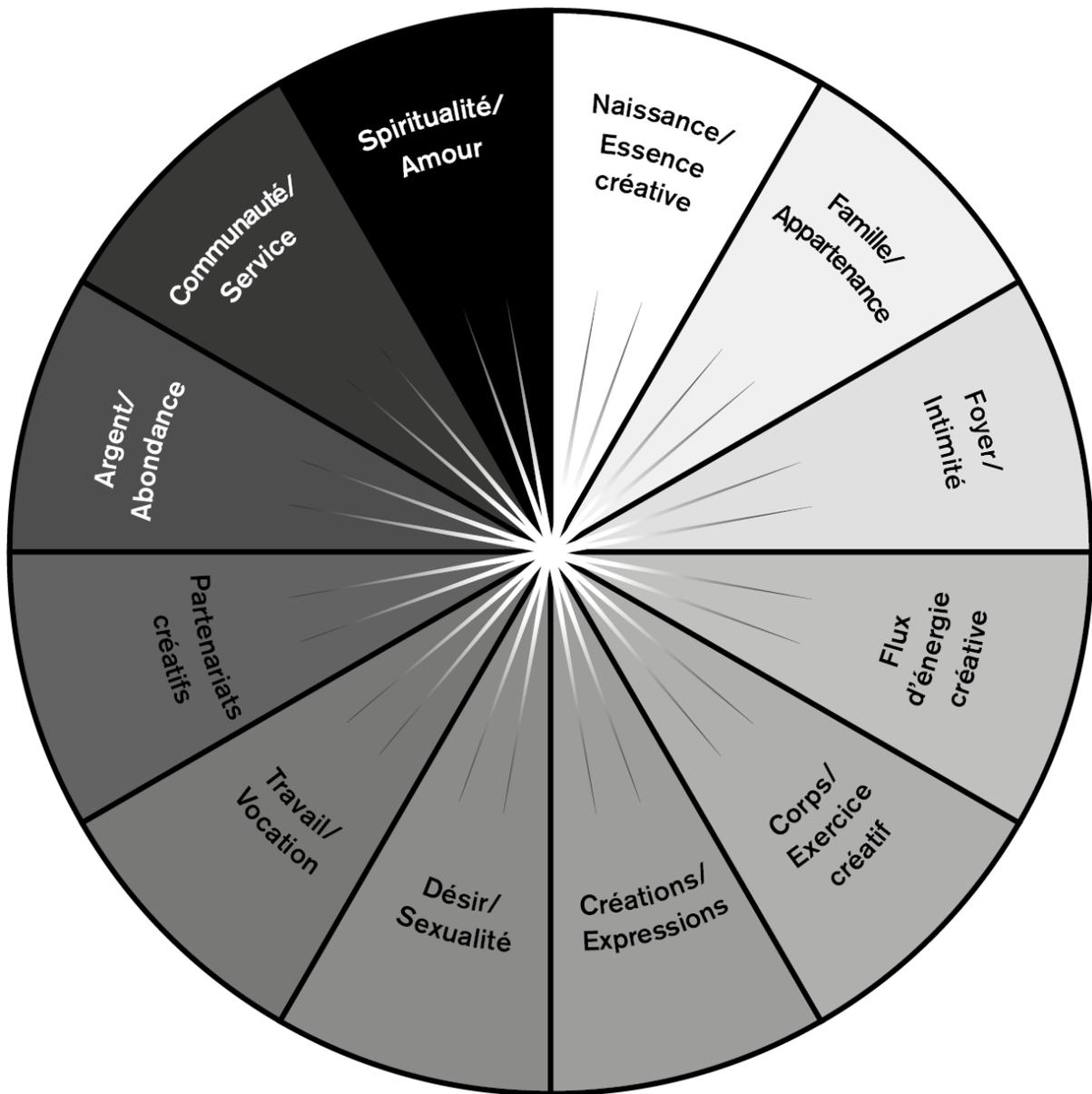
Même quand vous êtes en difficulté dans un domaine qui semble manquer de créativité ou que vous ressentez un blocage au niveau créatif, rétablir et améliorer le flux créatif stimule la résurgence de la

créativité. Quand vous êtes bloqué, travaillez sur l'énergie créative dans les zones fluides afin d'y puiser votre gamme créative.

Exercice : illuminer les facettes de votre vie créative

Installez-vous dans un endroit calme avec une feuille et un crayon.

- Dessinez une roue créative en vous inspirant de la roue p. 224 et donnez à chaque section le nom d'un domaine de votre vie (maison, travail, argent/abondance, alliances, expression créative, santé, sexualité, éducation, spiritualité). Réfléchissez à un domaine à la fois et répondez aux questions ci-dessous pour mieux saisir les multiples dimensions de votre vie créative.
- Comment utilisez-vous (ou pourriez-vous) utiliser la créativité dans chacun de ces domaines ?
- Dans quels domaines ressentez-vous un lien vibrant avec le flux créatif ?
- Comment cela se reflète-t-il dans vos ressources et votre abondance créatives ?
- Dans quel domaine avez-vous le sentiment de stagner et d'être frustré créativement ?
- Comment pourriez-vous rétablir la richesse créative dans tous ces domaines ? Où avez-vous le plus besoin du flux créatif ou de la collaboration créative ?



Réfléchissez en vous référant au diagramme du « Champ créatif-énergétique corporel » de la page 45 :

- Existe-t-il une relation entre énergie et inspiration et physique et forme ?
- Sinon, quel domaine a le plus besoin de structure et de forme et d'énergie et d'inspiration ?

- Y a-t-il des schémas ou structures créatifs fondamentaux que vous voudriez modifier ou redéfinir ?
- Un domaine manque-t-il du flux énergétique gauche (féminin) ou droit (masculin) ? Vos champs masculin et féminin sont-ils équilibrés ?
- L'*être* et le *faire* sont-ils équilibrés ?
- Comment le travail sur la résonance ou l'harmonie corps, énergie, esprit peut-il soutenir votre gamme créative ? Dans quel domaine votre gamme créative est-elle définie par des limites ou un potentiel pur ?

Réfléchissez aux cinq rythmes du cycle créatif :

- Utilisez-vous intentionnellement votre énergie créative dans tous les domaines de votre vie ?
- Accomplissez-vous des cycles complets dans ces différents domaines ?
- Comparez les espaces de flux créatif et ceux de stagnation créative : Sont-ils liés à l'accomplissement des cinq cycles ? Dans quels domaines pourriez-vous accomplir un cycle créatif complet ? Comment pouvez-vous recevoir et agir en suivant votre guide intérieur ?
- Dans quel domaine pourriez-vous augmenter votre lien avec la spiritualité au travers d'un rituel, d'une méditation, d'un moment passé dans la nature ou d'un autre moyen qui vous permettrait d'exprimer davantage votre créativité et d'incarner votre champ énergétique ? Connectez-vous au flux créatif pour réaliser vos rêves.
- Quels sont vos rêves les plus aboutis dans chacun de ces domaines ?
- Dans quels domaines êtes-vous en contact avec ces rêves ?
- Comment la créativité peut-elle vous aider à réaliser ces rêves ?

Vivre la créativité : l'art de l'harmonie

Lorsque l'on est créatif, le point essentiel consiste à vivre pleinement la créativité – vivre en étant connecté à la pulsation de la vie. Nous y parvenons en nous occupant de chaque création de l'âme jusqu'à ce qu'elle finisse par exister par elle-même, en suivant le canal de notre flux de vie. Nous offrons nos enfants et nos créations au monde, puis nous nous concentrons sur notre flux afin qu'il guide notre prochaine création. Nous entrons alors en harmonie avec le flux créatif.

Le processus de la créativité

Je tombai récemment sur une interview réalisée par le chroniqueur Jake Coyle de l'acteur Javier Bardem, qui venait de terminer le tournage du James Bond *Skyfall*, dans le rôle du méchant. Bardem avait déjà été largement salué par ses pairs et avait remporté un Oscar alors qu'il était trentenaire. S'il avait hésité à accepter ce rôle plus limité dans un blockbuster, Bardem était heureux d'avoir découvert qu'il avait été pour lui un « processus très créatif ».

Étonnamment, Bardem poursuit en décrivant le « processus créatif » plutôt que le rôle, précisant que sa prise de conscience du flux créatif avait donné forme au personnage et non l'inverse. Il révèle un autre aspect de sa connexion au flux (plutôt qu'à un personnage ou à une création spécifique) – l'acceptation de la vulnérabilité qu'elle implique : « Il faut déconstruire ce que vous pensez savoir, quitter la sécurité et la zone protégée dans laquelle vous vous trouvez, faire un pas vers quelque chose de nouveau, qui vous déstabilise. »

La force créative qui prend une forme d'expression visible provoque un sentiment d'euphorie ultime. Si vous vous concentrez sur le processus créatif, vous êtes alors libre d'exprimer son énergie et moins susceptible de limiter son expression en fonction des réactions extérieures. Lorsque nous créons, l'énergie se déplace et nous donne le sentiment d'être en vie. De même, nos créations ont leur vie propre, qui

ne se limite pas aux brefs instants de concentration qu'elles représentent dans le temps.

Si nous nous concentrons sur le flux, non seulement notre liberté créative s'accroît, mais nos créations sont plus susceptibles de rencontrer l'énergie qui les soutiendra. Tenter de contrôler ce que nous créons nous met davantage face à des défis qu'à un simple travail sur la qualité et le flux énergétique de notre processus créatif. En nous concentrant sur le processus créatif – que ce soit une œuvre d'art, une performance, un lien avec une personne, une relation, une harmonie corporelle –, la création revêt un plus grand potentiel.

Cultiver votre harmonie intérieure

Quand une série d'accords est mal synchronisée, leurs vibrations physiques créent une dissonance. Si, au contraire, ils s'accordent, une fréquence harmonieuse en résulte. S'enrichir créativement nécessite d'installer et de conserver une harmonie de l'esprit, de l'énergie et du corps – en puisant davantage dans le champ énergétique universel, divin, pour amplifier ce potentiel.

Nos corps et nos champs énergétiques peuvent atteindre cette harmonie, et nous pouvons la cultiver. Elle est l'outil le plus puissant que je connaisse pour modifier le champ énergétique, qui passe d'un état congestionné à la phase de régénération. Le stress, le doute et l'inquiétude tendent à contracter le champ énergétique ou perturbent l'alignement énergétique. À l'inverse, passer du temps dans la nature, créer, partager de l'amour, s'occuper de son foyer et prendre soin de son corps créent une harmonie dans le champ énergétique.

Commencez par observer votre relation à cette harmonie. Observez votre réaction corporelle-énergétique au stress – comme celui ressenti par exemple à un carrefour bruyant dans une grande ville. Quand vous concentrez votre attention sur ses effets, vous découvrez des tensions corporelles ou une gêne dans votre champ énergétique. Peut-être respirez-vous mal ou retenez-vous votre souffle, peut-être avez-vous la poitrine serrée ou froncez-vous les sourcils. Nous sommes tellement habitués à certains stress que nous avons appris à ignorer les réactions

de notre corps face à eux. Comparez votre réaction corporelle et énergétique lorsque vous vous trouvez à un carrefour chaotique à celle que vous ressentez dans un espace urbain structuré. Notez de quelle manière l'harmonie ou la disharmonie d'un lieu affecte votre bien-être.

À l'inverse des schémas de stress qui perturbent l'harmonie, soyez attentif à ce qui soutient et recentre votre énergie. Observez les sensations de votre corps après un cours de yoga ou lorsque vous avez passé un bon moment avec un ami. Jardinez, touchez la terre, promenez-vous dans la nature et observez les changements dans votre corps et votre énergie : votre corps se détend, votre respiration devient plus profonde ; votre énergie s'apaise et se répand. En notant ces effets, vous parvenez à mieux harmoniser votre centre et à le nourrir quotidiennement.

Exercices énergétiques pour accéder à l'harmonie

L'harmonie est soutenue par des exercices pratiques qui invitent et créent l'harmonie fondamentale, comme la visualisation ou la méditation, en impliquant le flux créatif et, pour ceux qui le ressentent, en s'accordant au divin par le rituel ou la prière (comme « Prendre un bain spirituel » page 126). Écouter de la musique ou visiter une exposition – notamment si les œuvres sont raffinées – peut également stimuler l'harmonie du champ créatif. Ressentir le lien avec les êtres aimés ou appeler les choses pour lesquelles vous avez envie d'exprimer de la gratitude engendre également l'harmonie. Si vous trouvez le sens du sacré dans la nature, des pèlerinages réguliers vous conduiront aussi à l'harmonie. Vivez le pouvoir de la bénédiction. Par exemple, *Puissé-je être béni*, *Puissé-je être soutenu*, *Puissé-je recevoir ma paix intérieure*, formulé ou répété comme un mantra, cultive l'harmonie et le rayonnement de votre champ.

Les bénédictions équivalent à un sublime morceau de musique : elles stimulent l'énergie qui est en nous et l'énergie qui nous entoure. Une bénédiction, comme tout ce qui facilite l'harmonie, peut atténuer le stress ou cultiver l'harmonie du champ énergétique, qui souvent se contracte lors d'un moment difficile ou quand un sentiment de peur ou

de pénurie apparaît. Pour alléger ces effets négatifs, les bénédictions ou les exercices créatifs vous permettront de vous concentrer sur vos intentions (plutôt que sur le stress), en rétablissant votre harmonie intérieure. Plutôt que de tenter de compenser le sentiment de manque, atténuez la contraction de votre champ en améliorant son harmonie. Il suffit de vous éloigner de la source du stress ou de l'inquiétude pour que l'intention, la gratitude ou l'amour modifie votre schéma. Par exemple, si vous vous sentez stressé parce que vous manquez de temps ou de ressources, concentrez-vous sur ce stress et observez les réactions de votre corps et de votre champ énergétique. Puis concentrez-vous sur une intention comme *Puissé-je trouver maintenant un espace dans mon emploi du temps*. Observez ce que vous ressentez en vous concentrant sur le potentiel plutôt que sur le manque.

Quotidiennement, nous tissons nos vies avec l'énergie de nos centres créatifs. Un exercice pour accéder à l'harmonie implique de choisir intentionnellement une vibration d'énergie. Louise Hay, spécialiste de la relation entre notre âme, notre corps et notre esprit, fait référence à l'impact de nos pensées dans nos vies : « C'est en cet instant que vous appréciez ou n'appréciez pas votre vie. Ce que vous ressentez aujourd'hui crée vos lendemains. N'est-ce pas une chose merveilleuse de savoir que vous êtes responsable de votre vie⁴. » Chaque pensée est un aimant pour l'énergie et représente l'opportunité de choisir l'harmonie plutôt que la dissonance, l'engagement créatif plutôt que la résignation. Vous pouvez transformer des pensées comme « je suis stressé » ou « je suis fatigué » en « je suis béni » ou « puisse-je recevoir ce dont j'ai besoin ». Déplacer votre attention de vos charges quotidiennes vers la magie du potentiel modifie radicalement, non seulement la lentille à travers laquelle vous regardez, mais aussi l'énergie avec laquelle nous allons vivre nos lendemains.

Comme antidote à la frustration ou au manque, à tout instant et dans tous les domaines de votre vie, pensez aux choses que vous aimez et pour lesquelles vous exprimez de la gratitude. Observez votre champ énergétique en présence de la frustration, puis notez sa transformation quand vous déplacez votre attention sur votre capacité à accepter votre richesse ; peut-être ressentez-vous alors une plus grande amplitude et

vous sentez-vous plus capable, envahi d'une énergie nouvelle. Quand vous travaillez sur l'harmonie de votre champ en utilisant les remèdes énergétiques de la bénédiction, du rituel, de la présence pure ou de la nature, le sentiment de ne pas avoir ou de ne pas être « assez » laisse la place à un présent élargi et à sa mystérieuse beauté, dès lors que vous vous rendez disponible pour la voir. Cet exercice peut également vous réenergiser lors de moments difficiles ou stressants, comme lorsque vous vous trouvez dans un embouteillage, une file d'attente, ou chaque fois que vous en ressentez le besoin. Il adoucit le champ énergétique qui vous entoure et aide les autres protagonistes (le chauffeur de taxi nerveux, l'enfant irritable, votre partenaire au cours d'un conflit) à s'accorder à votre harmonie en les calmant. En fusionnant avec le grand champ énergétique, vous possédez déjà plus que ce dont vous avez besoin, y compris les bénédictions inattendues qui surgissent tout au long du chemin.

Observez vos espaces les plus harmonieux. Être créatif au travers de la danse, du mouvement ou d'autres formes d'art cultive l'harmonie. Mais vous pouvez également la trouver en passant du temps avec des êtres chers ou vos animaux de compagnie. La thérapie animale est basée sur l'harmonie curative que les animaux nous offrent. Si vous avez un animal, caressez-le ou connectez-vous consciemment avec lui et notez les changements qui surgissent dans votre corps et votre champ énergétique. Soyez attentif à l'harmonie de votre foyer, créée par ceux qui y vivent. Vous occuper de votre maison, tondre la pelouse ou partager un repas en famille cultive cette harmonie. Chaque fois qu'un groupe collabore avec un objectif commun, l'harmonie s'installe. Les partenariats créatifs et les amitiés possèdent également le potentiel pour établir une harmonie. Notre propre harmonie augmente lorsque nous nous trouvons en compagnie de personnes de même sensibilité ; c'est la raison pour laquelle un groupe de méditation ou de rituel est particulièrement puissant, car les participants déploient ensemble leur champ d'harmonie.

J'ai assisté un jour à un instant d'harmonie collective lors d'un concert du Grateful Dead à l'Autzen Stadium, à Eugene, dans l'Oregon. Le groupe jouait et les notes semblaient discordantes quand, soudain, le son et la foule s'unirent, s'alignant pour ne faire qu'un. Le Grateful

Dead était l'un des rares groupes capables de parvenir à créer une réelle harmonie avec son public.

Découvrez ce qui cultive l'harmonie, à la fois individuellement, mais aussi avec ceux qui vous entourent. Privilégiez le champ d'harmonie et rejoignez les chemins qui vous permettront de l'atteindre chaque fois que vous ne vous sentez plus en phase avec vous-même.

Séance énergétique : de la résistance à l'harmonie

Lisa vint me voir parce qu'elle connaissait le succès dans sa vie professionnelle mais se sentait frustrée dans sa vie personnelle. Je l'invitai à observer son centre créatif et découvris un déséquilibre entre ses côtés droit et gauche. Je sentais une pulsation et un courant chaud dans son côté droit, alors que son côté gauche, féminin, était froid et vide. Ce schéma est courant chez les personnes qui ont « atteint » leurs objectifs : leur champ énergétique masculin est impliqué au cours du processus qui consiste à rayer les tâches sur leur *to-do list*, mais leurs désirs intérieurs ne sont pas comblés, et, dès lors, leur champ énergétique gauche s'amenuise.

Je demandai à Lisa quelle était sa frustration majeure. Elle répondit aussitôt : « les rencontres ». Malgré son succès professionnel, elle semblait attirer des partenaires qui étaient déjà pris ou se montraient irrespectueux. Alors qu'elle évoquait sa frustration, l'énergie de son centre se contracta. Lisa voulait un partenaire avec lequel elle pourrait partager son style de vie, mais le succès qu'elle connaissait dans sa vie professionnelle ne se reflétait pas dans ses rencontres amoureuses. Elle hésitait de plus en plus à sortir avec quelqu'un parce que le même schéma se répétait sans cesse. Je lui expliquai qu'étant donné la contraction de son énergie fondamentale lorsqu'elle évoquait une rencontre, elle était plus susceptible de créer et d'alimenter ses peurs que ses désirs. Puisque l'énergie circule dans notre champ créatif et affecte nos actes, se concentrer sur le stress et les obstacles dans une relation a souvent pour conséquence de magnifier ces difficultés dans le monde extérieur.

J'invitai Lisa à se concentrer sur son centre et à y être présente. Elle se mit à pleurer, attristée de ne pas pouvoir trouver le partenaire idéal ; je la guidai ensuite pour qu'elle se libère de cette douleur en l'expulsant à chaque expiration. Après avoir visualisé cette libération, elle commença à explorer son énergie créative intérieure. Souvent, lorsqu'une personne est en quête d'une relation, d'un nouveau travail, d'une nouvelle maison ou d'une nouvelle opportunité, elle s'accroche à la peur de ce qu'elle ne reçoit pas au lieu de se concentrer sur ses propres désirs.

Quand l'inquiétude et le stress nous habitent, ils contractent notre champ énergétique et limitent la capacité de notre potentiel à exprimer un changement. Cela signifie que le champ énergétique se contracte en présence du stress plutôt que de s'épanouir pour accroître notre potentiel. Bien que cela soit contre-intuitif au moment où nous ressentons un manque, poser un désir conscient et confiant au centre de notre champ énergétique le renforce. Le guérisseur maya Don Elijio enseigna à mon professeur, Rosita Arvigo, que l'essentiel d'une prière se place dans la confiance ; cette confiance s'applique également à nos rêves créatifs. La confiance intérieure répand notre potentiel dans le champ énergétique élargi.

J'encourageai Lisa à prendre conscience de sa valeur et de son rayonnement intérieur – son droit à être reconnue – même si cela représentait pour elle un défi. Elle comprenait théoriquement sa valeur, mais, sur un plan énergétique, continuait de se mésestimer. Comme je l'invitai à se concentrer sur son centre, elle remarqua : « En fait, je ne crois pas que cela peut m'arriver, je pense que je ne suis pas assez digne d'une personne qui aurait les qualités que je désire. » Si Lisa n'était pas connectée à sa propre valeur ou l'assimilait à son succès extérieur plutôt qu'à sa valeur intérieure, elle allait avoir du mal à attirer un partenaire capable d'apprécier et d'honorer sa véritable beauté. Nous nous unissons aux personnes dont les vibrations sont similaires aux nôtres. Puisque ce que nous connaissons reflète souvent les vieux schémas familiaux ou les empreintes de notre famille d'origine, nous devons travailler sur ces transmissions pour modifier nos créations.

Lisa explora ce paysage intérieur et perçut son éclat sous un jour différent. Elle posa alors une intention pour trouver le partenaire de ses rêves. Elle imagina l'énergie et l'essence de cette personne, puis le

sentiment de leur lien. Je lui demandai si elle nourrissait actuellement d'autres désirs. Elle rêvait de faire un voyage en Australie et comprit qu'elle avait toujours abandonné cette idée avant même de commencer à planifier son voyage parce qu'elle ne savait ni où elle logerait, ni comment cela se passerait. Je lui suggérai d'inviter son féminin pour imaginer ce qu'elle désirait vivre et s'ouvrir au potentiel de ce voyage, plutôt que de faire appel au masculin, qui a besoin de tout connaître. Le féminin nous invite dans le mystère de l'inconnu, et l'énergie féminine est nécessaire pour recevoir ses cadeaux. Dès qu'elle accepta cette possibilité, une vague d'énergie déferla dans son côté gauche. Elle perçut le potentiel lié à l'exploration d'un nouveau schéma et sentit monter en elle les prémices de la passion et de l'excitation.

En s'autorisant à ressentir une énergie nouvelle et à y réagir au travers de son côté féminin, Lisa donna une nouvelle inspiration aux formes masculines de sa vie. Même si elle allait probablement rencontrer des résistances, puisqu'elle avait envie de connaître à l'avance tous les détails, ce voyage allait aussi faire appel au sens masculin de l'aventure. Je lui recommandai de pratiquer des exercices de visualisation quotidiens pour s'entourer d'une énergie aimante et poser ses intentions pour son futur partenaire et elle-même. Ainsi, elle serait plus susceptible d'attirer la personne de ses rêves et d'envoyer des signaux mieux définis lorsqu'elle rencontrerait quelqu'un. Elle pensait remplir le formulaire d'un site de rencontre, et je lui suggérai de clarifier son énergie avant de le faire, afin d'énergiser ses désirs plutôt que ses craintes. Ainsi, elle modifierait le schéma ancré de son champ énergétique créatif pour refléter son harmonie et non répondre au manque. Son énergie créative circulerait plus facilement à travers ce nouveau schéma, tout en modifiant ce qu'elle attire à elle, et fait pour elle-même.

Exercice : créer un champ énergétique harmonieux

Pour cultiver l'harmonie de votre champ créatif, pratiquez l'exercice suivant. Asseyez-vous confortablement dans le lieu de votre choix.

1. Appelez spirituellement le champ énergétique-crétatif dans votre corps. Visualisez les frontières de votre corps et pensez à la connexion entre votre corps et les royaumes de l'énergie et de l'esprit.
2. Ressentez le lieu où vous êtes assis et faites un lien spirituel avec la terre. Observez la connexion de votre corps à la terre et toutes les manifestations physiques de votre créativité. Détendez-vous et laissez ce lien vous nourrir. Si vous sentez monter le stress, expulsez-le. Conserver l'énergie du stress n'aide pas à résoudre le problème, vous devez donc la déposer.
3. Ressentez le champ énergétique qui circule autour de vous et la chaleur qui émane de votre centre. Cette lumière intérieure, moins bien définie que votre corps, circule avec votre souffle et votre intention. Inspirez, puis expirez en invitant votre rayonnement. Lorsque vous respirez, emplissez chaque zone de votre champ créatif pour stimuler vos énergies féminine et masculine. Recommencez deux ou trois fois en inspirant l'air et le *chi*, puis en expirant cette nouvelle énergie dans votre centre. Laissez cet échange d'énergie éclairer chaque partie de votre champ énergétique.
4. Imaginez-vous en train de marcher autour de votre champ énergétique et débarrassez-vous de tous les poids ou stagnations qui bloquent votre énergie en apaisant vos inquiétudes, tensions ou stress. Mentalement, accomplissez un cercle complet autour de votre corps en rejetant ou en libérant tout ce qui est désormais inutile. Puis respirez à nouveau dans votre champ énergétique et laissez-le s'épanouir. Quand nous libérons nos contraintes, nous développons les zones d'énergie créatives.
5. Souvenez-vous des rêves créatifs que vous avez notés dans le dernier exercice ou réfléchissez aux intentions créatives qui vous viennent à l'esprit. Ce peut être aussi simple que *Puissé-je incarner la quiétude de cet instant*. Placez ces graines du rêve dans le centre sacré de votre champ énergétique et ressentez leur réalisation.
6. À présent, retournez marcher mentalement autour de votre champ, cette fois en bénissant votre centre : *Je suis sacré. Puissé-je recevoir la lumière de l'esprit. Puissé-je habiter mon potentiel*. Invitez le lien avec le grand royaume de l'esprit en imaginant la lumière étincelante du

soleil, la brise délicate, la nature divine qui énergisent vos rêves pour qu'ils se réalisent. Souvenez-vous du caractère sacré de votre âme et de son canal créatif, et offrez cette beauté à votre vie.

Réaliser un rêve créatif

Un jour, lors d'une discussion dans un groupe de réseautage, je parlais de réaliser un rêve créatif lorsqu'une femme m'arrêta : « Qu'entendez-vous par rêve créatif ? Je comprends l'idée de concevoir un rêve et de le réaliser, mais quelle est la différence avec un rêve créatif ? » Je marquai une pause. Pour moi, un rêve représente ce que vous désirez pour vous et dans votre vie ; il dépasse l'objectif et pénètre dans le royaume du potentiel et de l'imagination. Le *rêve créatif* atteint ces royaumes lointains et permet que vos rêves deviennent réalité grâce à votre créativité.

Une maison familiale au bord de l'océan faisait partie de mes rêves. Mais avec trois jeunes enfants et les contraintes financières et physiques inhérentes à leur éducation et à nos vies professionnelles, celui-ci me paraissait aussi lointain qu'inaccessible. Toutefois, je m'efforce de cultiver mes rêves en posant des intentions annuelles et en pratiquant un exercice quotidien pour impliquer ma créativité ; cet exercice peut être aussi simple que me promener avec tous mes sens en éveil ou écrire pendant plusieurs heures.

Au printemps dernier, le rêve de cette retraite au bord de l'océan flottait dans ma conscience comme s'il m'appelait. Connaissant l'interaction de l'esprit et de la forme au cours du processus créatif, j'accordai de l'attention à ce message. À la même époque, mon fils partit faire un voyage scolaire de plusieurs jours sur la côte. Je m'étais proposée pour l'accompagner et, pendant le séjour, je remarquai de nouveaux panneaux « à vendre » sur plusieurs propriétés et découvris que les prix avaient baissé. Si le marché de l'immobilier avait rebondi en ville, il restait difficile sur la côte.

Après ce voyage, mon mari et moi décidâmes d'y retourner un week-end pour visiter des maisons. La seconde interpella aussitôt notre imaginaire. Envahie par la poussière et les moisissures (conséquence de

plusieurs années d'abandon), elle ressemblait à un lieu où Jack Kerouac aurait pu venir écrire. Les murs de pin, la cheminée en pierre et les pièces inondées de soleil invitaient à la poésie. Les toiles d'araignée dissimulaient de vieilles lampes de métal et de verre poli. Des portes-fenêtres ouvraient sur un jardin et la maison était assez grande pour accueillir une ou deux familles. Tout était à faire, nettoyage, peinture, rénovation de l'installation électrique et de la plomberie ; il n'y avait ni machine à laver ni sèche-linge, et encore moins de lave-vaisselle. Mais elle possédait un potentiel indéniable. Nous croisâmes les doigts pour que ses fondations soient solides. Nous étions en train de toucher notre rêve du bout des doigts.

Je savais qu'il s'agissait d'une *invitation* – qui ne se représenterait sans doute jamais – et elle se trouvait sur ma liste de rêves depuis si longtemps qu'il me semblait absurde de l'ignorer. Nous l'acceptâmes, et, connaissant le flux des rythmes créatifs, je savais que le difficile travail de la *préparation* constituerait la prochaine étape. Il était utile de le savoir car la phase de préparation allait comporter le stress inhérent à l'achat d'une maison vieille de quatre-vingt-dix ans qui n'avait jamais été correctement chauffée et dont la plomberie et l'installation électrique étaient vétustes. Nous dûmes faire face à de nombreuses réparations, certaines prévues, d'autres imprévues. Plus d'une fois, je sentis monter la panique et la crainte liées à la restauration d'une maison ancienne. Mais je n'y cédaï pas. La peur fait partie de l'expérience lorsque vous atteignez un rêve ; elle peut se comparer au processus de la naissance, quand tout semble écrasant et impossible. Pour que les grands rêves se réalisent, il faut parfois affronter ces défis.

Au cours de la phase de préparation et de la gestion du stress inhérente à ce type de projet, je guettaï les signes inévitables de la phase suivante : l'*inspiration*. Il y eut des progrès et des bénédictions, comme cette aura lumineuse autour de la maison. Je cultivais l'harmonie en libérant l'énergie du stress, mais aussi en me bénissant moi-même et en bénissant ce projet afin de favoriser l'harmonie énergétique.

Les inspirations qui surgissaient m'aidèrent à affronter un autre domaine complexe lié à la réalisation d'un rêve : la vulnérabilité. Je me sentais vulnérable en pénétrant dans ce nouveau territoire où tout avait semblé inaccessible. C'était comme concevoir un enfant, puis prendre

conscience des responsabilités que sa naissance implique. Les problèmes de l'assurance contre les risques côtiers et les inondations, les dépenses supplémentaires, sans parler de la difficulté de gérer une propriété à distance, ne faisaient pas à proprement parler partie de mon « rêve ». Il peut être plus facile d'aspirer à un rêve que de le réaliser ; le sentiment de ne pas le mériter peut surgir derrière les efforts. J'avais recours à des bénédictions comme *Puissé-je recevoir ce cadeau pour ma famille et moi-même, Puissé-je accepter le bonheur d'avoir trouvé cette retraite au bord de l'océan, Puissé-je célébrer cette aventure* pour lancer un pont entre la zone connue des efforts et celle, inconnue, des rêves pour apprécier pleinement les récompenses d'un travail créatif.

Le chemin emprunté pour réaliser des rêves créatifs n'étant pas linéaire mais cyclique, il est possible de connaître des progrès et des reculs au fil du processus. Certains jours, tout paraissait bloqué, comme lorsqu'il fallut creuser le jardin devant la maison et que les vieilles canalisations et la conduite d'égout furent endommagées. Mais il y eut aussi des instants bénis grâce à la chaleur et à la gentillesse de nos voisins et d'inconnus. Comme ce soir où nous étions sortis avec les garçons après une longue journée de travail pour aller manger une glace. Quand je me rendis compte que la maison acceptait uniquement les espèces, j'expliquai aux garçons que nous allions devoir revenir une autre fois. À cet instant, une femme s'avança pour aller régler notre note. Ce jour-là, les garçons apprirent la signification des mots « Bon Samaritain ». Et si notre budget destiné à la restauration de la maison avait littéralement explosé, nous avions permis aux charpentiers locaux de travailler tout l'été et découvert, qu'en tant que mari et femme, nous formions une équipe capable de réparer et réaliser n'importe quoi, jusqu'aux finitions des rideaux.

Il y eut aussi des instants de magie inattendus, comme ce jour où je rêvais de deux lits en latex naturel tout en sachant qu'ils dépassaient notre budget et qu'à ce moment précis, la boutique locale en solda deux. Ou ce jour où je m'apprêtais à chercher des informations sur la location de maison sur Internet, en espérant échanger avec des gens pour prendre conseil, quand on frappa à ma porte – je me trouvai alors à Portland, une ville située à deux heures de route de la côte. Un homme me montra un cadre de lit posé contre notre cèdre – que quelqu'un avait

dû laisser sans que je m'en aperçoive. Je sortis avec lui et lui dit qu'il pouvait l'emporter. Tandis que nous le chargions sur sa voiture, j'appris que lui et sa femme vivaient dans la ville où nous avions acheté notre maison et qu'ils louaient la leur chaque été. Il fut ravi de partager son expérience.

La restauration de la maison s'acheva au début de l'automne. Le soir de notre installation, nous sortîmes admirer le ciel constellé d'étoiles scintillantes qui brillait au-dessus de l'océan. Le lendemain matin, quand les rayons du soleil sur les murs en lambris nous réveillèrent, je pensai que la réalité avait dépassé mes rêves. La brise de l'océan et une lumière tendre s'engouffraient dans les pièces. Saisie d'une inspiration, je pris un carnet et écrivis. Plus tard, alors que je marchais pieds nus dans les dunes qui surplombaient la plage avec mon plus jeune fils, je m'abandonnai au plaisir de célébrer mon rêve devenu réalité. « C'est la meilleure journée que j'aie jamais passée », me dit mon fils ; j'acquiesçai dans un souffle.

Avoir une maison au bord de l'océan était un rêve devenu réalité ; il s'était concrétisé grâce à la compréhension des rythmes créatifs et une pratique régulière d'exercices. À présent, la forme concrète de ce rêve allait elle-même devenir un espace pour accéder à l'étape suivante du *renouveau*, puis à une nouvelle inspiration. Véritable force naturelle, la créativité recharge son réservoir.

Votre vie créative

Les phrases « Suivez vos rêves » et « Cette vie n'est pas une répétition générale » ont été si souvent répétées qu'elles sont devenues des clichés, pourtant certains outils permettent d'atteindre ses rêves et d'optimiser sa vie. Il existe le royaume des rêves, de l'esprit et du potentiel pur, et le royaume physique du corps, de la vie quotidienne et de la réalité physique dans laquelle nous vivons. Insuffler l'énergie du royaume des rêves dans le royaume physique nécessite de construire un pont entre les deux : la créativité constitue ce pont, qui permet d'ancrer le potentiel des rêves et d'incarner ce que nous sommes capables de faire. Nous pouvons entrer dans le champ énergétique où réside ce qui n'a pas

encore de forme et le déplacer, ou nous aligner avec lui pour permettre à notre rêve de se réaliser.

Pourquoi certains rêves sont-ils inaccessibles ? Ce mystère fait également partie du processus créatif. Peut-être le moment n'est-il pas encore venu ou le pont n'est-il pas encore assez solide. Même les occupations quotidiennes peuvent vous éloigner de vos rêves. Pratiquer régulièrement un exercice créatif pour harmoniser votre champ et prendre le temps de vous concentrer régulièrement sur vos rêves constitue les ingrédients essentiels pour y parvenir. Une pratique régulière insuffle une énergie créative au royaume physique de votre vie quotidienne, et connaître vos rêves les fait vivre dans votre champ énergétique. Afin de réaliser vos rêves, vous devez rester connecté à la fois à leur esprit et à leur corps.

Bronnie Ware est une infirmière australienne qui a travaillé pendant de nombreuses années avec les mourants. Alors qu'elle soignait des patients au cours des derniers mois de leur vie, elle découvrit chez chacun d'eux des thèmes de regrets récurrents. Elle les nota dans un blog qui eut tellement de succès qu'elle les compila dans un livre : *Les 5 Regrets des personnes en fin de vie (The Top Five Regrets of the Dying)*. Parmi les plus courants :

1. J'aurais aimé avoir le courage de vivre une vie qui m'appartienne et non la vie que les autres attendaient de moi.
2. J'aurais aimé moins travailler. (Ce regret est commun à tous ses patients masculins qui disaient que leurs enfants et leurs conjoints leur avaient manqué.)
3. J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments.
4. J'aurais aimé rester en contact avec mes amis.
5. J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.

À la fin de sa vie, personne ne pense à l'argent ou au succès professionnel. Mais chacun se demande s'il a réalisé ou non ses rêves, s'il a su exprimer les désirs de son esprit et a été capable de partager son véritable moi avec ceux qu'il a aimés. Personne ne regrette d'avoir vécu ses rêves créatifs, car ces rêves révèlent l'âme.

Exercice : s'investir dans ses rêves créatifs

Trop souvent, nous gardons nos rêves pour nous-mêmes et, ce faisant, leur insufflons moins d'énergie. Pratiquez l'exercice suivant afin de ritualiser et de partager vos rêves (vous avez besoin d'une feuille et d'un stylo).

1. Notez vos rêves créatifs sur une feuille. Autorisez-vous à rêver et notez tout ce qui vous vient à l'esprit, y compris les idées les plus improbables.
2. Relisez votre liste et encerclez vos trois rêves principaux.
3. Réfléchissez au temps que vous consacrez dans votre vie à l'un ou plusieurs de ces rêves. Vos trois grands rêves se manifestent-ils dans votre quotidien ? Si oui, pourraient-ils être plus présents ? Sinon, comment pouvez-vous rediriger votre attention sur eux ?
4. Invitez une personne de confiance à réaliser les étapes précédentes de cet exercice et partagez vos rêves avec elle en les lisant à voix haute. Réfléchissez ensemble à ce que vous avez exprimé.
5. Échangez la liste de vos trois rêves. Puis emparez-vous des graines de rêve de l'autre et enterrez cette feuille – ce symbole honore le potentiel des graines. Quand nous plantons et nourrissons les graines de l'autre, nous nourrissons également les nôtres. En travaillant ensemble, nous soutenons nos rêves individuels grâce aux énergies et aux ressources de la communauté.

Se connecter au divin

Si nous considérons la créativité comme le processus qui donne forme à l'esprit, elle peut être considérée de par sa nature même comme un processus divin – bien qu'unique et personnel. J'ai été frappée par un article du *Wall Street Journal* de Neil Strauss intitulé « Dieu aux Grammy's : les élus », qui s'intéressait au succès créatif et au divin, et observait le lien entre la célébrité, le succès et la croyance en une force supérieure. Dans cet article, Lady Gaga évoque son succès en disant : « J'ai du mal à m'attribuer ce succès... [Il y a] une force supérieure qui

veille sur moi. » Strauss fait part de réponses similaires de la part de Christina Aguilera et de sa mère : « Très tôt, j'ai réalisé [...] que Dieu avait prévu de grandes choses pour moi. » Et un autre de Snoop Dogg : « C'est Dieu qui provoque ce qui arrive. »

Strauss pensait initialement qu'attribuer le succès à Dieu était un signe d'humilité ou de gratitude, mais il découvrit ensuite un fil commun entre de nombreuses pop stars : celles-ci croyaient que Dieu voulait qu'elles deviennent célèbres. Inversement, Strauss interviewa des musiciens talentueux mais peu connus et trouva ce dénominateur commun à tous : le sentiment d'un succès accidentel ou non mérité. Ces musiciens avaient tendance à rester dans l'ombre. Selon lui, ce n'était pas nécessairement la main de Dieu mais le fait de croire que Dieu voulait qu'ils réussissent qui était un indicateur du succès. Strauss découvrit un thème similaire chez des athlètes qui attribuaient leurs réussites à Dieu, tels que le quarterback des Green Bay Packers, Aaron Rodgers, le plus grand joueur du Super Bowl : « Dieu a toujours un plan pour nous. »

Non seulement cette croyance dans l'intention divine est un indicateur de succès, mais ce lien avec le divin permet d'échapper à la violence de la célébrité. Comme l'écrit Strauss : « Cela permet [...] d'avoir le sentiment d'être investi d'une mission divine et, lorsque tout le monde semble contre vous, de penser que Dieu marche à vos côtés. La plupart des stars qui doutent de leur présence sous les projecteurs ont tendance à vaciller sous la pression constante. En craignant la critique ou l'échec, elles préfèrent la prudence et renoncent aux opportunités. » Il relate également les difficultés vécues par la star du hip-hop Sean « P. Diddy » Combs, qui a fait de la prison. Quand Strauss lui demanda s'il n'avait jamais connu la peur, Diddy lui répondit : « Je crois en Dieu. Tu vois avec qui je joue ? Qui est mon gang ? Mon gang, c'est Dieu. Maintenant, je n'ai plus peur. » Et Strauss conclut que « le talent compte, mais également le pouvoir stimulant du lien divin ».

D'un point de vue énergétique, un lien avec le divin permet d'accéder à un champ énergétique élargi. En permettant au divin de diriger leur carrière, ces célébrités reçoivent des conseils et une inspiration que le potentiel pur de leur champ rend possible. Je m'en rends compte en

travaillant sur l'énergie de mes patients ; lorsqu'ils se concentrent sur leur stress et leurs inquiétudes (comme s'il n'y avait que les leurs à gérer), l'énergie qui les entoure les place dans un schéma de contraction. Quand ils se tournent vers leurs rêves et leurs espoirs, leur énergie s'harmonise et s'apaise. Et quand ils placent le stress, l'inquiétude ou les difficultés sur un plan divin – comme s'ils confiaient leurs problèmes à Dieu –, leur fardeau s'allège.

Quand, au cours d'une séance, ils comparent les effets de leur concentration sur une angoisse ou sur une intention, les patients remarquent la différence au sein de leur champ énergétique. Et quand ils appellent spirituellement le stress ou une intention, quelle que soit leur définition du spirituel – une présence divine, des bénédictions intérieures, un sentiment de plénitude associé à un lieu dans la nature, un sentiment d'amour –, l'énergie tout entière de la pièce se modifie jusqu'à s'harmoniser. L'observation de cette transformation au cours de mon travail sur l'énergie créative m'a inspiré le diagramme du champ créatif-énergétique (page 45) pour définir ce potentiel dans les échanges entre le corps et l'esprit dans nos champs créatifs.

Quand nous alignons notre énergie avec le grand royaume de l'esprit, nous pénétrons dans le potentiel de la magie, des rêves, des ancêtres, de la synchronicité, de l'aide invisible et de la capacité créative du divin ; grâce à notre harmonie individuelle, nous rejoignons l'harmonie du grand champ créatif-énergétique. C'est ici que réside le pouvoir de la prière – non pour accéder à un but ou obtenir un résultat particulier, mais pour puiser dans la capacité du champ divin. Un jour, mon fils cadet, Gabe, me dit : « Les prières ne marchent pas », parce qu'il avait prié pour que son jeune frère n'ait pas l'appendicite mais que ce dernier avait tout de même été malade. Je lui expliquai ma perception de la prière : il ne s'agit pas, selon moi, d'un processus défini et tracé, mais d'une harmonie énergétique. Bien que sa prière n'ait pas pu empêcher la crise, elle avait certainement permis à l'énergie divine de nous soutenir – lui, son frère et nous, ses parents – pendant le long chemin vers la guérison. Quand nous comprenons comment travailler avec le champ divin, notre harmonie énergétique s'harmonise avec celle du champ élargi. Nous ne faisons alors plus qu'un avec un potentiel qui dépasse largement le nôtre.

Séance énergétique : expressivité de l'âme

Mark vint me voir alors qu'il vivait une période transitoire. Il avait divorcé deux ans plus tôt après avoir finalement pris la décision de quitter sa femme, qui n'avait jamais cessé d'exprimer sa colère et de le critiquer. Il avait été malheureux tout au long de son mariage et n'avait retrouvé sa lucidité que lorsqu'il l'avait quittée. Sa femme avait incarné des schémas similaires à ceux de ses parents, et il admit sa tendance à penser qu'il méritait la critique.

Après avoir divorcé, Mark avait rejoint un groupe de parole où il prit conscience du nombre de ses besoins encore inassouvis pour obtenir la validation et la reconnaissance. Il commença à mieux discerner son rôle en identifiant et en rencontrant ces besoins, à la fois pour lui-même et dans ses relations, et il vint me voir pour que je l'aide à développer sa capacité à vivre une nouvelle relation intime.

Mark avait rencontré une partenaire agréable et réceptive. Son défi consistait à comprendre qu'il sabotait lui-même sa capacité à recevoir ces dons parce qu'il n'y était pas habitué. À moins que les schémas fondamentaux qui limitent son flux d'énergie changent, une personne aura du mal à incarner un nouveau potentiel. Ainsi, Mark avait probablement participé à la création d'un mariage toxique où la critique s'imposait comme l'expression d'énergie majeure, parce que cela lui semblait normal au vu de son enfance. Dans ce cas, changer de partenaire ne suffit pas.

À moins de modifier le schéma fondamental pour être en mesure d'accepter et de recevoir l'amour, ces interactions le perturbaient et incarnaient tout le potentiel pour saboter une relation précieuse. La critique et la colère contractent le champ énergétique, à la fois chez celui qui donne et celui qui reçoit ; elles contractent l'énergie du cœur et isolent le flux de l'amour. Même si Mark avait été témoin de cela dans la relation de ses parents, qui reflète les limites de son champ familial, ce comportement lui paraissait normal en dépit de son caractère nocif. C'est ainsi que nous trouvons souvent des partenaires qui reflètent les limites de nos champs familiaux ; à moins de prendre conscience de la

nécessité d'un changement ou d'une guérison, nous avons tendance à choisir ce que nous connaissons déjà.

Comme Mark évoquait son précédent mariage, je l'invitai à remarquer ses tensions corporelles et la contraction de son champ énergétique. Quand il pensa au mode de communication critique de ses parents, son champ énergétique se contracta à nouveau. Puis je lui fis faire l'exercice « Créer un champ énergétique harmonieux » (page 235). Après avoir harmonisé son champ, il comprit que la plupart du temps, au cours de son mariage (et pendant son enfance), il avait vécu coupé du flux divin de l'amour. Je l'invitai à appeler spirituellement sa nouvelle partenaire. Au début, son champ énergétique se contracta, mais, cette fois, parce qu'il se sentait indigne de l'attention positive qu'elle pourrait lui offrir. Celle-ci lui semblait étrangère. Je lui racontai l'histoire d'Elizabeth Gilbert dans *Mange, Prie, Aime* lorsqu'elle rencontre l'amour de sa vie et l'écarte parce que la plénitude de l'amour qu'il lui offre est trop puissante pour son système de pensée. Comme elle était connectée à un schéma où l'amour n'existait pas, elle dut travailler pour améliorer sa capacité à le recevoir. Quand nous nous souvenons que nous sommes associés au sacré – une part du divin –, donner et recevoir l'amour deviennent des expressions naturelles de ce caractère divin.

Mark pensa à ses désirs personnels et réaffirma son harmonie intérieure. Il reconnut sa résistance dans son propre champ pour recevoir ce qu'il désirait, mais, avec sa nouvelle conscience, comprit que cette résistance ne le limiterait plus. Il rit. « Je suppose que je dois simplement accepter de recevoir son amour jusqu'à ce que je comprenne. J'aime la vie quand elle devient ma mission. » En harmonie avec lui-même, Mark était prêt à recevoir les bénédictions qui nous sont offertes lorsque nous travaillons avec notre cœur.

Exercice : énergiser un rêve

Pensez à vos rêves créatifs et choisissez-en un (vous aurez besoin d'un crayon et d'une feuille).

1. Posez une intention pour ce rêve, en essayant d'être aussi précis que possible. Préparez-vous à le lire chaque matin et chaque soir pendant trente jours.
2. Chaque fois que vous lisez votre intention, notez le schéma du flux créatif qui apparaît ou la soutient. Au cours du mois, recherchez les schémas de synchronicité qui guident votre processus créatif, tels que des invitations, des conversations, des conseils qui vous suggèrent une direction.
3. Notez également les résistances – les réactions corporelles ou les difficultés inattendues qui entravent la réalisation de votre rêve. Considérez ces schémas de résistance comme un potentiel pour grandir, vous aider à dépasser la résistance et accéder au potentiel : ayez recours à des guérisseurs, des prières, des rituels, des livres, des amis, votre propre intuition, etc.
4. Puisez dans le masculin ou le féminin pour donner plus d'énergie à cette intention. L'aspect masculin agit directement sur l'idée du rêve et sur sa création. L'aspect féminin reçoit les conseils et l'inspiration ou demande l'aide du rêve. Voyez comment puiser dans ces deux champs pour énergiser votre rêve. Chaque jour, quand vous lisez votre intention, entourez-la d'amour, d'espoir et de bénédictions. Vous possédez le pouvoir, l'esprit et la joie d'une vraie créativité pour réaliser vos rêves.

Points essentiels à retenir :

- La réalisation d'un rêve commence par une intention.
- Après avoir posé l'intention, surveillez les signes.
- Préparez-vous à rencontrer des résistances. Une résistance peut être un élément naturel de l'expansion créative.
- Plutôt que d'affronter cette résistance, suivez le flux.
- Cultivez l'harmonie de votre champ créatif entier (pour surmonter les résistances, lisez les signes et concrétisez vos rêves).

L'échange entre l'esprit et le corps : poser le décor pour les miracles

Marianne Williamson, professeure et écrivaine spirituelle, définit un miracle comme un changement de perception, lorsque nous passons de la peur à l'amour. Nous pouvons également le considérer comme une réorientation du champ énergétique contracté (la peur contracte l'énergie) vers l'épanouissement et l'harmonie (l'amour répand et harmonise l'énergie). Pensez à la signification d'un miracle et aux miracles auxquels vous avez assisté. Ce que vous accomplissez dans votre vie révèle votre relation à votre corps et à votre esprit. Ce qui se trouve dans votre champ énergétique se reflète dans votre vie et vos créations. La vie est un flux ; vous en êtes la forme. En travaillant sur votre carte créative intérieure en tant que lien entre l'esprit et le corps, vous pourrez améliorer ces formes et poser le décor pour les miracles :

Qu'est-ce qui est sacré ?

Où résident vos rêves ?

Qu'est-ce qui se trouve au cœur de votre vie ?

Qu'allez-vous faire ?

Comment allez-vous le partager ?

La vie est ainsi faite : nous acceptons une invitation, nous la célébrons spirituellement, et nous découvrons la vérité qui nous révèle sa signification. Nous pouvons y revenir, encore et encore, pour comprendre tout ce qui nous a été offert. Épouser la créativité nous permet de nous déplacer consciemment à travers chaque cycle et d'être bénis en le faisant.

L'esprit est l'alchimiste. En sa présence, le banal devient magique. Ce que nous appelons généralement un « miracle » est un aperçu éphémère de cette façon d'être dans la vie ; et la vérité est que nous sommes nous-mêmes un miracle d'expression.

La poétesse Mary Oliver écrit : « Dis-moi, qu'envisages-tu de faire de ta vie sauvage et précieuse ? » Laissez votre vraie créativité vous donner la réponse.

4. Louise Hay, *La Magie de la vie au quotidien : peindre le futur*, Guy Trédaniel éditeur, 2013.

2ON²LUS,ON

Libérer la nature sauvage qui est en vous



L'esprit ne comprend pas facilement le langage de l'esprit. Après cette première visite de l'aigle au bord de la rivière, j'achetai un tambourin en peau d'élan et commençai à me rendre régulièrement au bord de la mer pour en jouer avec mes enfants. Au cœur de la nature, je trouvais un champ énergétique qui ranimait mon courant créatif et me permettait d'écrire plus librement. Pourtant, alors que je continuais d'écrire et allais terminer mon livre, j'ignorai toujours comment le publier.

Finalement, mon manuscrit terminé, je partis au bord de l'océan avec mes fils, ma pile de feuillets et mon tambourin. Après avoir allumé un feu, je déposai le manuscrit sur le sable. Il était là mais j'ignorais comment faire pour qu'il devienne un livre. Je commençai à jouer du tambourin avec une pointe d'irritation. *J'ai fini d'écrire et j'ai suivi ton conseil : « Écris, tout simplement. » J'ai écrit. J'ai terminé mon livre. Le voilà. Et maintenant ?* À peine eus-je prononcé ces mots qu'un vol de mouettes passa au-dessus de nos têtes. Derrière elles apparurent plusieurs oiseaux de grande taille. En levant les yeux, je découvris qu'il s'agissait de trois aigles – une mère et ses deux petits. J'étais avec mes deux garçons, et l'esprit m'apparaissait sous la forme d'une maman aigle et de ses deux petits. J'étais aussi enceinte de mon troisième fils. Je

m'agenouillai ; j'avais obtenu ma réponse. Je les regardai tournoyer au-dessus de nos têtes.

Mon fils aîné pointa un doigt vers le ciel : « Maman, regarde, encore des aigles. » « Je sais mon chéri. » Ma voix n'était plus qu'un murmure. Les garçons jouaient et couraient. Les aigles tournoyèrent un instant au-dessus de nos têtes, puis se posèrent sur un grand cèdre au bord de la crique. Je levai les yeux vers eux et me tournai vers mes fils. Je sentis l'énergie se répandre en moi, de mon esprit à mon corps – du royaume de l'esprit à la terre sur laquelle nous étions assis. Une mère aigle, une mère humaine. Nous quittons l'esprit pour nous incarner dans le corps et nous quittons le corps pour retourner à l'esprit. J'étais assise dans la paix et la satisfaction de mon esprit, et me sentais merveilleusement bien. Les larmes coulaient sur mes joues, formant une pluie de gouttes sur le sable. Mon sentiment d'être liée par le temps et les limites de mon corps s'évanouit et je pénétraï dans un espace de son et de lumière. Puis, comme ils étaient venus, les aigles reprirent leur envol, tournoyèrent une dernière fois au-dessus de nos têtes et disparurent par-delà les rochers et les vagues. Je martelai un message de remerciement sur mon tambourin, et le battement se répercuta dans leur sillage. À la fin, je pris mon tambourin, le manuscrit et mes deux enfants et retournai vers ma voiture pour rentrer chez nous. Je n'avais toujours aucune idée de la façon de procéder, mais cette fois encore, j'avais reçu une énergie qui renforçait ma foi et ma confiance en l'esprit.

Bien que j'aie reçu un message – qui s'était imprimé dans mon corps –, mon esprit logique en voulait davantage. Je pensai alors à Russel, un homme qui musarde dans notre quartier et vient souvent se reposer à l'ombre d'un grand noyer, près de notre maison. C'est une âme tendre qui vit volontairement dans la rue. Quand le son mélancolique d'un harmonica flotte à notre porte, nous savons que Russel est proche. Appartenant à l'ethnie tlingit, Russell a été élevé par sa grand-mère, une guérisseuse respectée, en Alaska. Nous avons parlé plusieurs fois de son expérience avec la nature quand il était enfant et de sa filiation avec le clan des aigles. Après ces rencontres avec les aigles, j'avais envie d'échanger avec une personne qui avait un lien personnel avec leur esprit. Russel passa un soir alors que je jouais avec mes enfants sur la pelouse devant la maison. Un aigle était imprimé sur sa chemise.

Je le désignai, et Russell me dit : « Mon nom tlingit signifie l'“aigle qui regarde dans l'eau”. » Je lui parlai de notre première rencontre avec l'aigle au bord de la rivière, puis de la seconde, avec la mère et ses deux petits. Je fus surprise quand il me dit que nous étions bénis et me demanda s'il pouvait me toucher.

Je lui posai des questions, lui demandant si je devais savoir d'autres choses, mais Russell tendit sa main vers la mienne. Je me souviens encore de ma respiration. Il me dit de ne pas chercher quelque chose que je possédais déjà. À travers la présence d'une autre personne, l'esprit répondait à nouveau à ma prière. Peut-être est-ce ainsi : nous quêtions une réponse, demandons une bénédiction et découvrons que nous l'avons déjà reçue si nous sommes capables de voir ce qui nous a été donné. L'échange fut éphémère. Je hochai la tête, puis partis retrouver mes enfants pour aller les coucher. Cette nuit-là, je rêvai d'oiseaux et de vol.

Ma dernière rencontre avec un aigle eut lieu un jour d'hiver. J'avais reçu la solution que m'avait envoyée la nature et continué de tisser son énergie en autopubliant mon livre. Je m'occupai de mes enfants et avais donné naissance à mon troisième fils. Je suivais les instructions de l'esprit qui me conduisait vers chaque nouvelle étape tout en intégrant notre nouveau membre de la famille. Un an et demi plus tard, début novembre, un exemplaire de mon livre fut déposé devant ma porte. Quelques jours plus tard, je me réveillai avec le désir de remercier l'océan. J'emportai mon livre, mes trois fils et mon tambourin, et nous partîmes sous des trombes d'eau. Je faillis rebrousser chemin, comprenant que le temps hivernal allait limiter le temps que nous passerions au bord de l'océan, mais je décidai de suivre mon courant intérieur.

Arrivés à destination, mes enfants et moi marchions courbés sous les rafales de vent. J'avais enveloppé mon plus jeune fils dans un châle en laine. La pluie était légère, mais un brouillard froid s'enroulait autour de nos pieds. Nous marchions rapidement à travers les dunes dans le souffle glacé de l'océan. Puis, par une ouverture, nous aperçûmes un aigle qui dévorait un pélican au bord de l'eau. Des mots me vinrent : *Ton offrande a été reçue ; l'esprit est nourri.*

Nous ne restâmes pas longtemps. Avant de fuir le froid, mon fils aîné remarqua : « Maman, c'était encore un aigle. »

« Oui », répondis-je, comme si les aigles apparaissaient régulièrement dans nos vies ; je me sentis alors parcourue d'un frisson de gratitude. J'avais le sentiment d'avoir mené à son terme l'une des tâches de ma vie, mais aussi que nous nous disions au revoir. Depuis, et bien que je me sois souvent rendue sur les mêmes plages, je n'ai plus jamais revu d'aigle. Une fois, alors que je demandais pourquoi, j'entendis : *À présent, vous portez cette énergie en vous. Peut-être l'aigle rend-il visite à un autre vrai créatif, comme toi, dans un autre espace naturel, en réponse à l'appel de son âme.*

*Placez vos rêves créatifs dans les courants profonds,
là où l'esprit vient à la rencontre du corps,
et ils se réaliseront.*

La beauté dans ces rêves

N'est autre que vous-même.

Remerciements



Les rêves peuvent devenir réalité, mais jamais sans l'aide d'une équipe efficace et des cadeaux de l'âme. Réaliser vos rêves est magique parce que cela vous offre l'opportunité d'impliquer votre champ créatif avec celui d'autres personnes.

Cynthia Black a été l'une des tisserandes du rêve essentiel pour ce livre. Merci, Cynthia, pour ta vraie créativité, merci d'être une mère pour beaucoup et pour savoir si bien rêver – *aloha*.

Merci aux éditeurs Richard Cohn des éditions Beyond Words et Judith Curr d'Atria Books, pour leur édition visionnaire et pour avoir cocréé ces livres. Merci à l'équipe exceptionnelle de créateurs d'avoir tissé ces mots et d'en avoir fait un livre : Jenefer Angell, Emily Han, Lindsay S. Brown, Devon Smith, Emmalisa Sparrow, Bill Brunson, Whitney Quon, Leah Brown, et Jackie Hooper.

Merci aux femmes (et aux hommes) de mon cabinet de m'avoir laissé partager, explorer et pénétrer leurs rêves alors que nous découvriions la puissance de leur énergie créative corporelle. Merci à tous les créatifs. Je célèbre votre beauté. Puissiez-vous irradier pour que d'autres suivent votre lumière.

Bénis soient les thérapeutes qui ont su rétablir le flux vibrant d'énergie dans mon propre flux créatif.

Merci à ma famille et à mes parents pour le puissant courant créatif de notre lignée. Merci de l'avoir utilisé pour transformer ce qui vous

était donné.

Merci à mes amis de toujours, mes professeurs, et à ceux qui m'ont encouragée à rêver et créer – surtout ceux qui enseignent les arts et valorisent la créativité sous toutes ses formes. Merci à l'une de mes créatrices de rêves favorites, Nancy Cook, et son enfant de rêve, Izi.

Merci à mon club du livre et à ma tribu – Jen, Michelle, Mary, Neha, Holly, Brooke, Tali et Sara. Je remercie nos rencontres qui nous nourrissent et nous encouragent les unes les autres au fil des ans et célèbrent nos rêves devenus réalité. Les rêves sont toujours meilleurs quand ils sont partagés.

Merci à Sara DeLuca et Jan Kent, qui font partie de mes rêves les plus chers. Puisseons-nous continuer de rêver et de savourer ces rêves ensemble.

Merci à mon faiseur et cocréateur de rêves en chef, Dan Kent : « Peu importe le nombre de fois où nous nous rencontrons, le nombre de moments que nous passons ensemble, ce n'est jamais suffisant. » Tu es le rêve de mon cœur. Merci de m'inspirer et de collaborer dans cette vie rêvée que nous créons.

Merci à mes trois magnifiques garçons, Nick, Geb et Japhy : des rêves devenus réalité. Souvenez-vous toujours de la beauté qui est en vous. Ne vous éloignez jamais de votre canal créatif, qui est votre droit de naissance. Et si vous l'oubliez, votre papa et moi vous le rappellerons parce que nous avons vécu la force, l'esprit et la joie de votre naissance. Nous veillons sur vous. Nous sommes si heureux de votre venue !

À Kiva, Moka, Kona, Ollie et Magoo – mes animaux chéris : merci de soigner la terre et l'esprit du champ créatif de notre famille.

Et merci aux esprits de la terre – ma fille spirituelle, les ancêtres et l'aigle. Merci au féminin de me tenir compagnie lors des nuits sombres et des jours inspirés, l'hiver et l'été, de l'avoir fait quand j'allais mes bébés et quand j'éduque mes enfants, quand j'écris et me plonge dans la nature, quand je murmure des mots près du feu. Vous êtes amour. Je vous retrouverai près de l'océan.

Les exercices



- [Exercice : trouver votre ressource créative](#)
- [Exercice : check-list créative](#)
- [Exercice : explorer votre champ créatif-énergétique](#)
- [Exercice : harmoniser votre connexion corps-énergie](#)
- [Exercice : retravailler la carte de votre flux créatif](#)
- [Exercice : développer votre gamme créative](#)
- [Exercice : jeter vos résistances au feu](#)
- [Exercice : nettoyer le champ créatif](#)
- [Exercice : harmoniser les royaumes créatifs féminin et masculin](#)
- [Exercice : harmoniser votre champ de naissance](#)
- [Exercice : prendre un bain spirituel](#)
- [Exercice : définir vos intentions créatives et vos graines de rêve](#)
- [Exercice : visualiser votre potentiel](#)
- [Exercice : recevoir une invitation](#)
- [Exercice : préparer l'esprit](#)
- [Exercice : recevoir l'inspiration](#)
- [Exercice : célébrer](#)
- [Exercice : en quête d'un renouveau](#)
- [Exercice : redéfinir vos rôles](#)
- [Exercice : transformer votre moi créatif](#)
- [Exercice : un rituel de deuil](#)
- [Exercice : entretien spirituel de vos actes créatifs](#)
- [Exercice : illuminer les facettes de votre vie créative](#)
- [Exercice : créer un champ énergétique harmonieux](#)
- [Exercice : s'investir dans ses rêves créatifs](#)
- [Exercice : énergiser un rêve](#)