



**Réveillez le créateur
qui sommeille en vous !**

Collection « Développement personnel et professionnel »

Réveillez le créateur qui sommeille en vous !

Petit guide du savoir-être créatif

Édition 2012

Ouvrage conçu et réalisé sous la direction de Catherine FOURMOND

Auteure :

Louise CÔTÉ

Suivi éditorial: GERESO Édition

Conception graphique et maquette intérieure: OKAPARKA - Le Mans - France

Illustration de couverture: © 97/istockphoto.com

© GERESO Édition 2012

26 rue Xavier Bichat - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Tél. 02 43 23 03 53

Fax 02 43 28 40 67

www.gereso.com/edition

e-mail : edition@gereso.fr

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: octobre 2012

ISBN: 978-2-35953-123-7

EAN 13: 9782359531237

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577

Siège social: 28 rue Xavier Bichat - 72018 Le Mans Cedex 2 - France



GERESO
ÉDITION

Préface

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

« Réveiller le créateur qui sommeille en vous » : quel programme ! Pourquoi ce livre a-t-il attiré votre attention ? Comment est-il arrivé jusqu'à vous ? Pensez-vous donc avoir besoin d'éveiller une partie de vous-même ?

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

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

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

RÉVEILLEZ LE CRÉATEUR QUI SOMMEILLE EN VOUS !

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

Avec mes meilleures pensées,

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

Avant-propos

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

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

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

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

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

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

Introduction

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

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

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

RÉVEILLENZ LE CRÉATEUR QUI SOMMEILLE EN VOUS !

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

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

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

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

À qui s'adresse ce livre ?

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

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

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

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

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

MARY LOU COOK

Comment utiliser cet ouvrage

Récits métaphoriques

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

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

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

Pages explicatives

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

Exercices pratiques

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

Poèmes

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

Invitation

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