

Introduction

Le livre que vous tenez entre vos mains, ainsi que toutes les informations qu'il contient vont vous aider à reconquérir cette créativité que nous possédons tous, afin de passer de l'Homo Économicus à l'Homo Créativus.

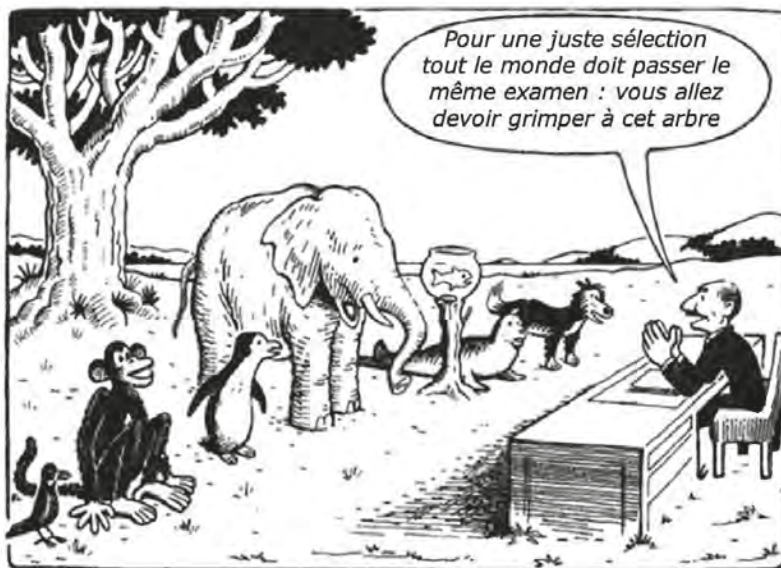
Nous sommes entrés dans l'ère de l'imaginaire avec un énorme handicap : notre créativité est devenue un fantôme. Plutôt que de l'aider à se développer durant nos jeunes années, le système scolaire, l'éducation, la culture des organisations continuent à la brider. La norme nous a formatés et nous maintient dans une boîte dont nous ne sommes pas même conscients.

La créativité est pourtant reconnue comme un attribut essentiel de l'espèce humaine. Lorsque nous nous plongeons dans l'évolution de l'humanité, seuls les peuples créatifs se sont sortis des impasses dans lesquelles ils se trouvaient. Les autres ont disparu faute de n'avoir pu faire preuve d'imagination, de créativité et d'audace en restant coincés dans des schémas, des croyances ou des habitudes qui ont fini par les desservir. Or aujourd'hui, nous sommes certainement dans une situation d'une plus grande ampleur que celle rencontrée par nos lointains ancêtres. La grande différence réside dans la diminution des ressources naturelles et les déséquilibres planétaires tant sur le plan humain qu'écologique.

À la fin du XIX^e siècle et début du XX^e siècle, un certain nombre de chercheurs se sont intéressés de plus près à l'humain. Il en découla le mouvement humaniste (Abraham Maslow), celui des relations humaines (Elton Mayo), les approches pédagogiques Warldoff et Montessori – dites *éducation progressive*. Le premier test sur la créativité remonte à 1880. Le pédagogue et psychologue Français Alfred Binet¹ mit en exergue celle-ci et élaborera des tests

1. Alfred Binet : pédagogue et psychologue Français connu pour le développement de la psychométrie de l'intelligence (1857 – 1911).

pour la reconnaître. Malheureusement, noyée dans l'esprit scientifique, elle a été devancée par le test du QI (quotient intellectuel), introduit par William Stern² en 1912, qui corroborait avec la pensée linéaire de l'époque³.



Durant l'ère industrielle, l'Homo Économicus fait loi, caractérisé par son intérêt uniquement personnel comme unique mobile d'action. C'est ainsi que les économistes l'ont nommé considérant que nous agissions de manière totalement rationnelle en excluant ce qui constitue l'humain, c'est-à-dire ses émotions et toutes ses caractéristiques innées. En phase avec cela, le système scolaire du XX^e siècle s'est concentré sur le fameux QI pour classer les personnes en fonction de leur capacité de raisonnement, de mémoire et des connaissances emmagasinées. Les découvertes en sciences humaines réalisées durant cette période ont été utilisées dans le marketing et la publicité sans être transposées dans le monde éducatif qui a continué sur sa même lancée.

2. William Sterne : psychologue Allemand (1871 – 1938).

3. Dessin basé sur une citation d'Albert Einstein : « Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »
Illustrateur inconnu.

Dans les années soixante-dix la notion de *créativité* refait surface. Paul Torrance⁴, crée un nouveau test de créativité qui servira, entre autres, au recrutement des membres de la NASA. Il intègre une nouvelle mesure : la pensée divergente. Pourtant ce n'est que dans les années quatre-vingt-dix que la créativité reprend doucement le devant de la scène au regard de tous les enjeux qui surgissent de toutes parts : les impasses se montrent.

Mais la norme et le formatage ont fait tellement de dégâts qu'il est difficile pour beaucoup de la retrouver. Le créatif est considéré comme une menace pour la discipline et l'ordre remettant les acquis en question. Les formatés pensent que c'est compliqué, ingérable, au pire qu'il s'agit d'un truc de développement personnel un peu fumeux. Les stéréotypes sur la créativité sont nombreux : soit celle-ci est assimilée à l'image de l'artiste et les préjugés sur ce dernier sont gigantesques, soit la croyance veut que le créatif soit une personne ayant des idées spectaculaires ou l'idée du siècle, les autres n'existent pas. Ces représentations sont souvent approximatives, incomplètes voire caricaturales. C'est une façon d'éradiquer le sujet ou de le disqualifier. Pourtant ne fallait-il pas être créatif pour créer les structures métalliques si connues de M. Eiffel⁵? Ou oser sauter comme Dick Fosbury, en rouleau dorsal, ce qui lui a valu la médaille Olympique en 1968 ?

Ces stéréotypes font que peu d'entre nous se sentent à l'aise sur le sujet de la créativité. Les conséquences sont lourdes. Nous la retenons tous plus ou moins, craignant le regard des autres, le ridicule, la critique voire du harcèlement. Pour la grande majorité, cela s'est transformé en mésestime de soi, peurs de toutes sortes, dévalorisations de ses idées jugées ridicules. Pire encore, beaucoup ont forgé la croyance qu'il est dangereux d'être créatif, qu'il va arriver les pires catastrophes si nous l'exprimons que ce soit dans le milieu familial, social, scolaire, professionnel. Rien d'étonnant puisque nos conditionnements sont les suites logiques du système du XIX^e siècle : il fallait être conforme à ce que la société attendait de nous. Tout cela génère le manque d'épanouissement tant dans le monde professionnel que personnel et d'énormes questions d'adaptation dans une société en pleine mutation. Cette adaptation se situe à tous les niveaux, que ce soit les structures organisationnelles elles-mêmes ou les personnes à titre privé. Pourtant aujourd'hui tout le monde en parle. Sortir du cadre ou de sa zone de confort est compliqué lorsque la créativité a été réduite à néant.

De nombreux mouvements prouvent que cette créativité, tapie au fond de nous, peut servir réellement le monde. Regardez les *créatifs culturels*, les *créa-*

4. Paul Torrance : psychologue États-unien (1915–2003).

5. Gustave Eiffel : ingénieur centralien et un industriel français (1832 – 1923).

teurs de futurs, les acteurs du changement, les projets d'innovation sociétale, les nouvelles formes d'organisations, de mode de travail comme les espaces de coworking⁶, les Fab-Lab⁷, etc. Nous sommes rentrés dans l'ère de l'imaginaire. Il devient aujourd'hui presque vital, d'inventer son job, son activité et de faire preuve de résilience à chaque seconde.

Le mouvement « 21st century skills » considère que pour notre siècle à venir, 8 compétences sont essentielles : la connaissance du monde sous diverses perspectives (cultures, diversité), la pensée critique, l'optimisme, l'innovation, l'empathie et la conscience des influences de la culture sur nos comportements individuels et sur les événements mondiaux, la curiosité et la créativité.

Ce sont ces 8 compétences que nous allons solliciter tout au long du livre pour devenir cet **Homo Créativus du XXI^e siècle**, en mettant l'accent sur la **CRÉATIVITÉ** comme point de convergence.

Créer est un sentiment enivrant qui apparaît lorsque vous donnez vie à une idée. Partir de votre imagination jusqu'au concept, puis à la création, est une forme d'art. Il n'est nullement réservé aux seuls artistes, il s'applique à tout le monde. Peu importe que vous commenciez par une feuille blanche, un vide sur le marché, une envie de changement dans un domaine de votre vie. À chaque instant vous pouvez faire l'expérience de ce que signifie être créateur. Ce sentiment est grisant. La créativité s'invite partout, dans la vie quotidienne personnelle ou dans la vie professionnelle.

Ce livre vous convie à redonner vie à ce fantôme en explorant tout ce qui participe de ce processus créatif par la réappropriation de tous vos attributs innés pour vous libérer de ces stéréotypes. Vous pourrez utiliser les potentialités créatives dans toutes les directions, retrouver cet élan dynamique, dépasser les tabous, interdits, croyances limitantes pour laisser s'exprimer ce qui est en vous, trouver des solutions, des astuces, avec la possibilité de nourrir ce monde – non de le subir, à le voir comme une grande ère de jeux et un vaste champ d'expériences privilégié – non comme un monde fermé.

« *La créativité est contagieuse, faites-la tourner.* »

ALBERT EINSTEIN

6. Espace ou tiers-lieu dédié aux nouvelles organisation du travail (télétravail – Free lance) permettant l'échange et la coopération.

7. Tiers lieu : Laboratoire de Fabrication utilisant les nouvelles technologies comme les imprimantes 3D.

Tout ce qui se passe dans votre journée sert d'interconnexion entre le monde intérieur et le monde extérieur. La créativité se nourrit de tout. Tout peut servir pour réactiver cette créativité enfouie et devenir l'Homo Créativus du XXI^e siècle dont le monde a besoin.

Afin d'être créatif, il faut apprendre à se préparer à l'être. La créativité devient alors un réflexe. Juste un petit clin d'œil, **l'aventure commence par soi**.

Et pour vous rassurer, sachez qu'il n'y a pas de grandes idées. Il s'agit plutôt de l'accumulation de petites idées qui permettent de développer de grandes initiatives.

Votre attention s'il vous plaît

Votre potentiel créatif va être mis à l'épreuve ! N'ayez crainte, cela se fera de manière très ludique. Jeux, expérimentations, recherches, lectures y sont mêlés pour stimuler votre appétit créatif et flirter avec l'audace. Tenez bon ! Le fait de lâcher dès que vous sentez que votre créativité pointe son nez ou qu'une difficulté se révèle n'aidera pas si votre intention est de l'exprimer et la manifester pleinement.

« Créer c'est vivre deux fois. »

ALBERT CAMUS

Vous risquez, au début, d'être un peu perturbé. Pas de panique, tout va bien se passer. Il s'agit juste d'utiliser ce qui est à portée de main, de reconnecter le cerveau droit et le cerveau gauche, d'aborder les choses avec tous vos attributs et croyez-moi, ils sont nombreux ! Nous n'avons vraiment rien à envier à l'intelligence artificielle (d'ailleurs n'est-ce pas l'homme qui crée l'IA ?).

Ce livre se veut être un guide d'entraînement qui nécessite quatre éléments majeurs :

- L'engagement

Si vous décidez de vous y engager, engagez-vous ! Allez-y doucement mais sûrement. Mettez en place de petits rituels. C'est ce qui transformera votre manière de faire.

Transformer une action en rituel permet d'éviter de se poser trop de questions. Une fois qu'il est instauré, mis en œuvre, notre être tout entier est impliqué

dans le processus. Les danseurs, les sportifs par exemple, passent par la case échauffement, étirement, répétition des gestes. Ils le font parce qu'ils savent que ces efforts, effectués chaque jour, renforcent leur musculature et minimisent les risques de blessures. Les rituels que vous mettrez en place durant la lecture accroîtront vos facultés créatives.

*« Tant que tu ne déploieras pas tes ailes,
tu ne sauras jamais si tu peux voler. »*

AUTEUR INCONNU

- La persévérance

C'est la capacité de persister ou de tenir bon malgré les vents contraires. La **persévérance** est la qualité de ceux qui n'abandonnent jamais. Regardez tous ceux qui sont allés jusqu'au bout de leur engagement. Ils se mettaient à la tâche chaque jour, avec la même ferveur. Qu'ils soient danseurs, comédiens, athlètes, entrepreneurs, acrobates, sportifs, peintres, défenseurs de cause (comme Gandhi, Lutter King, Mandela). Ils n'ont jamais renoncé. Pour votre reconquête il en est de même.

*Ne pas confondre persévérance avec entêtement.

*« La persévérance c'est ce qui rend l'impossible possible,
le possible probable, le probable réalisé. »*

ROBERT HALF

- La transformation

Reconquérir votre créativité c'est aussi accepter que de nouveaux savoirs viennent modifier votre vision du monde et de vous-même donc vous *transformer* (donner une nouvelle forme). Ces savoirs nouveaux n'apparaissent que lorsque vous sortez de votre zone de confort, c'est-à-dire du connu. En créant, vous acceptez qu'émerge de vous-même :

- Ce qui n'a encore jamais été.
- Ce que vous ne connaissez pas ou peu.
- Ce qui n'a jamais été approfondi et qui est lové au fond de vous.
- Ce qui, en vous, va vous surprendre, vous déranger parfois.

Peut-être les équilibres fragiles sur lesquels reposent vos attitudes vont être un peu bousculés. Soyez sans crainte car dans quasi cent pour cent des cas, les réjouissances sont au rendez-vous et toujours pour le mieux. Le mystère est le chaudron de la créativité.

« Je est un autre. » disait Rimbaud

- L'intégration

Ce n'est qu'à force de tracer les nouveaux sillons que le réflexe créatif deviendra spontané. L'intégration est réelle lorsque les nouveaux comportements deviennent évidents et automatiques. Il existe un cycle naturel, développé en sciences de l'éducation et sciences cognitives : la découverte, l'apprentissage, l'expérimentation et l'intégration. Nous parlons en ressources humaines de « compétences intégrées ». Or une compétence est un savoir-agir, c'est-à-dire le savoir devenu connaissance (appropriation), le savoir-faire (mise en œuvre pratique), le savoir-être (comportements qui soutiennent). Le savoir-agir est cette capacité à mobiliser les trois ingrédients. Les compétences reviennent à la maîtrise, et s'expriment naturellement quels que soient le contexte et la situation. Il vous appartient et dépend de votre ténacité. Les compétences intégrées relèvent de l'expertise.

« La créativité s'entretient tous les jours, du réveil au coucher, comme une plante que l'on arrose. les possibilités deviennent illimitées. »

AUTEUR INCONNU

Ce livre est conçu en suivant ce modèle puisque nous parlons de compétences du XXI^e siècle. Peut-être vous permettra-t-il de mieux comprendre les multipotentiels ou les sur-efficents mentaux qui ont naturellement de fortes dispositions à la pensée créative.

Utilisation du livre

Le retour de votre créativité s'accomplit progressivement par la visite de douze demeures colorées d'atouts innés propre à l'humain. Chacune d'elles représente un ou plusieurs attributs qui participent au processus de créativité. Les parties théoriques permettent d'élargir vos connaissances (la découverte). N'hésitez pas à chercher sur Internet ou ailleurs pour creuser les différents sujets (appropriation). Ne considérez jamais rien comme acquis, car les idées

ou les connaissances que vous possédez à un instant donné peuvent évoluer très rapidement (nous le verrons tout au long du livre).

La mise en pratique (savoir-faire) se fait par des exercices, des challenges, des invitations à expérimenter, à tester, à découvrir. Le savoir-être et le savoir-agir dépendent de votre engagement. Les deux derniers chapitres présentent d'autres façons d'entreprendre qui découlent des méthodes agiles que j'utilise au quotidien.

Le matériel nécessaire

- Votre **journal de la transformation** – cahier d'écriture.
- Votre **journal de réflexions** – cahier d'exercices.
- Votre **carnet de bord** – petit carnet qui vous suivra partout.
- Des crayons (papier, feutres ou crayons couleurs, surligneurs, gomme).
- Pour ceux qui ont vraiment la fibre artistique et qui ont envie :
 - Un carnet de voyage (ceux qui aiment dessiner, croquer).
 - Une boîte de voyage d'aquarelle (ceux qui aiment peindre), ou des feutres (pour le sketchnote).
 - Votre Smartphone si vous voulez vous enregistrer ou prendre des photos insolites.

Les outils de base

Ils sont au nombre de 4 !

1. Le premier : votre journal de la transformation

Ce journal permet de consigner tout ce qui vous passe par la tête. De votre migraine à la colère, de questions qui surgissent ou d'une formidable journée en perspective, écrivez !!

C'est la promenade dans les méandres de votre mental, de vos émotions et de votre inspiration. Certains consignent les rêves dont ils se souviennent, d'autres notent toutes les idées qui sortent du chapeau, d'autres encore font des plans sur la comète ou attrapent au vol un mot, une photo, une image, un objet et laissent leur imaginaire s'exprimer.

Il est recommandé d'écrire une page chaque matin. Le minimum est de deux pages par semaine. Accordez-vous au moins un moment chaque semaine juste pour lui.

Il peut être très difficile de tenir ce journal chaque jour. Cependant, il s'avère que ceux qui le font régulièrement sont extrêmement surpris du contenu. Profitez des temps des transports en commun pour le faire si c'est votre cas.

Ce sera une sorte de journal intime car l'écriture est un miroir. L'idée est de laisser votre mental de côté, de vous amuser et de laisser jaillir l'inspiration. Libre à vous de choisir votre cahier. Il peut être très simple, coloré, sophistiqué, orné.

Ceux qui ont pris cette bonne habitude y trouvent de l'apaisement et beaucoup d'étonnement. Leur journal devient aussi une véritable caverne d'Ali Baba. Lorsque l'on se pose des questions et que l'on vous répond « tu as déjà la réponse », je peux vous assurer que c'est juste. Vous le découvrirez vous-même.

2. Le deuxième : votre journal de réflexions

Vous y consignerez tous les exercices que vous rencontrerez en parcourant le livre, il suffira de suivre les consignes qui vous sont données.

3. Le troisième : le rendez-vous avec vous-même

Seul, octroyez-vous un temps réservé uniquement à nourrir votre conscience créative. Prenez au minimum 2 heures juste pour vous chaque semaine pour passer un bon moment, en continu ou discontinu. Le plus important est de le faire en conscience, un acte choisi pour soi. Ce n'est pas une question d'argent. Je m'explique !

Une personne coachée – au chômage – me disait qu'elle adorait les voyages mais n'avait pas d'argent à dépenser pour cela dans sa situation. Je lui ai alors demandé si elle connaissait tous les endroits aux environs qui ne nécessitaient ni d'avoir de l'argent ni de prendre la voiture.

Elle me répondit que non. Je lui ai suggéré alors d'aller se renseigner. Elle s'est rendue au syndicat d'initiative et à commencer à repérer tous les endroits qu'elle pouvait visiter, à pied ou à bicyclette le week-end. Eh bien figurez-vous (et ce n'est pas une blague), elle l'a tellement bien fait, qu'elle connaissait sur le bout des doigts tout ce qui se trouvait à 20 km à la ronde, l'histoire, les sites. Elle a fini par être embauchée au syndicat d'initiative pour faire des « visites guidées ».

Il s'agit de nourrir votre créativité, d'oser sortir de votre zone de confort, de casser la routine, de prendre du plaisir en vivant l'instant, pour vous, juste pour vous. Que ce soit l'art, une visite, l'écoute d'un concert gratuit, un coucher de

soleil, prenez ce que vous voulez du moment que cela vous nourrit. C'est ainsi que vous retrouverez petit à petit votre créativité.

4. Le quatrième : le carnet de bord

C'est un petit carnet que vous mettez dans votre sac ou dans votre poche. Il vous accompagne partout. Il permet de noter, de consigner tout ce que vous rencontrez dans votre journée : anecdote, évènement ou situation insolite, inspiration, etc. Il ne vous quitte pas.

Quelques conseils pratiques

Ce livre a fait l'objet d'une expérimentation auprès de 12 personnes, de pays différents, sur plusieurs mois. La grande majorité était en couple, avec des contraintes professionnelles et personnelles, certains avec des enfants. Sont apparus des blocages, des questions d'organisation, le sentiment parfois d'être débordé et de ne pas pouvoir faire tous les exercices. Voici donc quelques conseils pour y pallier :

- Voyez cette reconquête comme quelque chose d'amusant et de léger. Si vous la voyez comme un fardeau, il y a peu de chance que vous soyez tenté de creuser plus profondément lorsque vous découvrez quelque chose. Au contraire, si vous le voyez comme quelque chose d'amusant, vous allez naturellement vouloir approfondir le sujet.

Regardez la vie à travers le prisme du plaisir et de l'excitation, et profitez du processus d'apprentissage (ce dernier est souvent plus gratifiant que la découverte en elle-même). Les enfants sont de bons exemples de ce type d'attitude.

- La lecture

La première partie est une introspection indispensable pour dénicher tout ce qui retient votre créativité. La suite est une exploration de tous les attributs humains que chacun possède pour vous conduire à les utiliser au quotidien dans leur globalité, à les développer et pourquoi pas jusqu'à l'acte d'entreprendre (le dernier chapitre). Le but est de devenir cet Homo Créativus du XXI^e siècle !

Chaque chapitre comprend une partie théorique, une partie pratique liée à la partie mission :

- La partie théorique appréhende un certain nombre de savoirs académiques et de découvertes récentes. Elle vous ouvre de nouvelles perspectives, de nouvelles idées, de nouvelles inspirations, un nouvel angle de vue.

- La partie pratique vous invite à expérimenter au travers de nombreux exercices. L'apprentissage se fait suivant une progression pédagogique structurée.
- À la fin de chaque chapitre, vous trouverez les propositions de missions à réaliser et des conseils pratiques ainsi que la durée de l'expérience recommandée.

Cela suit le principe de la **spirale vertueuse dynamique**. Au fur et à mesure de l'avancée dans votre reconquête, votre esprit créatif s'extériorisera de plus en plus naturellement. C'est ce qui construit le savoir-agir.

- Le rituel

Beethoven débutait chaque journée par une promenade matinale pendant laquelle il inscrivait, sur un petit carnet, les notes qui venaient trotter dans son esprit. D'autres préfèrent se prendre quelques minutes de silence, en buvant tranquillement leur café sur une terrasse, d'autres encore feront une méditation ou réciteront un mantra. Chacun doit trouver ce qui fonctionne pour lui. Quel qu'il soit, il doit vous pousser à agir. Créez-vous une « routine », la créativité sera votre récompense.

- Le rythme des exercices

Vous n'êtes pas obligé de réaliser tous les exercices, hormis ceux des trois premiers chapitres. Optez pour les exercices qui vous attirent le plus et ceux pour lesquels vous avez la plus grosse réticence. Les premiers nourriront votre enthousiasme et votre dynamisme, les seconds nourriront l'estime, la confiance, le dépassement. Ces derniers sont en général ce dont nous avons le plus besoin mais les freins peuvent s'avérer puissants. Utilisez votre rendez-vous avec vous-même pour essayer. Vous aurez tout le loisir de faire ceux que vous n'avez pas encore tentés à votre guise. Certains exercices ont besoin d'être effectués durant un certain temps pour que cela devienne une bonne habitude (intégration). Il s'agit plus d'un changement d'attitude fait en conscience. Cela concerne notamment tout ce qui touche aux attributs innés (sens – émotions – corps – pensée et certaines aptitudes). Ils entrent dans votre quotidien sans qu'il y ait besoin de l'inscrire sur votre agenda comme une activité à part entière. Exemple : l'observation, celle-ci peut se faire tous les jours dès lors que vous avez décidé de l'utiliser.

À l'observation va s'ajouter l'analyse, l'émerveillement. Plus vous utiliserez ces capacités de manière combinée plus elles révéleront votre vraie nature dans votre quotidien sans que vous vous en rendiez compte. Le but de ce livre est de développer toutes ces capacités dans votre vie de tous les jours

afin qu'elles deviennent de réelles compétences intégrées propres à l'Homo Créativus.

- Vous craignez le manque de temps

La régularité est fortement souhaitée au risque de ne pas voir les changements advenir. Planifiez sur un agenda ou un calendrier les exercices choisis. Du temps que vous y consacrez et surtout de l'engagement que vous y mettez dépend la reconquête. L'important est d'être constant. Usez de votre créativité pour vous simplifier la vie. Vous aborderez le sujet de l'organisation de façon pratique et pragmatique dans le chapitre 3, à la fin de votre introspection. Le décor sera planté.

- Abstenez-vous de qualifier quelque chose « d'ennuyeux » trop vite.

Chaque fois que l'on définit quelque chose comme étant ennuyeux, on sabote une opportunité de développer sa curiosité. Les gens curieux ne sont pas du genre à qualifier d'emblée quelque chose de « rébarbatif ». Au lieu de ça, ils vont toujours voir ces choses comme une opportunité d'apprendre, une porte vers un nouveau monde passionnant.

- Vous vous sentez bloqué

Si vous vous sentez coincé après plusieurs tentatives, passez à un autre exercice (sauf pour les chapitres 1,2 et 3). Notez-le sur votre journal de la transformation, peut-être est-ce un sujet qu'il vous faudra traiter plus tard ou bien chercher pourquoi vous êtes bloqué – cela peut avoir un lien avec votre censeur, votre galerie de monstres – attention nous ne sommes pas en thérapie. Nous traquons juste ce qui inhibe votre créativité. En restant bloquée la frustration pourrait se faire sentir, ce qui n'est pas l'objet de ce livre. Ce serait contre-productif. Toutefois ne cédez pas à la tentation de la facilité non plus. Une reconquête demande toujours du dépassement.

- Vous pouvez travailler seul ou bien former un groupe

Avancer à plusieurs peut être beaucoup plus motivant et amusant (sauf les exercices qui vous concernent directement, cela n'empêche pas les échanges). Beaucoup d'exercices peuvent se faire aussi avec des enfants (hors rendez-vous avec vous-même), ce qui peut être une alternative à la télévision.

Si vous lisez le livre totalement sans faire les exercices, il ne vous apportera rien. Tout est dans l'expérimentation et l'intégration. C'est la VIE.

Maintenant c'est à vous !

Chapitre 1

Retrouver le sentiment de sécurité

Quel est, d'après vous, le premier ingrédient dans l'humain à besoin ? Le soutien ! C'est peut-être celui qui nous manque le plus, n'est-ce pas ?

L'idéal aurait été d'être encouragé par notre entourage proche, puis par nos professeurs, nos amis, de tous ceux qui nous veulent du bien. Bien souvent soit c'est absent, soit c'est furtif. Les parents répondent très rarement « Essaie et tu verras », ils disent plutôt « Ouh là là !! ce n'est pas avec ça que tu vas gagner ta vie », ou encore « Arrête de rêver ». Lorsque nous sommes jeunes ces premiers encouragements sont vitaux car ce

sont eux qui nous construisent et nous donnent la confiance en soi. À force d'entendre des phrases assassines, que ce soit à la maison ou à l'école, nos rêves les plus fous s'évaporent. Pris par les peurs de la génération précédente ou celles qui sont diffusées dans les médias, chacun s'installe dans le monde des regrets, entre le rêve d'agir et la peur d'échouer, ne sachant plus vers où se tourner.



Pouvons-nous changer cette façon d'Être ?

Certainement ! C'est à la fois très simple et très compliqué. Très simple car il suffit de changer la façon de voir le monde et la façon de dialoguer avec lui.

Très compliqué car on touche à l'habitus, à la culture, à la transmission héréditaire de croyances bien ancrées.

La première étape est de protéger et nourrir son monde intérieur. Apprendre à créer c'est comme apprendre à marcher. Ça ne se fait pas en claquant du doigt. Retrouver sa créativité, c'est accepter de ne pas réussir tout de suite. Une bonne dose de vigilance doit s'exercer pour éradiquer toutes les pensées négatives qui nous assaillent. Nous ne parlerons pas d'échec mais d'une expérience porteuse d'apprentissages. Dès lors que nous franchissons un obstacle, notre estime remonte sérieusement, c'est indéniable ! Nous nous rendons compte à quel point nous nous sommes censurés.

Rappelez-vous l'histoire de Pinocchio qui part avec son ami Lucignolo pour le Pays des jouets ; là où ils sont transformés tous les deux en ânes. En fait Pinocchio se laisse berné par les propos de deux affreuses personnes qui les orientent vers une vie soi-disant magnifique. Et là, c'est la catastrophe puisque Pinocchio se trouve jeté à la mer comme un vulgaire morceau de bois. Belle métaphore de notre société.

Pourtant, Pinocchio est un être magique. Si on lui coupe un pied, celui-ci repousse, lorsqu'il ment, son nez s'allonge. Et pour l'anecdote, Pinocchio signifie *pignon* ou *petit pignon* en Toscan. Pourquoi ce choix ? On peut imaginer que le pignon qui est la graine comestible du pin parasol, illustre bien le concept du petit garçon vivant et bon (le noyau comestible et délicieux), enfermé dans un corps en bois de pantin (une coquille dure et noire). Pour obtenir le fruit, la coquille doit être brisée.

Allons ensemble chercher ce noyau comestible et délicieux qui se cache dans ce corps/esprit et briser cette coquille pour en extraire le fruit !

« Votre temps est très limité, alors ne le gâchez pas en vivant la vie de quelqu'un d'autre. Ne laissez pas le bruit de l'opinion des autres noyer votre propre voix intérieure. Et le plus important, ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. Ils savent d'une certaine façon ce que vous voulez vraiment devenir. »

STEVE JOBS

Quels sont les ennemis intérieurs de votre créativité ?

Toutes les injonctions, les critiques, les petites humiliations quotidiennes, le manque de soutien ont créé ce que j'appelle « le vieux Cric Crac » – nom donné par les frères Grimm à un vieux personnage qui séquestre une jeune princesse de nombreuses années en lui demandant de faire toutes les tâches qu'il lui assigne. Mais la jeune princesse use de créativité pour s'échapper de son emprise et rejoindre son château, le roi et son prince qui se morfondent de sa disparition !!

Ce personnage (le vieux CricCrac) est le reflet de toutes les limites que l'on se met soi-même, ces limites qui nous ont été martelées depuis notre plus jeune âge. Il s'exprime par une petite voix intérieure qui nous dévalorise ou nous convainc que nous ne méritons pas ce que nous désirons Être ou Faire. Sa présence passe totalement inaperçue. Ce vieux CricCrac est devenu une entité à part entière issue d'une construction imaginaire de notre mental qui a mémorisé tout ce qu'il a pu entendre de négatif sur notre compte. Il a donné vie à un autre Moi qui n'a rien à voir avec ce que nous sommes vraiment.

Pire encore, ce négatif est tellement ancré dans notre système de pensée qu'il nous enferme dans une sorte de boîte qui nous emprisonne. Cette fameuse boîte emplit de normes, de règles, de publicités mensongères, de ce qui est bien pour nous, d'un monde illusoire, de jugements à notre égard, nous évite de découvrir ce qui est au fond de nous ou d'exprimer pleinement nos envies ou nos idées. Vous connaissez certainement le mythe de la caverne de Platon. Si vous ne le connaissez pas, je vous invite à le lire ou le regarder en vidéo.

Faisons un peu l'état des lieux.