

Stimuler sa créativité en 10 idées

Exploiter ses richesses intérieures, retrouver le goût de la vie, réaliser enfin un vieux rêve... Tout est possible avec un peu de créativité! Comment réussir à la réveiller?



1 Faire une marche

Il suffit d'une trentaine de minutes pour se vider la tête et se remplir le cœur. Les bouddhistes font de la marche consciente, une méditation axée sur la respiration qui libère tensions et inquiétudes. Cette pratique procure un bien-être physique et mental immédiat. Une marche hebdomadaire en solitaire apaise l'esprit et crée de l'espace pour les idées nouvelles, surtout si on choisit de se balader en pleine nature.

Masterfile



Istock

Chaque matin, au réveil, on remplit trois pages en jetant sur le papier tout ce qui nous vient à l'esprit. Réflexions, émotions, pense-bêtes, liste d'épicerie, rien n'est insignifiant! Les trois règles d'or: ne pas se censurer, ne pas sauter une journée et ne pas se relire. Avec cet exercice, on fait de la place pour que les rêves, les espoirs et les aspirations refassent surface, une fois les préoccupations inutiles et les pensées négatives passées à la moulinette.

3 Se remuer les méninges

Les séances de brainstorming stimulent l'imagination et génèrent de nouvelles idées. Pourquoi ne pas se livrer à un exercice de remue-méninges avec quelques amis? On se lance dans des tours de table autour de différentes questions comme: «Quel est votre désir le plus fou?», «Quelle chose aimeriez-vous accomplir d'ici vos 60, 80 ou 90 ans?»...

Retrouver l'artiste en soi

On s'offre une fois par semaine un moment de découverte et d'émerveillement juste pour le plaisir. Voir une exposition, aller à l'opéra, fouiner dans un marché aux puces... Ces sorties du quotidien nourrissent l'imagination et rechargent les batteries.

5

2

Pratiquer l'écriture automatique

4

Ouvrir la porte à l'inconnu

Les vieilles habitudes étouffent peu à peu l'imagination. On casse la mécanique en rompant avec la routine pour vivre de nouvelles expériences: emprunter un autre trajet pour se rendre au travail, ouvrir un livre au lieu de regarder la télévision, s'aventurer dans l'inconnu en visitant un lieu de culte d'une autre religion ou en goûtant un fruit exotique, bref, tout ce qui peut redonner soif de nouveautés!



Istock



Masterfile

6 Renouer avec des activités qu'on aime

On fait une liste de 10 activités qu'on a déjà appréciées: lire de la poésie, se baigner dans un lac, tricoter, aller au cinéma, danser... Quand les a-t-on pratiquées pour la dernière fois? Il y a des mois, voire des années? C'est le moment ou jamais de s'y remettre! On se prépare aussi une seconde liste de 10 choses qu'on n'ose pas entreprendre. Le seul fait de les nommer peut faire tomber bien des barrières! On laisse ensuite ces deux listes bien en vue, sur la porte du réfrigérateur par exemple.

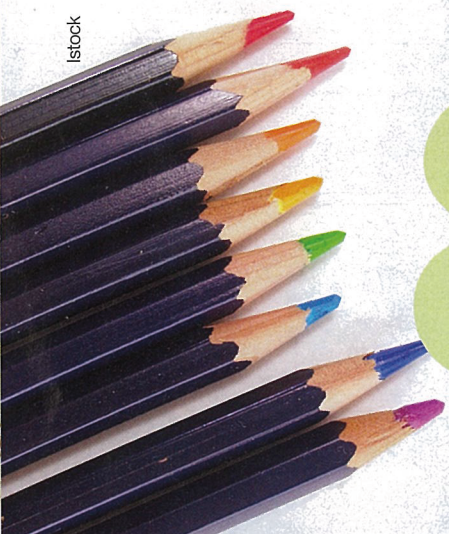
Sonder ses rêves

L'invention de la machine à coudre, la théorie de la relativité, la chanson Yesterday des Beatles et certains tableaux de Salvador Dali ont tous d'abord pris naissance dans des rêves. Pour que ces derniers deviennent source d'inspiration, on s'entraîne à s'en souvenir et à les noter. Au moment de l'endormissement, on se concentre sur un projet qui nous tient à cœur. Au réveil, on note son rêve et les émotions qui s'y rattachent, même si ce rêve semble n'avoir aucun rapport avec le projet en question. Dans l'impression finale qu'il nous a laissée et les idées nouvelles qui surgissent se cache parfois un message insoupçonné!

7

8 Dessiner sans arrière-pensée

Des recherches ont montré que le gribouillage aide à la concentration et stimule la créativité. «Le dessin est l'outil le plus simple pour diminuer son stress et reprendre son pouvoir personnel en main», explique Manon Lavoie, coach en créativité. Mais quoi dessiner? Des lignes, des textures, des formes abstraites... On laisse l'hémisphère créatif de son cerveau s'exprimer. L'important est de se connecter avec ses émotions. Nul besoin d'être doué en dessin pour se faire du bien!



Istock

Visualiser

9

Rêvasser de temps en temps durant la journée réveille aussi la créativité. Pour que ces images mentales nous aident à matérialiser nos désirs, on se détend dans une position confortable et on pense à quelque chose qui nous ferait plaisir ou à un aspect de notre vie qu'on souhaite améliorer. On imagine ensuite sa réalisation dans les moindres détails en ressentant la joie que cela procure. Une fois visualisé de la sorte, notre désir s'inscrirait dans l'inconscient, ce qui faciliterait sa concrétisation.

Faire le premier pas maintenant

10

On note 20 choses qu'on souhaite entreprendre: boucler l'album photos de son dernier voyage, essayer cette nouvelle recette de fudge, aménager un jardin d'herbes, coudre une robe... Puis, on en choisit une et on s'y met sans attendre. Comme le disait Goethe, «l'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir»!



Istock

Pour en savoir plus

- On découvre les différents ouvrages de Julia Cameron, qui travaille depuis de longues années sur la créativité et a développé différentes méthodes pour la stimuler: *Libérez votre créativité* (Éditions Dangle, 1995), *L'art pratique de la créativité: le pèlerinage de l'être intérieur* (Éditions du Roseau, 2004) ou *La source de la créativité, l'art de la persévérance* (Éditions Octave, 2010).
- On essaie les cinq exercices présentés sur notre site lebelage.ca

