

APPRENDRE À DEVELOPPER SA CREATIVITE

La créativité est cette indispensable faculté qui permet de relever des défis dans de multiples circonstances. Chacun de nous est porteur cette ressource, peu l'exploitent et la développent totalement. Einstein avait coutume de dire que nous n'utilisons notre cerveau qu'à 10% de ses possibilités.

La créativité est sollicitée au quotidien dans de nombreuses situations.

Dans notre vie personnelle, nous devons déployer des trésors d'ingéniosité et faire appel à la créativité dans la gestion du quotidien.

Notre vie professionnelle exige une mobilisation permanente en faveur de l'innovation. Il nous faut sans cesse élargir nos horizons, libérer notre esprit et remettre en question les certitudes acquises pour être toujours plus performants et plus novateurs.

Tous ces défis nécessitent le déploiement d'une imagination suffisante pour mener à terme notre projet.

Souvent, la course, la compétition à une image sociale valorisante coupent l'individu de sa spontanéité, de son imagination et de sa confiance en lui. Le stress semble être l'un des freins majeurs à la créativité. Il nous est difficile de laisser libre cours à notre inventivité lorsque nous sommes tendus. C'est en installant un état de sérénité et de confiance que l'on peut déployer nos aptitudes à créer.

Pour accroître sa créativité, il nous appartient de développer notre hémisphère droit. Le cerveau droit tend à percevoir le monde sur un mode intuitif, visuel, expressif et émotif. Or, nous avons plutôt tendance à fonctionner avec l'hémisphère gauche, siège de la logique, de la rationalité et du scientifique. La visualisation est un outil efficace pour mobiliser l'hémisphère droit, avoir accès à la créativité et à nos ressources intérieures. Nous possédons tous ce pouvoir, mais nous avons souvent tendance à l'utiliser de façon destructive en ressassant nos problèmes et en nous projetant parfois des films d'échec.

La visualisation créatrice repose sur la communication entre esprit et corps, elle permet de créer mentalement des images et des idées. L'imagination est l'aptitude à créer une image mentale ou un idée dans notre esprit. C'est en développant vos capacités de visualisation créatrice que vous étendrez vos aptitudes à créer.

Vous n'êtes pas visuel ? Ce n'est pas un handicap. Entraînez-vous à prendre conscience du sens que vous mettez en exergue. Ainsi, la représentation de l'*arbre*, passera par le bruit du vent dans les feuilles, si vous êtes auditif, ou par le contact de vos mains enserrant l'arbre, sollicitant ainsi le toucher, le kinesthésique, etc.

Quelques pistes pour mieux développer votre créativité

Soyez curieux. Informez-vous sur divers sujets, lisez, voyagez, rencontrez des gens, goûtez des mets aux saveurs particulières. Toutes les sensations et informations nouvelles sont le terreau et les matériaux de la créativité.

Notez vos idées. Ayez toujours à portée de la main un cahier et un crayon pour consigner vos idées lorsqu'elles surgissent.

Entourez-vous de personnes créatives. Leur présence stimule la réflexion et permet un partage d'idées et d'énergies.

Soyez réceptifs. Sachez vous imprégner de votre environnement. Mettez votre faculté de jugement en veilleuse, quelquefois, elle est un frein à la fécondité.

Développez vos capacités d'écoute. C'est cette qualité d'écoute particulière qui vous permettra de recueillir un maximum d'informations pour éveiller votre imaginaire.

Apprenez à voir et à entendre. Cela vous permettra de développer votre concentration et votre imagination, tous deux moteurs de la créativité.

Soyez ouverts. Laissez une chance aux idées nouvelles, ne les éliminez pas d'emblée. De prime abord, une idée peut sembler trop étrange ou irréalisable, elle contient peut-être des éléments qui pourront servir à créer un meilleur concept.

Ayez des activités ludiques en dehors de votre travail ou de votre spécialité. Le jeu et le goût du jeu sont des moteurs de création extraordinaires.

Relaxez-vous. C'est durant les moments de détente que surgissent le plus souvent des idées originales.

Développez votre capacité à ressentir, apprenez à éprouver des sensations et des émotions.

Quelques exercices pour développer votre capacité à visualiser :

Exercice n° 1

Visualisez une dizaine de minutes par jour : Fermez les yeux, détendez-vous. Immergez vous en sons, en image et en sensation du projet qui vous tient à cœur. Imaginez-vous avoir atteint votre but en vous laissant imprégner par toutes les émotions positives, l'aisance et le bien être que procure cette situation heureuse. À présent, laissez venir à vous toutes les idées, toutes les actions à mettre en oeuvre pour y parvenir. Laissez faire, laissez venir sans chercher à imposer votre volonté.

Exercice n° 2

Songez à un projet qui vous tient à cœur. Maintenant pendant quelques minutes accueillez tout ce que vous recevez comme informations sans vous censurer. Laissez venir. Puis consignez par écrit toutes vos idées.

Par Michèle Freud