

Jacques Dechance

UNE CRÉATIVITÉ À TOUTE ÉPREUVE

Guide pour libérer votre inventivité

La créativité peut vous sauver !... ensoleiller votre quotidien, œuvrer dans toutes les sphères de votre vie, des plus concrètes aux plus subtiles. Face aux tensions, aux conflits et aux épreuves, la créativité représente une troisième voie essentielle : elle permet de dépasser les pôles de la dualité et de créer du nouveau en toute situation.

Jacques Dechance vous invite à un merveilleux moment de re-création ; osez :

- expérimenter de nouveaux scénarios de vie, en sollicitant pleinement vos sens
- réconcilier plaisir et désir dans l'inventivité
- développer intuition et synchronicités, en comprenant les mécanismes du « hasard »
- découvrir les vertus créatives de l'humour
- vous entraîner à vous exprimer à l'aide d'outils créatifs spécifiques
- découvrir une méthodologie pour faire aboutir concrètement vos idées

Développez une intelligence créative en fonction de votre besoin du moment. Vous accéderez au plaisir d'être, dans le respect de votre autonomie. Accordez-vous ce bout de chemin avec votre Entraîneur de vie !

Thérapeute, Jacques Dechance a fondé en 1978 l'un des premiers centres de formation en développement personnel « Le Corps à Vivre ». Après une analyse jungienne et un intense travail avec K.G. Dürckheim, il intervient aujourd'hui en tant que coach et consultant en entreprise, et se définit comme un entraîneur de vie. Il a publié dans la même collection, Oser décider et La clarté relationnelle.

SOMMAIRE

Préface

Présentation

1. LE PLASIR, PARADIS DES SENS OU REPETITIONS INFERNALES

- 1^{er} déclic créatif : Donner du sens à nos sens
- 2^{ème} déclic créatif : Réconcilier désir, plaisir et re-création
- 3^{ème} déclic créatif : Sortir des répétitions

2. L'HUMOUR, CETTE MERVEILLEUSE LEGERETE DE L'ETRE

- 4^{ème} déclic créatif : Passer de la lourdeur à la légèreté
- 5^{ème} déclic créatif : Humour libérateur et sens de la répartie
- 6^{ème} déclic créatif : Paradoxes et agilité mentale

3. LA CREATIVITE DANS TOUS SES ETATS

- 7^{ème} déclic créatif : Expression libre et mise en jeu
- 8^{ème} déclic créatif : Créativité à portée de main
- 9^{ème} déclic créatif : Visualisation créatrice et effet guérison

4. LE SECRET DE LA METHODE

- 10^{ème} déclic créatif : La force d'inertie, un défi
- 11^{ème} déclic créatif : L'éponge et le tamis
- 12^{ème} déclic créatif : Le shaker et le puzzle

5. L'ULTIME ATOUT : L'INTUITION

- 13^{ème} déclic créatif : Comprendre le phénomène intuitif
- 14^{ème} déclic créatif : Appliquer l'intuition au quotidien
- 15^{ème} déclic créatif : Intuition et synchronicité créatrice

FINalité

Repères bibliographiques

L'ensemble des photos intérieures ont été prises par l'auteur sauf « dessin créatif » en couleur photographié par une entreprise.

PRESENTATION

« *Bon sang, mais c'est bien sûr !* », comment n'y avais-je pas pensé plus tôt ? ». Cela faisait pourtant trois jours que Martine cherchait la solution dans l'élaboration de son programme informatique. Mais par quel chemin pourrait-elle passer pour aboutir à son objectif ? Après maintes sueurs froides, découragement, essais et erreurs, enfin le déclic surgit ...!

Si vous rencontrez aussi des « bâtons » dans les roues de votre vie quotidienne et que vous aimeriez stimuler votre « eureka ! », alors vous aurez besoin d'une créativité à toute épreuve.

La plupart du temps, nous utilisons notre potentiel de créativité sans en avoir réellement conscience... et ça fonctionne très bien ! Nous en sommes équipés depuis trois millions d'années de survie, d'apprentissage et d'inventivité. En fait, c'est surtout lorsque « ça va mal » que nous nous demandons : « *comment vais-je m'en sortir ? Qu'est-ce que je pourrais bien faire ? Comment procéder ?* ». C'est ici qu'intervient notre liberté et la mise en œuvre plus consciente de toutes nos ressources créatives. Elles sont de véritables pierres précieuses. Tout un trésor à dévoiler ! Mais quelles richesses en attendre ?

D'abord le bonheur de **jouer**, de **créer pour se faire plaisir**, en toute gratuité. Cette première pierre précieuse, unique, artisanale, comme non-achevée, est source de joie et de découvertes intimes importantes.

Le deuxième joyaux original que nous offre ce trésor est l'**inventivité** : cette capacité à imaginer de nouveaux possibles pour se débrouiller avec ingéniosité dans la vie.

La troisième pierre, superbement ciselée dans son bel écrin nous offre sa quintessence : l'**acte de création**. Chacun, chacune de nous a son « chef d'œuvre » à réaliser dans cette vie, qu'il soit simplement dans l'art de trouver sa véritable place ou dans la réalisation extérieure humaine, artistique ou professionnelle.

Ce trésor créatif est une chance fantastique à saisir !

D'ailleurs même la culture biblique demande aux hommes de faire « fructifier leurs talents » ! Tout est là... sous nos yeux pour créer un monde neuf... en toute responsabilité.

Nous pouvons exprimer, à notre humble niveau d'évolution, des paroles et des actes qui peuvent créer des impulsions novatrices dans le monde... des « déclics » inattendus !

Cette fonction créatrice est inhérente à notre conscience. Elle peut nous sauver de tant d'épreuves dans le roman de notre existence, engendrer du neuf et briser les barreaux du connu. Elle a la capacité de régénérer une vie qui avait « oublié » son véritable sens, réaliser l'œuvre que chacun de nous porte dans son intimité et transformer le rêve, l'espoir en bonheur concret. **La fonction créatrice en nous a pour finalité notre besoin de réalisation**. Bien des créateurs, des personnages célèbres ont vécu les affres de la création. Dans les années 70, Abraham Maslow avait déjà étudié les hommes et les femmes exceptionnels, qui avaient utilisés leurs potentiels créatifs. Que ce soit Thomas Jefferson, Spinoza, Einstein ou Roosevelt, il s'aperçut que toutes ces personnes avaient en commun certains atouts qui pourraient être utiles à chacun d'entre nous.

Parmi certains critères souhaitables, regardons ensemble ceux qui nous habitent ou ceux qui sont encore « non réveillés »* :

- Tolérez-vous l'incertitude ?	oui	-	non
- Etes-vous spontané en pensée et en initiatives ?	oui	-	non
- Etes-vous centré sur ce que vous avez à résoudre plutôt que sur votre intérêt ?	oui	-	non
- Avez-vous un solide sens de l'humour ?	oui	-	non
- Prenez-vous plaisir à jouer et à inventer ?	oui	-	non

* A vous de tirer votre conclusion en fonction de vos réponses, si vous avez répondu OUI ou NON !

- | | | | |
|---|-----|---|-----|
| - Résistez-vous aux opinions générales,
aux endoctrinements, sans pour autant être
anti-conventionnel... par principe ? | oui | - | non |
| - Avez-vous tendance à rebondir rapidement
après des déceptions ou des échecs ? | oui | - | non |
| - Vous préoccupez-vous (vraiment !) du
bien être de l'humanité ? | oui | - | non |

Voici donc pour démarrer notre passionnant parcours un ensemble de prémisses à clarifier.

A présent, souvenez-vous ! Dans le premier guide, l'entraîneur de vie vous a invité à prendre soin de vous au quotidien. Vous avez approfondi votre capacité à «oser décider», à réveiller votre vitalité et à mieux structurer les basiques de la vie. C'était un socle nécessaire, afin d'entrer dans le deuxième guide «la clarté relationnelle» pour une attention partagée. L'entraîneur vous a donné les clés pour mieux gérer vos émotions, pour clarifier vos scénarios relationnels et enfin libérer de belles énergies de couple ou de vie en commun.

Aujourd'hui, il est temps, puisque vous lisez ces lignes, d'être curieux de ces forces de vie qui vous animent et probablement vous entraînent... vers votre trésor personnel. Cette quête vous fera découvrir un monde étonnant ! Vous traverserez ainsi le lac des sens pour renouveler votre façon d'appréhender le monde. Vous franchirez les rives du désir pour accéder au plaisir libérateur, après avoir tourné en rond dans la forêt de vos répétitions. Puis, une vaste prairie s'ouvrira devant vous d'où surgiront tous les traits d'humour dont votre esprit a besoin pour faire face aux empêcheurs d'avancer vers la vallée de l'inconnu. Là, de multiples propositions créatives vous seront offertes. Vous vous arrêterez aussi bien à l'auberge du dessin créatif, qu'à la grotte de la «voix libérée» ou encore à l'atelier de l'écriture automatique... et bien d'autres haltes qui apaiseront votre soif de créer. Au sortir de cette vallée extraordinaire, ce ne sont pas des mirages que vous apercevrez car une nouvelle V.U.E. vous incitera à vous guérir de l'intérieur avec vos forces créatrices renouvelées. Vous arriverez alors dans un espace étonnant : ici, une multitude de structures extraordinaires s'érigera en effet comme une invitation... à en savoir plus ! L'entraîneur de vie vous guidera alors vers un sablier géant pour découvrir «le secret de la méthode» et réaliser vous-même votre chef d'œuvre. Votre quête vous mènera enfin dans une grande cité grouillante de vie où l'intuition sera votre alliée pour vous sortir du labyrinthe dans lequel vous pénétrerez. Dans cet itinéraire les coïncidences et les synchronicités vous solliciteront pour aller puiser dans les plus belles pièces de votre trésor. L'entraîneur de vie vous quittera alors à nouveau car vous aurez atteint le sommet de votre montagne d'où vous pourrez apercevoir... tous les autres sommets qui vous attendent ! Mais ceci est une autre histoire...

Prenez plaisir à parcourir ces nouveaux mondes, de déclic en déclic, continuez à explorer... et à continuer consciemment la mutation dont nous sommes porteurs.



Personne ne détient la Vérité.
Chacun en délivre une partie.
Ceci est un simple miroir.
Je t'invite-là, lecteur attentif,
à voir briller l'éclat d'un Sens
pour OSER TA VERITE.

*Je dédie chaleureusement ce nouveau guide à toutes les personnes qui ont participé aux formations.
Merci d'avoir su aussi bien stimuler ma créativité pour faire vivre cet ouvrage.*

« Là, où je crée... je suis vrai ! »

Rainer Maria Rilke

« Il reste toujours un peu de parfum à la main
qui donne des roses » Confucius

LE PLAISIR, PARADIS DES SENS OU REPETITIONS INFERNALES

1^{er} déclic créatif :

DONNER DU SENS A NOS SENS

La créativité est le commencement de tous les possibles ! Si je peux traverser par un simple regard la paume de ma main, alors... tout devient possible pour créer de nouvelles réalités.



Entraînement-déclic :

Roule une feuille de papier pour en faire une longue vue que tu tiendras entre le pouce et l'index. Fixe un objectif au loin. Place l'autre main contre la feuille roulée, paume bien ouverte en face de l'autre œil. Eloigne doucement en glissant contre le papier la paume de main... les yeux fermés. Arrivé au $\frac{3}{4}$ de la longue vue, ouvre les yeux et... l'impossible est là ! Un trou dans ta main pour atteindre ton objectif par un chemin qui te paraissait inconcevable l'instant d'avant !

Notre perception du réel est à la mesure de ce que peut supporter notre espèce.

Les physiciens démontrent chaque jour un peu plus qu'au sein d'un immense mille-feuille cohabitent des niveaux de réalités non perceptibles entre elles. Des ondes et des vibrations nous traversent sans que nous les percevions... et heureusement ! Nous sommes équipés de filtres qui nous permettent d'exister dans notre propre réalité. Certains animaux, équipés différemment, seront sensibles à d'autres sons, couleurs ou odeurs et découvriront un réel différent du nôtre. Les sens nous envoient, à leurs mesures, les informations du monde extérieur et intérieur. Notre cerveau traite ces informations et nous représente cette part de réalité dont nous recherchons toujours à repousser les limites.

L'intelligence humaine a préféré développer les technologies qui donnaient les moyens de créer du neuf et de prolonger nos sens, plutôt que de développer les ressources intérieures. Soyons humbles, les sens de la vie nous seront toujours essentiels pour donner du Sens... peut-être même retrouver le bon sens.

Imaginez une panne de vos cinq sens : un monde sans odeur ni son, sans contact ni couleur ou sans relief. Impossible même de se tenir en équilibre et de reconnaître quoi que ce soit... impossible d'inventer ou de créer ! Une solitude immédiate, un vide sans plus aucun repère... plus d'humanité ! L'essence de la vie nous quitterait et aucune machine ne pourrait venir à notre secours.

Prendre soin des sens et s'amuser à les redécouvrir joyeusement vous permettra de développer vos antennes. Cette sensibilité qui ouvre à l'autre et au monde, qui oriente vers la bonne place, qui informe subtilement le langage non-verbal et devient la porte ouverte sur des mondes créatifs surprenants.

Alors, nos sens sont-ils une limitation, une illusion du réel ou sont-ils une des sources de notre conscience et un tremplin vers la création ?

Ce paradoxe est déjà en lui-même créatif et nous invite à le dépasser. Les créateurs se sont joués de cette tension en matérialisant des œuvres qui nous invitent à aller au-delà de notre premier regard.

Salvador Dali nous suggère par exemple de découvrir des « apparitions » de personnages à l'intérieur de ses tableaux.

Ce sont aussi les fameuses constructions impossibles de Eicher demandant d'exercer notre acuité visuelle pour choisir quelle réalité nous mènera. Certains tests aiguïssent les perceptions grâce aux illusions sensorielles. Les effets magiques sont une manière d'affoler notre cerveau, de le tromper... mais aussi de le déconditionner de ses chemins les plus fréquentés. Ce qui est certain, c'est que **la stimulation des sens entraîne un éveil propice à la créativité**. Nous n'avons pas encore fini de puiser dans nos ressources sensorielles pour continuer notre propre création.

Nous sommes passés des sens instinctifs, naturels à des sens privilégiés par notre accès à la culture. La part animale en nous reste bien notre capacité à scruter, flairer, saisir, discerner ce qui est en danger. Le bébé ne s'y trompe pas en commençant à mordre sa mère avant de cultiver l'art d'embrasser. Des sens à la sensualité, il n'y a qu'une grande évolution, ils nous guident entre instinct, plaisir et culture.

Notre cerveau est-il définitivement câblé dès la naissance ou venons-nous au monde avec un matériau suffisamment vierge et malléable pour créer notre réel à partir de notre environnement ?

Sommes-nous créés ou créateurs ? Grand débat ! mais aussi un faux débat puisque nous sommes des êtres de paradoxe. D'un côté, l'évolution nous a pourvus dès notre naissance de capacités directement accessibles, telle qu'une structure innée, un langage qui nous distinguent des singes. D'un autre côté, les recherches effectuées ces quinze dernières années démontrent que nous ne sommes pas seulement programmés. Notre environnement sensoriel, notre culture... et notre conscience nous permettent de réagir et de façonner notre monde.

Les enfants parqués en Roumanie en sont une bien triste illustration. Faute de stimulation et de tendresse, 15% d'entre eux ne marchent pas avant l'âge de trois ans et beaucoup ne parleront jamais... malgré leur capacité innée !

La fonction demeure acquise et l'interaction entre soi et le monde est perpétuellement créatrice. Le cerveau a besoin d'être stimulé pour que l'homme puisse percevoir, parler et concevoir. Nous naissons avec un câblage extraordinaire mais 40% de celui-ci régressera faute d'avoir servi ! La privation sensorielle, le manque de stimulation au jour le jour, l'absence de curiosité personnelle sont les principaux ennemis de notre créativité et de notre évolution. Dans la première partie de vie, le cerveau est d'une plasticité remarquable, au point que lors de certaines lésions corticales, d'autres régions de celui-ci peuvent prendre le relais pour subvenir à la fonction dégradée.

Sur un autre plan, le cerveau des Japonais a développé, contrairement aux occidentaux, non pas une mais deux régions consacrées au langage. Cette population a également multiplié les connexions entre le cerveau droit et gauche . Ceci reflète parfaitement l'influence des acquis culturels et les pouvoirs de création par stimulation.

La langue japonaise combine deux systèmes de représentations : le kana associant, comme les langues indo-européennes, des syllabes pour former une signification, le Kanji procédant par idéogramme qui est un symbole équivalant à un mot.

Selon Tsunada, chercheur à l'université de Tokyo, cette création cérébrale particulière expliquerait que les Japonais entretiennent un rapport au monde différent des autres cultures. Il n'est donc pas abusif de dire que la fonction crée l'organe, que toutes les possibilités sont en permanence devant nous...

Les neurones meurent petit à petit mais certains se régénèrent. Des « antennes » dendritiques cherchent en permanence des voies de sortie, des nouvelles connexions et partent à la recherche de l'information en nous poussant sans cesse à devenir. Nous sommes au fil de l'âge responsables de nos stimuli pour continuer le foisonnement des connexions et l'éveil de la conscience. Maintenir ses sens en alerte, c'est encourager sans cesse l'information vers la conscience qui, elle-même est créatrice dans son essence.