VIVRE UNE VIE CRÉATIVE

Stéphanie LECLERCQ

CreatiForALL

Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself. So live the life you imagined
Henry David Thoreau

Vous aimeriez vivre de manière plus créative dans votre vie personnelle ou au travail ? Et si c'était à votre portée ?

Où est donc passée ma créativité ?

L'enfant est un créatif : dès son plus jeune âge, il rencontre des défis qu'il surmonte en imaginant des solutions adaptatives. Cela signifie qu'il trouve, par lui-même, des moyens pour s'adapter et évoluer plus facilement dans son environnement. Durant cette période, il est notamment très à l'aise avec la notion d'essais-erreurs qui fait partie intégrante de sa recherche de solutions, qu'elles soient organisationnelles, matérielles, relationnelles.
Il utilise aussi ses capacités créatives pour et par le jeu : choix de stratégies, imagination, etc.

Puis l'enfant grandit.
Son intelligence créative est mise à l'épreuve par un flot de règles et de contraintes qui le mènent vers sa vie d'adulte : école, éducation parentale, normes sociétales et culturelles… Nombreux sont les enfants qui mettent alors de côté leur fabuleux potentiel créatif au bénéfice des normes et du respect des règles. D'une certaine manière, c'est une ultime adaptation créative face à un environnement problématique et contraignant. Ainsi, pour devenir grand, l'enfant choisi de « survivre », comprenant qu'il n'est pas bon d'avoir des idées novatrices, d'exprimer un décalage à la norme et d'apprendre de ses erreurs.

Mais rassurez-vous, l'histoire ne se termine pas là !
Car ce potentiel, certes enfoui et abîmé, est toujours présent : la graine a juste hiberné le temps de se protéger de conditions peu favorables, et elle est prête à germer à nouveau si nous libérons son coeur.

L'arroser, la nourrir et lui redonner une place : il ne faut ni plus, ni moins.

Stimuler votre créativité : un jeu d'enfant... ou presque !

Vous pouvez donc décider de libérer votre créativité et de créer les conditions dont elle a besoin pour germer à nouveau :
L'eau, c'est votre envie. Il lui faut aussi la lumière, votre énergie.
Et enfin, un environnement favorable. Ce dernier est indispensable car l'idée créative n'est pas uniquement le résultat d'un cerveau qui travaille dans son coin. Elle a besoin d'une place au sein d'un environnement vivifiant et réconfortant. C'est une condition essentielle !
Et vous, quelle place pouvez-vous donner à cette créativité dans votre environnement physique, dans votre tête, dans votre timing quotidien, dans vos relations ?
A quel moment pourriez-vous vous préserver du temps pour rêver, laisser votre esprit vagabonder et poser vos idées, même en vrac ?
Quel serait votre espace de travail idéal, dans lequel vous vous sentiriez à l'aise et qui stimulerait votre créativité (objets, citations, carnet de notes…) ?
Avec qui pourriez-vous évoquer des idées différentes, faire des blagues, parler d'art, d'innovation, de nature ou d'autres sujets variés ?

La matière et le moteur de la créativité se trouvent autour de vous : observez, découvrez, regardez, changez d'angle de vue, confrontez….

Et pour la vivre concrètement : que faut-il de plus ?

Les idées créatives naissent de problèmes à résoudre, de situations bloquantes qui nécessitent une nouvelle approche.
Elles émergent aussi, de manière plus ordinaire, d'une volonté de changer, ou d'une envie de s'exprimer…
Nous avons donc tous, a priori, de la matière à exploiter pour penser et agir de manière créative !

Chacun de nous dispose de capacités à inventer et imaginer. Nous sommes tous dotés d'émotions, d'une mémoire, d'une flexibilité mentale que nous utilisons quotidiennement, de manière plus ou moins importante.

Ce qui manque souvent, et c'est là le vrai libérateur de l'expression créative, c'est de réussir à mettre en suspend son jugement sur les situations et les personnes, à commencer par soi-même et ses propres idées !

Cette libération permettra alors d'exprimer votre créativité et concrétiser de ce que vous avez en tête. Parce qu'être créatif, ce n'est pas juste imaginer et rêver, c'est aussi passer à l'action pour continuer à découvrir et créer.
Et pour être pleinement créatif, vous devez donc passer un cap tout aussi essentiel que le non jugement : celui d'oser !

Osez agir différemment de vos habitudes, différemment des autres.

La créativité, un chemin... aventureux !

Vous devez sentir, à cet instant précis, qu'il y a encore quelque chose qui peut bloquer. Et vous avez raison. Car quand je vous dis d'oser, cela sous-entend une prise de risques qui est souvent le principal frein à la créativité.

La créativité questionne et met face à ses propres ambiguïtés et celles des situations. Elle suppose une implication personnelle forte. Elle demande, enfin, de passer à l'action !
Autant d'étapes qui peuvent être perçues comme dangereuses lorsqu'on vit une vie relativement tranquille.

Ensuite, exprimer des idées nouvelles et s'ouvrir à l'inconnu augmentent considérablement le risque d'essuyer des refus, des critiques, ou des regards d'incompréhension. Le report du jugement que vous appliquez à vous-même ne vous garantit malheureusement pas un regard bienveillant de votre environnement qui, souvent, est désarçonné par votre capacité à transgresser les habitudes, jouer avec les convenances et à oser sortir de la routine.
D'où l'intérêt de se créer des lieux propices au déploiement de la créativité.

L'aventure créative se situe aussi dans le changement de posture que cela demande. Porter un regard novice et naïf est un pré-requis pour envisager des solutions différentes et nouvelles. Il faut donc accepter de laisser de côté sa volonté de maîtriser et d'être un expert dans le domaine en question. Il s'agit d'un véritable exercice d'humilité personnelle qui demande de sacrifier la perfection au profit de la singularité et de l'originalité. Démarche qui n'est pas toujours évidente à accepter, notamment dans un contexte professionnel.

Je vous parle d'aventure, de risque.... ce qui sous-entend des échecs et difficultés possibles.
Mais dans la créativité, il existe un autre type de frein, tout aussi surprenant que réel : c'est la peur du succès !

Elle provient souvent de croyances liées à l'enfance et les expériences familiales en lien avec les notions de succès et l'échec.
Mon succès va-t-il affecter une personne de mon entourage qui se sentirait alors diminuée ?
Que fera ma famille de mon succès alors que l'échec fait partie de notre marque de fabrique depuis des générations ?
Si je réussis, je vais attirer la jalousie, je vais devenir un trophée pour mes parents…
Si je trouve une idée ingénieuse, je risque d'attirer l'attention sur moi et des attentes supplémentaires?

Un chemin aventureux ? Certainement !
Vivre sous un mode plus créatif vous mènera sans nul doute à vous poser toutes ces questions et à affronter quelques unes de ces situations.
En avoir conscience vous permet déjà de faire une partie du chemin…

S'y préparer est la garantie d'une reconquête créative authentique et sereine !

Vivre créatif et serein : est-ce possible ?

Vivre une vie créative c'est vivre :
Une aventure faite de lâcher-prise, de bienveillance, d'imagination, de concrétisation, de bravoure, d'incertitude et de triomphes
Une reconquête de vous-même et de ce que vous pouvez créer, à votre manière, avec ce qui vous êtes et ce que vous avez d'unique

Un peu de rêve, d'inspiration, de dynamisme, d'audace
Des idées nouvelles, du changement, du sens, de l'atypique, de l'impertinent
Du spécifique, de l'ingénieux, de l'innovant
De l'équilibre… votre équilibre

Etre créatif, c'est découvrir, penser et agir différemment, mais pas besoin d'être artiste, ni un génie ! Car on peut déjà être créatif dans sa vie quotidienne et y trouver beaucoup de plaisir :
Vous pouvez changer une routine dans une relation personnelle; trouver une nouvelle organisation professionnelle moins pesante; surprendre et (surtout !) vous surprendre en choisissant une destination de voyage insolite, en prenant le chemin des écoliers pour vous rendre au travail, en décidant de bouleverser le rituel que vous proposez le soir à vos enfants…

Si vous entendez cette petite voix qui vous dit « Mais pourquoi agis-tu comme ça ? Et si tu faisais autrement ? Et si…? » Alors ça y est, c'est le moment : foncez ! Le premier petit pas que vous ferez sera toujours un pas dans votre cheminement créatif

C'est faire le choix de bousculer régulièrement sa vision du monde, ses habitudes et ses réflexions. Et y trouver le plaisir de découvrir, le bonheur de résoudre et construire, la joie de trouver, l'amusement à combiner l'incombinable, échafauder des plans inattendus, voir totalement fantasques, la satisfaction d'avoir proposé des idées qui interpellent…

Mais ne dit-on pas que la créativité est l'affaire des personnes tourmentées ?
En effet, ne croyez pas que cette démarche sera paisible ! D'autant plus que le risque d'être seul dans ses idées, ou d'être incompris n'est jamais bien loin.
Mais si elle ne vous fera pas vivre une vie paisible, elle vous fera sans aucun doute vivre une vie plus sereine et, surtout, plus en accord avec vous-même !

Vous allez enfin exploiter votre potentiel, avancer selon vos envies, vous donner la liberté d'adapter ce qui vous dérange, faire de la place à ce qui se trouve en vous, créer un environnement à votre image, adopter une attitude constructive face aux changements… Et même peut-être recevoir les critiques avec auto-dérision et décalage.

Même si elle est utilisée dans une démarche de bien-être, et reconnue pour ses bienfaits (avec l'art-thérapie par exemple), la créativité n'est tout de même pas un remède miracle qui apporte du plaisir en toute circonstance !
C'est la raison pour laquelle je vous invite aussi à vous interroger sur le sens que la créativité a pour vous. Cela vous aidera alors à imaginer la « quantité de créativité » que vous souhaitez mettre dans vos vies personnelles et/ou professionnelles.
Qu'est-ce que la créativité représente pour vous ? Quelle image en avez-vous ?
A quoi aspirez-vous en apportant plus de créativité dans votre vie ? En quoi est-ce important pour vous ?

La valeur que vous lui donnez est le fondement de la démarche créative qui en découlera. Elle vous orientera sur le choix des domaines dans lesquels vous pourrez l'exercer sereinement.
Ce sens, qui vous est propre, sera l'essence de votre inspiration. Il vous accompagnera aussi, en confiance et en sérénité, lors des découvertes et des réussites mais aussi lors des déceptions, des moments de vide créatif et de manque d'inspiration.

C'est ainsi que la créativité, dans ses moments de pleine expression et dans ses instants de pauses, sera réellement au service de VOTRE vie… et peut-être aussi… du monde !

Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself. So live the life you imagined

Henry David Thoreau