

PSYCHOLOGIES.COM
5,90 €
JANVIER 2023
N° 441
5,90 €

SEP M
TOP
ventes

N°441 | JANVIER 2023

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

NOUVELLE FORMULE

LA CHRONIQUE DE
CHRISTOPHE ANDRÉ

“Être heureux
pendant les fêtes
sans culpabiliser”

Omar
Sy

“J’ai foi
en l’humanité”

ATELIER
APPRENDRE À
SE DÉTENDRE

DOSSIER

RÉUSSIR SON CHANGEMENT DE VIE

Le préparer, le concrétiser, le sublimer

[TEST]

Quel parent
êtes-vous ?

TRAVAIL

Bétonner
son entretien
d'évaluation

QUESTION
EXISTENTIELLE

Le sexe est-il
si important ?

L 14205-441-F-5,90 € - RD

REWORLD
MEDIA
reworldmedia.com



BOOSTEZ votre créativité

Loin d'être réservée aux artistes, la créativité est une façon d'être au quotidien. Elle tient à distance stress et fatigue, et apporte un équilibre psychologique essentiel au bien-être. Nos idées et conseils pour la développer.

PAR **MARIE-LAURENCE GRÉZAUD**



1

Essayez le yoga nidra

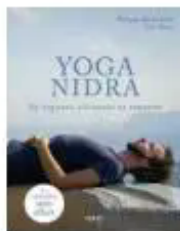
Cette pratique hypnotique permet d'avoir accès à un état de repos essentiel à la créativité. Relaxante et puissante, sa force se révèle dans la durée.

« Pour ce qui est des idées et solutions créatives, il est rare de trouver ce qu'on cherche en insistant. Les idées, et plus globalement la créativité, adviennent souvent lorsqu'on se sent détendu et, donc, disponible », indique Philippe Beer Gabel, praticien et auteur, avec Luc Biecq, de *Yoga nidra* (encadré ci-dessous).

Le mot « créativité » ne concerne pas seulement le geste artistique, insistent les auteurs, mais aussi nos routines quotidiennes. Troquer sa voiture pour le vélo, s'initier à la cuisine végétarienne... Ces changements ouvrent les perspectives, entraînent des révélations et bousculent notre quotidien. « Nul besoin d'être Jean Genet ou Philip Glass pour fréquenter un atelier d'initiation à une pratique artistique, le yoga nidra peut réveiller une envie ou un désir enfouis sous une montagne de soucis quotidiens », soulignent les auteurs.

Une relaxation profonde guidée

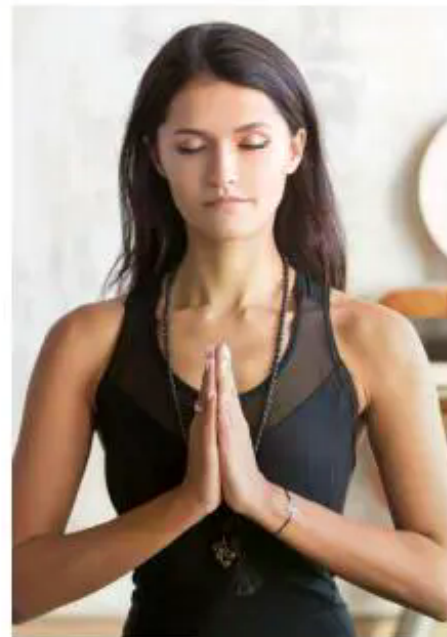
Le yoga nidra va plus loin que la simple relaxation. Il permet d'entrer dans un état hypnotique – on dit liminal, c'est-à-dire à la limite de notre perception. Pour y parvenir, il est nécessaire d'entendre la voix d'un autre, car il est difficile, voire impossible, sauf après des années de pratique, de se parler à soi-même. Un facilitateur formé vous porte et vous remet en lien avec votre voix intérieure et vos intuitions.



Pour vous lancer

● *Yoga nidra, se reposer, s'écouter et renaitre* de Philippe Beer Gabel et Luc Biecq
Un ouvrage très complet sur cette pratique ancienne, qui non seulement booste la créativité, mais aide au lâcher-prise, apporte l'équilibre émotionnel, améliore le sommeil. Vous y trouverez aussi des liens Internet vers des séances audio (First éditions, 2022).

● *Yoga Nidra France* : appli à télécharger dans l'App Store et sur Android (5,99 € par an).



LE RITUEL

Trouver son *sankalpa*

Dans la pratique du yoga nidra, passé les étapes où l'on dénoue les tensions, survient le *sankalpa*. C'est une « prière du cœur », une intention, une promesse que l'on se fait à soi-même. Attention, il ne s'agit pas d'une résolution de nouvelle année, mais de laisser votre intuition vous guider. La profonde relaxation engendrée par la pratique ouvre le chemin pour qu'elle advienne. « Cela peut être une phrase courte, une image, une chanson que l'on place symboliquement dans l'espace du cœur, là où s'incarne l'état de conscience en yoga nidra », décrit Luc Biecq. C'est une graine que l'on vient arroser, pratique après pratique, une suggestion pour l'inconscient, un désir qui souhaite se manifester. Ne forcez pas si rien ne vient. Trouver son *sankalpa*, « c'est laisser les choses advenir, c'est un processus, et non un réflexe », décryptent les auteurs.

2

Représentez vos rêves

« Plus que le réalisme, cherchez l'expressif », explique Anne-Marie Jobin, art-thérapeute. L'objectif : sortir du mental et entrer en contact avec une autre forme d'expression que les mots.

Dessinez une émotion

Trouvez-vous un joli cahier de chevet pour prendre l'habitude de dessiner vos rêves. Selon Anne-Marie Jobin, autrice des *Portes de la nuit* (Éditions de l'Homme, 2021), c'est un « terrain » formidable pour exprimer votre créativité, car vous pouvez non seulement illustrer des scènes, mais aussi traduire des ambiances, des énergies, des émotions. « Pas de panique, explique-t-elle, on peut le faire avec des bonshommes allumettes, des formes simples, des flèches, des mots, des zones de couleurs. » Le plus difficile ? « Accepter qu'on ne puisse représenter toutes les facettes de notre inconscient », répond-elle.

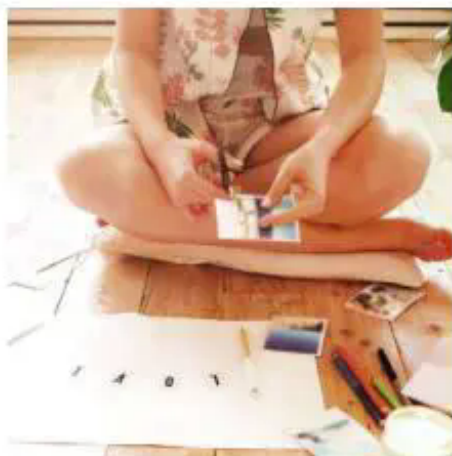
Lancez-vous : tentez de ressentir de nouveau l'émotion de votre rêve. Quelle est sa couleur ? Sa forme ? Dessinez ou peignez-les, puis écrivez des mots-clés autour. Demandez-vous où et quand, dans votre vie actuelle, vous rencontrez cette émotion.

Croquez les yeux fermés

Explorer, représenter vos rêves libère votre créativité. L'important n'est pas d'être réaliste, mais de se brancher sur ses sensations. Anne-Marie Jobin propose de dessiner l'une des scènes principales de votre rêve dans un cercle avec les yeux fermés (ou votre main non dominante). Puis ouvrez-les et complétez votre dessin : ajoutez des détails avec votre main habituelle, écrivez vos associations d'idées et terminez par une seule phrase qui fait le tour du cercle et conclut votre travail.

Encadrez l'anodin

Un autre exercice proposé dans l'ouvrage d'Anne-Marie Jobin consiste à imaginer que vous êtes un artiste qui considère l'anodin comme très intéressant. Dessinez les contours d'un tableau vide, puis choisissez un élément de votre rêve qui vous paraît complètement banal, voire bizarre, et dessinez-le dessus. Demandez-vous ensuite ce qu'a voulu dire l'artiste, écrivez-le en quelques mots sous votre œuvre.



L'EXERCICE

Réaliser un *vision board*

Il n'y a pas que les rêves du « monde de la nuit », mais aussi ceux que l'on fait de jour. C'est le bon moment de l'année pour exprimer vos envies – et même vos rêves les plus fous – qui seront autant de sources d'inspiration lorsque le quotidien vous pèsera. Il existe une technique créative formidable pour cela, c'est le *vision board* ou « tableau de visualisation/d'inspiration ». Exposé dans votre environnement, il pourra vous guider.

En pratique : sur une grande feuille A3 collée sur un carton, vous allez créer un tableau de vos envies pour 2023. Collez des images que vous aimez, des photos de ceux qui vous sont chers, des matériaux naturels, écrivez, dessinez... Amusez-vous, lâchez-vous, mettez-y de l'amour et de l'énergie.

3

Renouez avec le sensoriel

Pour faire jaillir votre énergie créatrice, reconnectez-vous le plus souvent possible avec vos sens primaires, sources d'émotions.

Écoutez la nature

Asseyez-vous en pleine nature sur un tronc d'arbre et fermez les yeux. Écoutez les sons qui vous parviennent, puis ressentez les sensations du toucher : votre assise, les pieds ancrés, les mains sur le bois, le vent sur la peau, la fraîcheur, l'humidité. Soyez attentif aux odeurs. Puis à tous ces sens en même temps : ouïe, odorat, toucher. Intégrer alors la vue en ouvrant les yeux. Porter son attention sur ces perceptions ouvre un espace de calme propice à la création.

Respirez la sauge scarlée

Des fragrances peuvent aussi nous rendre plus créatifs. Anne-Laure Jaffrelo, naturopathe formée à l'aromathérapie, autrice d'*Huiles essentielles à sentir et ressentir* (Alternatives, 2021), propose d'associer plusieurs HE : la sauge scarlée euphorisante qui déstresse et désinhibe, l'orange douce qui nous reconnecte à l'enfance et à notre désir d'expérimenter, la verveine citronnée qui ouvre au renouveau, la cardamome qui éveille le potentiel créateur.

Synergie « créativité » : dans un flacon de 10 ml, versez 60 gouttes (3 ml) d'HE de sauge scarlée + 60 gouttes (3 ml) d'HE d'orange douce + 60 gouttes (3 ml) d'HE de cardamome ou de verveine citronnée.

Ennuyez-vous !

« L'ennui est le terreau de l'énergie créatrice », souligne Marie-Pierre Dillenseger, praticienne des arts chinois, autrice du *Feu intérieur* (Robert Laffont, 2022). Elle propose, pour l'entretenir, l'exercice du vide.

Lancez-vous : cinq minutes par jour, installez-vous face à un mur uni et nu, et fixez-le sans bouger, « sans autre intention que regarder ce plein fait de rien, ce rien fait de mur », explique la thérapeute. La répétition favorise l'installation dans la posture. L'exercice encourage les transitions et l'arrivée d'énergies nouvelles. Les noter sur un carnet peut être utile à long terme. ●



L'EXERCICE

Pratiquer l'attention au souffle

Comment accentuer ses facultés à (res)sentir ? Selon la psychiatre et psychothérapeute Stéphanie Hahusseau, autrice de *Laisser vivre ses émotions, sans culpabilité ni anxiété* (Odile Jacob, 2022), il faut d'abord remettre en marche le système parasympathique (celui qui détend), en pratiquant régulièrement l'attention au souffle.

En pratique : fermez les yeux et observez votre respiration au niveau des ailes du nez, des côtes, du ventre, puis de la région du cœur. Laissez-vous aller pendant cinq minutes en essayant juste de rester spectateur.
Effet : « Au début, on ne ressent que l'inconfort, on ne sait plus comment respirer, on veut abandonner cet exercice ennuyeux, prévient-elle. N'intervenez pas, attendez que cela passe. Avec une pratique régulière, on se sent plus lesté, on décolle moins au moindre coup de vent, on reste dans ses bottes. »