

« Il était une fois, 2018... »

UNE NOUVELLE ANNEE A CREER

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



« **NON, MAIS MOI JE NE SUIS PAS ARTISTE, JE N'AI AUCUNE IMAGINATION** »

Et pourtant...

La créativité n'est pas réservée aux artistes.

Chacun peut faire de sa vie une œuvre d'art. Transformer, inventer, innover pour faire de la vie... SA vie.

La créativité est un état d'esprit, une attitude intérieure, un potentiel présent, là, à chaque instant, qui pose un peu de nous dans chaque réalité que nous traversons.

Dans un poème ou un tableau de peinture, oui bien sûr. Mais aussi, et surtout, dans une nouvelle recette de gâteau, dans notre tenue d'aujourd'hui, dans la décoration de notre sapin de Noël, dans une tournure de phrase, dans un geste, dans un regard...

La créativité n'est pas un don du ciel, elle se niche au cœur de notre part profonde d'humanité, celle qui fait de nous des êtres identiques, mais différents à chaque fois.

La créativité est une force. Cultiver sa créativité, en prendre soin, lui donner l'espace de vivre et de s'exprimer, c'est se donner les moyens de renouer avec soi-même, de se trouver, de se retrouver et peut-être surtout d'avancer. Quelles que soient les blessures, les frustrations, les manques ou les difficultés, la créativité nous permet de nous réinventer pour poursuivre l'écriture de notre chemin de vie.

« **ÇA, C'EST VRAIMENT TOI !** »

Une phrase commune, mais tellement juste.

« Ça », ce mot, ce geste, ce « truc », contient toute ta personne. Toi, unique et singulier. La créativité est un espace où nous pouvons être vraiment nous-même. Un espace entre le rêve et la réalité, entre l'intérieur et l'extérieur, entre nous et le monde. Et lorsque le monde nous abîme, lorsque le réel nous afflige, retrouver cet espace permet de se libérer

« JE NE PENSais PAS AVOIR LA FORCE DE DEPASSER CETTE SOUFFRANCE »

La créativité c'est se surprendre soi-même. La surprise de ce qui naît quand je crée me dit qu'au fond de moi, mon humanité est infiniment plus riche, mes ressources considérablement plus grandes, mes possibilités largement plus denses.

Créer c'est être libre de son passé. C'est ouvrir un chemin de traverse pour sortir de l'impasse ou de la répétition.

Créer c'est être ivre de découvrir, avide d'être surpris, tourné vers le nouveau.

Pour cette raison, d'ailleurs, l'enfant est le modèle et le maître du créateur. L'enfant en vivant tout pour la première fois, s'émerveille de chaque brin de vie, et vient dans cette rencontre, jouer à se rencontrer lui-même. Il est essentiel, voire même vital et urgent, de donner à l'enfant, non seulement le temps et l'espace nécessaires à cette créativité, mais également d'accompagner avec bienveillance et valorisation tous ses gestes créatifs. Oui, certainement dans le regard d'un adulte, ce dessin ne ressemble à rien, ce coloriage déborde, ce collier en pâtes est informe, mais à chaque fois que l'enfant sera jugé négativement dans son geste créatif, il en perdra un peu plus l'accès. Et perdre l'accès à sa créativité, c'est perdre le chemin vers ses ressources profondes. Car la créativité a besoin d'estime de Soi. La peur d'être jugé, la crainte du regard de l'autre peut étouffer la créativité. Nous vivons alors dans la répétition de nos routines, dans le confort de nos savoirs. Prendre le risque du nouveau peut devenir bien trop dangereux.

« TIENS, JE N'Y AVAIS JAMAIS PENSE ! »

La créativité a besoin de flexibilité, elle-même synonyme de souplesse d'esprit. Sans créativité nous suivons des chemins connus, des croyances établies et finalement notre pensée s'appauvrit. Avec créativité, nous pouvons changer de point de vue, modifier notre direction et finalement créer de nouveaux chemins.

Être créatif nous pousse à laisser de côté une pensée analytique pour emprunter les voies d'une pensée divergente. Par analogie, par association d'idées, d'émotion, de sensation, la pensée circule librement pour se nourrir de tout ce que nous sommes et nous ouvrir des possibilités, des « insight » insoupçonnées.

La créativité a besoin de curiosité. Être créatif, c'est se nourrir de l'existant pour créer du neuf. La curiosité permet de sortir de ses habitudes, de s'ouvrir au monde pour le rencontrer et le découvrir. La curiosité nous assure cette pensée divergente, ce pas de côté, source d'inspiration, graine de la créativité qui nous permet d'accepter que la vie ne soit pas toujours ou plutôt très rarement celle que nous avons projetée et que finalement c'est cela qui est magnifique. Non pas une vie idéalisée, mais une vie que nous avons créée.

Enfin, la créativité a besoin d'émotion et d'amour ! Cette sensibilité, cette hypersensibilité pour certains, peut rimer parfois avec vulnérabilité ou souffrance, alors qu'elle est porteuse de toutes les couleurs qui rendent notre existence réellement vivante.

Créer c'est se reconnecter à ses couleurs pour en faire une boîte à trésor.

Le geste créatif est une pulsion d'amour, un geste que l'on donne à l'autre. Créer c'est se donner à l'autre avec amour et confiance. Et si cet autre le reçoit avec amour et bienveillance, cette créativité sera une source immense de développement personnel.

Tout se joue finalement dans ce lien d'amour : je prends le risque de créer, je prends le risque que tu me voies, moi, vraiment moi, et si tu accueilles cette création avec amour alors je serais.



« La créativité c'est aimer à un point tel que de ce flot généreux on ne peut rien faire d'autre que créer »

Clarissa Pinkola Estès, 1996.

