Être Co-Créateur de sa vie

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

Chapitre 1- La créativité
1.1 – L'énergie créatrice
1.2 – Le droit de créer
1.3 – « La vie faite à la main »
1.4 – « Le plus vaste »
1.5 – Le cycle de l'énergie créatrice
Chapitre 2 – Le processus créateur
2.1 – Les deux étapes préalables au processus créateur
2.2 – Les 5 grandes étapes du processus créateur
2.3 – Le compostage
Chapitre 3 – Les difficultés pour créer une vie qui nous ressemble
3.1 – L'ego
3.2 – L'énergie de lutte
3.3 – Les vieilles blessures
3.4 – La perte de vision
Nous armer de patience, ne pas forcer
3.5 – Les doutes
3.6 – L'énergie de l'habitude
3.7 – La peur de l'inconnu
3.8 – La peur de l'échec
3.9 – La peur du succès
3.10 – La peur de la critique
3.11 – La peur du vide
3.12 – Le perfectionnisme
3.13 – La procrastination
3.14 – L'agitation
3.15 – Les pensées polluantes
3.16 – Les désirs
3.17 – La recherche de l'illumination
3.18 – Le manque de ressources et de temps
3.19 – Les erreurs
3.20 – Les bâtons dans les roues
Chapitre 4 – Les alliés
4.1 – L'amour et la compassion
4.2 – La présence
4.3 – L'attention
4.4 – Le corps
4.5 – L'authenticité
4.6 – La confiance
4.7 – Le lâcher-prise
4.8 – Les yeux du voyageur
4.9 – La pratique
4.10 – La patience
4.11 – La lenteur
4.12 – La simplicité
4.13 – L'affirmation ultime
4.14 – La gratitude
Les bienfaits de la gratitude
4.15 – La prière

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

son pouvoir créateur quant à notre réalité et à la manifestation de l'avenir.

Être créateur de ma vie, signifie que tout ce que je fais est un acte de création. Les outils de la création sont : La pensée. Les croyances inconscientes.

Tout **être** incarné a au fond de lui un pouvoir extraordinaire : celui d'**être** le **créateur de sa vie**. Découvrez pourquoi et comment l'utiliser.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue

1

Chapitre 1- La créativité

1.1 – L'énergie créatrice

L'énergie créatrice :

- Est notre énergie de vie, invisible donc, qui prend une forme visible : des envies de faire quelque chose, des idées, des inspirations, des projets qui deviennent des activités, objets, créations diverses. En fait, « l'esprit prend forme dans la matière, un peu comme si on le mettait au monde ».
- Existe chez tout le monde et s'exprime dans tous les domaines et de toutes les manières. Il arrive que, notre énergie créatrice soit « bloquée » ou « déformée », ou que nous ne sachions plus comment y accéder. Mais elle se trouve bien au fond de chacun d'entre nous.
- Se montre particulièrement abondante et fluide chez le petit enfant, qui voit, en grandissant, cette énergie se rétrécir. En effet, au fil du temps, nous nous conformons aux rôles plus ou moins étroits que l'on nous propose, aux règles et codes sociaux ; nous rentrons dans les rangs et apprenons à retenir nos élans de vie plutôt que de les embrasser. Si bien que nous sommes nombreux à arriver à l'âge adulte en ayant perdu l'accès à notre énergie créatrice. Il devient alors très difficile de distinguer ce qui relève de notre nature profonde (ce que nous voulons, aimons, ce qui a du sens pour nous) de ce qui relève de notre socialisation. Et nous fondons alors nos choix de vie sur des choses extérieures.
-

1.2 – Le droit de créer

Il y a beaucoup de personnes qui ne s'autorisent pas à créer, à manifester leurs élans dans le monde, prétextant toutes formes de raisons : « je n'ai pas le temps… », « à ma retraite je… », « ma sœur, elle, avait du talent… », « il est trop tard pour moi… », « quand j'aurai de l'argent, un studio, une voiture… », etc.

il est crucial de s'accorder ce droit de créer. Au risque sinon de vivre selon des modèles attribués par l'extérieur, complètement détaché de ce qui nourrit notre âme.

Elle précise que faire vibrer notre créativité ne demande pas nécessairement d'obéir à de grands critères d'excellence. « Il suffit d'être qui vous êtes et de manifester votre cœur, à votre façon, dans le monde »

1.3 – « La vie faite à la main »

« Avant de s'engager dans des projets, on s'assure qu'ils sont en lien avec ses élans fondamentaux. Dans le cours de l'action, on maintient le contact avec soi-même tout en étant réceptif aux mouvements de la vie extérieure. Dans ce va-et-vient entre soi et le monde, il se peut que les projets changent de forme et que des choses inattendues surviennent. Ce qui caractérise ce processus, c'est qu'il est tout à fait vivant, fluide et changeant, jamais domestiqué. »

En fait :

« L'énergie créatrice a quelque chose de sauvage qui ne supporte pas les carcans. Elle peut être canalisée mais non subordonnée, et il vaut mieux en suivre le flot que de tenter d'en contrôler le cours. »

1.4 – « Le plus vaste »

La métaphore de l'iceberg pour décrire « inconscient » et « conscient »

Notre énergie créatrice provient essentiellement de notre inconscient.

Pour mieux saisir de quoi il relève exactement, l'auteure compare l'inconscient à la partie immergée d'un iceberg, le conscient étant donc sa partie émergée.

Cette image nous permet de comprendre que « l'inconscient est beaucoup plus vaste que le conscient et, si l'on tient compte de la mer où l'iceberg baigne, on peut aussi prétendre qu'il y a quelque chose d'encore plus grand qui contient l'inconscient individuel« . Cet espace est ce que Carl Jung appelait « l'inconscient collectif« , et ce qu'on propose d'appeler « le plus vaste« .

1.5 – Le cycle de l'énergie créatrice

« De la même façon que le monde naturel suit ce mouvement organique, l'énergie créatrice s'allume, naît, monte, stagne, redescend et meurt, puis incube avant de s'éveiller de nouveau. Travailler en suivant ce rythme implique donc de suivre patiemment un flot naturel plutôt que de pousser pour atteindre un but. Concrètement, cela veut dire que lorsque nous sentons la poussée de l'inspiration, nous démarrons, nous travaillons assidûment, et quand l'énergie redescend, nous nous arrêtons pour nous reposer. »

2

Chapitre 2 – Le processus créateur

- « Le processus créateur, c'est en quelque sorte un trajet entre une première idée et sa réalisation, un voyage entre l'esprit, d'où émane la première idée, et la matière, où cette idée s'incarnera. »
- Voici les 5 grandes étapes qu'elle propose de développer dans cette partie, accompagnées, pour chacune d'entre elles, d'exercices créatifs :
- L'inspiration,
- La concentration,
- L'organisation de l'action,
- La réalisation du projet,
- La réflexion sur l'action, le suivi et/ ou le soutien au projet.

2.1 – Les deux étapes préalables au processus créateur

- Faire le point

Faire le point, « c'est entrer en soi-même pour y sentir ce qui s'y passe vraiment« . C'est prendre le temps d'aller à notre propre rencontre avec ouverture et acceptation afin de :

  - Identifier où nous en sommes et ce que nous souhaitons réellement.
  - Nous assurer « d'être bien aligné sur ses élans fondamentaux », c'est-à-dire être certain que nos inspirations et nos rêves sont bien les nôtres et non ceux des autres.

Pour réaliser cette pré-étape :

  - Y dédier un temps précis : bloquer 15 minutes, une heure, plusieurs jours, le temps d'une retraite ou plusieurs semaines quand on est embourbé, peu importe le temps…
  - Recourir au mode qui nous convient le mieux : la réflexion, l'écriture, la visualisation, la création artistique, discuter avec des amis, un conseiller, un kinésiologue.

Faire de l'espace

« Faire de l'espace, c'est pousser momentanément de côté ses préoccupations et ses problèmes afin de créer un vide d'où émergeront les inspirations, les directions et les solutions requises à cette étape du voyage. C'est faire silence à l'intérieur et à l'extérieur afin de pouvoir mieux entendre la voix parfois subtile de sa créativité. En dégageant de l'espace, on s'assure que ce qui est fondamental a la chance d'être entendu. Faire de l'espace, c'est donc se libérer graduellement de tous les bruits du quotidien pour pouvoir se calmer et recevoir ensuite des sensations, des intuitions et des réponses qui viennent d'un endroit plus vaste que la personnalité habituelle. »

Il y a plusieurs manières de faire de l'espace :

- Cesser les activités de routine et favoriser le calme dans notre mental et nos émotions.
- S'offrir régulièrement des créneaux de temps libre pour se relaxer, méditer, marcher en silence.
- Faire du ménage dans notre environnement (c'est un moyen symbolique).
- Passer des moments à ne rien faire de « productif » (ne pas sous-estimer l'importance de ces moments dans l'épanouissement de notre créativité).

2.2 – Les 5 grandes étapes du processus créateur

- Étape 1 : L'inspiration

Il s'agit de sentir vos élans créateurs, c'est-à-dire ce qui vous pousse par en dessous, ou ce qui vous allume assez pour vous donner envie d'en manifester une forme dans la vie concrète. C'est l'étape où l'on rêve

- Étape 2 : La concentration

À ce moment-là, l'énergie créatrice se focalise au lieu de se disperser. Cette étape aide à accepter de ne pas faire tout ce qu'on aimerait faire afin de ne pas s'éparpiller.

- Étape 3 : L'organisation

Cette étape vise à établir minutieusement un plan précis et détaillé de ce que nous allons faire : on « tisse le lien entre l'esprit et la matière puisqu'on amène l'énergie évanescente de l'inspiration dans un plan d'action concret ».

- Étape 4 : La réalisation du projet

Il s'agit ici de la mise en œuvre du plan d'action. Autrement dit, « l'énergie invisible et fluide de l'esprit se confronte à l'énergie dense de la matière ».

Concrètement, on se met au travail (démarches, contacts, appels téléphoniques, publicité, réunions, administration, locations, recherche d'outils, création, etc.). « Ce n'est plus le temps de rêver, mais d'agir ». Et le fait de voir nos rêves se matérialiser rend cette période particulièrement satisfaisante.

- Étape 5 : La réflexion sur l'action, le suivi et/ ou le soutien au projet
  - La réflexion

Cette phase consiste à réfléchir au chemin parcouru, en milieu ou en fin de parcours, dans le but de mieux rebondir. La réflexion permet de :

- Faire le bilan de ses résultats, en tirer des conclusions pour clore ou réajuster la suite (noter les forces et faiblesses de notre projet, les problèmes à résoudre, les apprentissages, les indications pour la suite, faire une réunion d'évaluation, récolter un feed-back…).
- Stimuler de nouvelles inspirations qui relanceront un nouveau cycle de création, « une nouvelle vague d'action ».

  - Le suivi

Il permet de s'assurer que « rien ne reste en suspens », que « les boucles sont bien bouclées » (démarches de promotion, classement du matériel, envoi des remerciements, etc.). Il est possible de rendre le processus d'évaluation moins conventionnel en recourant à des outils moins traditionnels : pensée intuitive, visualisations, relaxations ou créations spontanées.

Attention toutefois à ne pas tomber dans certains travers fréquents durant cette phase. Ainsi, veillons à :

- Nous laisser suffisamment de temps, lors de cette phase, et même si cela est inconfortable, pour « digérer » et prendre du repos.
- Ne pas passer outre cette étape juste dans le but « rester dans l'aspect grisant de l'action et éviter de se poser des questions ».

2.3 – Le compostage

Une fois l'évaluation et le suivi terminés, soudain, c'est le vide ! L'auteure appelle ces périodes « les hivers de la vie créatrice », « les périodes d'attente et de compostage ».
Capitales pour régénérer l'énergie, ces périodes creuses signent le temps de se reposer. Il est donc crucial d'en profiter pour se ressourcer avec confiance et patience, ou pour alimenter notre passion.

3

Chapitre 3 – Les difficultés pour créer une vie qui nous ressemble

Chapitre 3

Tout au long du « chemin de la vie faite à la main », nous rencontrons inévitablement des obstacles. Mais ces obstacles possèdent un « énorme potentiel de transformation » : quand nous les prenons avec curiosité et compassion, ils peuvent, en réalité, devenir de véritables catalyseurs.

3.1 – L'ego

L'ego, construit par-dessus notre vraie nature, est à l'origine de nos peurs et désirs. En ce sens, l'égo nous maintient loin de ce qui nous trouble et nous amène à nous accrocher à nos convoitises.
La conséquence est que nous nous retrouvons à lutter, à pousser ou tirer. Ceci entrave le flot naturel de notre énergie créatrice.
Considérer l'ego comme ce qu'il est, rien de plus, à savoir un simple déguisement. Puis, elle nous suggère diverses pratiques (méditation ou exercices dans le livre) pour nous libérer de l'emprise des jeux de l'ego.

3.2 – L'énergie de lutte

Parfois, les choses, nos projets ne se déroulent pas comme nous le voulons. « Cette distance entre ce qui est et ce que nous désirons crée une tension qui rend la vie plus difficile, parce que nous sommes constamment en train de lutter pour changer quelque chose » . « Nous sommes en guerre contre ce qui est et contre qui nous sommes« .
Jamais satisfaits et incapables de voir ce que nous avons déjà, nous nous faisons violence. Il en résulte toujours du stress, de l'épuisement. Notre société favorise cette énergie de lutte en créant de « fausses motivations » qui nous conduisent à ne pas respecter notre rythme naturel ou nos élans fondamentaux. Finalement, nous tombons parfois malades ou nous retrouvons perdus, en quête de sens. Au lieu de nous régénérer d'énergie, nous nous vidons.

3.3 – Les vieilles blessures

Les charges négatives, non résolues, que nous portons de notre histoire de vie, impacte le processus de création. S'il n'est pas nécessaire de se guérir de toutes nos blessures passées, l'auteure explique que « la vie créatrice trouvera à s'épanouir davantage si le chemin est libre d'entraves ».

Le plus important, précise-t-elle, est alors la relation que nous entretenons avec nos vieilles blessures. Celles-ci « peuvent nous paralyser, nous pousser à l'agitation, brouiller les messages que nous recevons, nous vider de notre énergie ; mais elles peuvent aussi nous montrer le chemin de la guérison« .

Pour qu'elles ne constituent pas un obstacle dans le processus créatif et gagner en fluidité, la meilleure option est d'accueillir ces blessures avec soin et compassion, sans les nier ni s'y accrocher. En les écoutant, nous saurons ce dont nous avons besoin pour cela : juste exprimer quelque chose, agir, régler un conflit ancien, poser des limites à une situation…

3.4 – La perte de vision

La vision est primordiale dans le processus créateur. Car c'est elle qui :

- Nous permet d'être aligné à ce qui est essentiel à nos yeux : grâce à elle, nous nous sentons à notre place.
- Apporte du sens à nos actions.
- Nous aide à continuer dans les périodes de travail dur et d'adversité.

Aussi, sans elle, nous ne savons plus dans quelle direction aller. Nous avançons à tâtons dans notre vie, « faisant souvent n'importe quoi, jusqu'à nous confronter à des culs-de-sac prenant la forme de crises de vie, d'épuisement professionnel, de maladies, etc. ».

3.5 – Les doutes

Les doutes se manifestent par :

- De l'agitation, de l'ambition,
- De l'hésitation ou de la procrastination.

Ils peuvent concerner :

- Soi-même : « on doute de sa valeur, de ses décisions ou de ses compétences ».
- Ses projets : « on doute de leur bien-fondé, de leur déroulement ou de leurs chances de succès ».
- Autrui : on projette nos doutes sur les autres.

Pour surmonter ces doutes, il faut réapprendre à croire en soi et retrouver la foi inébranlable « dans le fait que nous avons droit à notre part de bonheur, et ce, même si on nous a fait croire le contraire ».

3.6 – L'énergie de l'habitude

L'énergie de l'habitude, ou le mode « pilotage automatique » (nous faisons les choses automatiquement sans prendre le temps de ressentir ce qui se passe vraiment) enferme l'énergie créatrice dans des règles et schémas répétitifs : penser avoir besoin d'alcool ou de café pour créer par exemple.

3.7 – La peur de l'inconnu

« Le processus créateur implique des sauts répétés dans l'inconnu. »

La peur de l'inconnu, qui sous-entend d'autres peurs comme celle du changement, de perdre le contrôle, d'être déstabilisé ou encore de devoir faire face à nos refoulements, s'avère souvent paralysante dans l'acte de créer.

Dans nos projets, cette peur se matérialise, par exemple, par une résistance aux changements, aux visions brillantes mais nouvelles, à la prise de risques, à l'utilisation d'un matériel performant mais non familier. Ou encore lorsque nous nous accrochons à une collaboration qui ne nous satisfait pas par peur de ne pas en trouver une autre, quand nous évitons de creuser un problème par crainte d'avoir à changer ses façons de faire, etc.

Pour dépasser cette peur, il est indispensable de développer une sécurité intérieure et une confiance dans le processus créateur. Cela implique de prendre les choses telles qu'elles sont, en osant explorer ses intuitions et tester du nouveau(elles) matériel/ actions.

3.8 – La peur de l'échec

- Toujours garder en tête que « nos projets ne sont pas nous-mêmes ».
- « Apprendre à courir le risque que nos plans ne fonctionnent pas comme prévu ».
- Voir les échecs en termes d'apprentissages plutôt que de chercher nos fautes.

3.9 – La peur du succès

La peur du succès, c'est la peur de tout ce qui pourrait arriver si nos projets réussissaient : cela pourrait chambouler notre vie, notre entourage, une relation, notre organisation familiale ou encore même la perception qu'on a de soi.

Elle provient souvent d'une mauvaise estime de soi, de croyances négatives sur la vie et sur soi ou d'une peur inconsciente de « dépasser » notre milieu, nos parents, nos pairs, etc.

Cette peur génère des hésitations qui nous empêchent d'aller au bout de nos élans, de rayonner, de nous ouvrir aux opportunités de la vie.

3.10 – La peur de la critique

La peur de la critique, comme les autres peurs, « est liée à l'ego qui tente de puiser sa valeur dans le regard des autres ou dans ses succès« .

Cette peur :

- Peut concerner la critique extérieure (le regard des autres) ou la critique intérieure (qui vient de soi). Avoir peur de la critique positive paralyse, avoir peur de la critique négative détruit.
- Se manifeste par des hésitations (liés à un sentiment d'insécurité), un haut perfectionnisme, l'absence de prise de risque, des décisions « ménageant la chèvre et le chou ». Elle revêt souvent « une voix interne qui sans cesse dénigre ou sabote le travail, mettant l'accent sur ce qui manque et nous faisant sentir inadéquats ».

Nous sommes particulièrement vulnérable à la critique lorsque nous nous identifions aux résultats de nos actions

3.11 – La peur du vide

Notre société agitée et stimulante nous a déshabitués au vide. Si bien que celui-ci nous fait peur. Nous cherchons à le combler avec n'importe quoi (télévision/ radio continuellement allumée, surconsommation, grignotage…). Cette peur du vide se traduit pour beaucoup par une angoisse : celle de la mort,

Dans le processus créateur, les passages à vide sont nécessaires. Pourtant là aussi, nous cherchons à remplir ces périodes en nous agitant, plutôt que nous mettre en mode réceptif et d'en profiter pour écouter notre monde intérieur.En résumé, nous devons réapprendre à « être » au lieu de « faire ».

3.12 – Le perfectionnisme

« Être perfectionniste, c'est avoir de très hauts standards de qualité pour ses projets et/ ou pour soi-même. »

Le problème, c'est que lorsqu'il est obsessif, le perfectionnisme freine considérablement l'expression et la création.

À l'origine du perfectionnisme, l'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble » observe souvent d'anciennes blessures liées à l'amour de soi. L'enfant perfectionniste n'a pas forcément été reconnu pour son essence. Il peut avoir grandi dans un contexte de grande exigence de propreté, de performance, sans trop d'occasions pour jouer, explorer et s'exprimer. Ayant souvent « l'impression que l'amour qu'on leur porte ou la valeur qu'on leur donne dépend de leur degré de réussite et de performance« , les enfants devenus perfectionnistes ont ainsi appris à considérer leur valeur selon les éléments extérieurs.

Nous devenons alors des adultes complètement centrés sur le résultat à atteindre, et donc continuellement sous tension.

Finalement, comme nous ne sommes jamais vraiment satisfait ou que nos projets ne sont finalement pas à la hauteur de nos exigences, nous nous décourageons avant d'aller au bout de nos élans. Et tous ces projets inaccomplis ont pour conséquence de miner notre confiance.

3.13 – La procrastination

Le fait de procrastiner consiste à « tout remettre au lendemain« , à « éviter l'action« .

Cela se traduit soit par une inactivité, soit par une agitation. Dans ce dernier cas, nous paraissons très occupé, mais, en réalité, nous ne cessons de remettre à plus tard le « vrai » travail à réaliser, celui qui s'inscrit dans nos appels fondamentaux.

Voici, par exemple, des comportements de procrastination. Le mode :

- « Victime » : passer sa journée à se plaindre, à traîner des pieds.
- « Je m'en fous » : préférer une activité passive (télé, jeu vidéo…) alors que nous aspirons à autre chose.
- « Agité » : faire du ménage alors que nous avions planifié de la peinture.
- « Impuissant » : trouver de multiples excuses afin de ne pas passer à l'action.

L'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble » partage plusieurs antidotes à la procrastination :

- Passer à l'action, avec un rythme régulier de phases de création.
- S'écarter de nos sources de distraction.
- Commencer par ce qui nous tient le plus à cœur.

3.14 – L'agitation

L'agitation engendre éparpillement et manque de concentration.

Pour y faire face et réussir à mieux se concentrer :

- Organiser notre travail selon le rythme naturel de notre énergie.
- Faire preuve de discipline : une « discipline aimante », qui offre « une sorte de fidélité à soi-même ».
- Rester régulier.
- Apprendre à traverser les émotions pénibles.
-

3.15 – Les pensées polluantes

Les pensées polluantes sont créées par notre mental et influencées par nos émotions. Elles apparaissent sous ce type de croyances : « c'est trop long, trop gros, je n'y arriverai jamais », « je ne suis pas bon, pas capable, pas assez… », « ça ne ressemble pas à ce que j'imagine dans ma tête, ce n'est pas assez bien », « il faut que ce soit un best-seller, il faut que… », « personne ne va s'intéresser à mon projet », etc.

3.16 – Les désirs

Certes, les désirs stimulent l'action. Toutefois, ils peuvent aussi la rendre plus difficile. Pourquoi ? Parce que quand les désirs incombent à l'ego ou quand plus que seuls les résultats comptent, « le processus se transforme en lutte ».

Les désirs vont alors créer :

- Du manque, de la tension et une ingratitude face à ce que nous avons déjà. Car ces désirs insinuent que « ce que nous sommes ou ce que nous avons est incomplet ».
- De l'éparpillement : ces désirs « vont dans toutes les directions et n'ont pas de réelle substance », et « dès qu'ils sont satisfaits, un nouveau désir apparaît, créant une agitation qui nous éparpille ».
- De la douleur : lorsqu'ensuite nous avons ce que nous désirons, nous nous y accrochons pour le faire durer ou ne pas le perdre.

C'est pourquoi il est capital, d'apprendre à distinguer nos désirs ordinaires de nos élans fondamentaux.

3.17 – La recherche de l'illumination

La recherche de l'illumination se traduit par « le désir de manifester sa lumière en rayonnant pleinement, en réalisant tout son potentiel ou en changeant le monde« .

Ce sont ici de « nobles désirs » continue-t-elle. Mais ils peuvent, comme tout autre désir, être source de tensions et nous « empêcher d'être totalement présents à ce qui est ».

En somme :

« Ce n'est pas la lumière qui est un problème pour la créativité, mais le désir de la posséder. »

Et c'est, conclut-elle, un paradoxe : « si je veux rayonner davantage, je dois relâcher le désir de rayonner ».

3.18 – Le manque de ressources et de temps

- C'est notre attitude devant les contraintes qui fait la différence

Parfois, des contraintes extérieures et indépendantes de notre volonté peuvent s'inviter sur notre chemin créatif. Il peut s'agir d'entraves financières, matérielles, en lien avec le temps, l'espace ou encore nos compétences (manque d'argent, délais imprévus, maladies, etc.).

Ce qu'il faut retenir, c'est que c'est notre relation à ces limites qui va déterminer notre rapport à la création.

3.19 – Les erreurs

Les erreurs sont incontournables. Dans le processus créateur, elles génèrent souvent des doutes sur soi, de la frustration, du découragement. L'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble » note pourtant leur utilité dans nos apprentissages.

En effet, la plupart du temps, les erreurs sont aussi, précise-t-elle « des capteurs d'attention, des révélateurs, des occasions de reconsidérer les choses et de prendre de nouvelles décisions ». De fait, si nous savons y être attentif, elles :

- Stimulent,
- Ouvrent de nouvelles perspectives,
- Enseignent la patience et l'humilité,
- Nous rendent plus forts par les apprentissages que nous en tirons, même s'il faut parfois du temps avant de trouver ce qu'elles nous ont apporté.

3.20 – Les bâtons dans les roues

- Notre relation aux obstacles est plus déterminante que la difficulté en elle-même

Il s'agit ici des problèmes extérieurs, imprévus et agaçants, à petite ou grande échelle, qui surviennent dans le déroulé de nos projets : des incidents techniques, logistiques, la remise en cause d'un financement, des ennuis de santé nous concernant ou concernant nos enfants, des soucis personnels…

Alors que « nous sommes immergés dans le flot de nos inspirations ou de notre travail, tout à coup, quelque chose coupe le courant« . Nos projets sont ralentis, stoppés, remis en question. Nous doutons alors de nos compétences, de nos appels. Nous maugréons contre les circonstances, les autres, la vie ou nous-mêmes. Et nous en venons à confirmer certaines croyances négatives : « je savais que ça ne fonctionnerait pas ! », « mon père avait bien raison, je suis un rêveur », « je ne ferai plus confiance à personne ! », etc.

Or, pour Anne-Marie Jobin, « ces obstacles peuvent être transformés en outils d'apprentissage » et devenir de véritables tremplins. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que c'est notre relation à la difficulté qui est plus problématique que la difficulté elle-même :

« Que nous baissions les bras et déprimions ou que nous nous acharnions contre elle et nous épuisions, le résultat est le même : nous paralysons ou polluons notre énergie au lieu de prendre le temps de sentir ce qui est requis dans les circonstances. »

4

Chapitre 4 – Les alliés

Chapitre 4

4.1 – L'amour et la compassion

L'amour est le plus puissant allié qui soit à la créativité. Il apporte la paix intérieure qui permet à l'énergie créatrice de s'épanouir, sans tensions ni blocages.

Quand des difficultés se présentent (peurs, doutes, etc.), l'amour nous permet en effet de les accueillir avec compassion, plutôt qu'avec découragement et énervement, sans créer de résistance, ni stress ou agitation. Ces obstacles s'adoucissent naturellement, notre vision s'éclaircit et nos réponses sont, de fait, plus adéquates.

4.2 – La présence

Le processus créateur – et le respect de son rythme – implique que nous soyons pleinement présent dans le présent.

Si nous passons parfois beaucoup de temps à refaire notre vie dans notre tête ou à rêver à nos projets plutôt qu'à agir c'est parce que « l'ego tente d'éviter le présent ». « Il y est mal à l'aise, surtout lorsque surviennent des problèmes ou des zones d'inconfort »

Pour rester connecter au présent, la clé est l'attention. De multiples pratiques – comme la pleine conscience, la méditation ou certains exercices – contribuent à intégrer cette présence dans notre vie quotidienne.

4.3 – L'attention

Être attentif, c'est avoir « une qualité et une acuité de présence

Au cours de nos actions, « l'attention agit comme un radar interne qui capte les mouvements subtils de la vie intérieure et extérieure ».

Ainsi, en nous rendant conscient de ce qui se passe en dedans et en dehors de soi, l'attention nous permet d'agir de façon appropriée, sans nous laisser embarquer « dans une danse de réactions inconscientes ».

Ce travail d'attention est subtil parce qu'il demande d'écouter ses intuitions, ses ressentis corporels, ses malaises, ses émotions, tout en prêtant attention à ce qui provient des évènements extérieurs et des autres.

4.4 – Le corps

« plus nous vivons en accord avec le corps et ses rythmes naturels, plus l'énergie créatrice est fluide, régulière, constante ».
Pour habiter vraiment son corps et mieux percevoir ses signaux sous le brouhaha du mental, à « pratiquer la présence au corps« . Cette pratique consiste à diriger le plus régulièrement possible notre attention sur notre corps et ce qui le traverse (nœuds, sensations, impressions subtiles). Le but est « d'accueillir les sensations sans les juger, sans les repousser, simplement pour ce qu'elles sont »,. Ainsi : « En cours de création, s'arrêter pour respirer, s'étirer, ralentir la cadence, prêter attention à chaque geste ou prendre des pauses pour aller s'oxygéner sont autant de façons de revenir au corps. »

4.5 – L'authenticité

La définition de l'authenticité :
« Être authentique, c'est être vrai, fidèle à soi-même, en lien avec sa vraie nature. C'est sentir et exprimer ses instincts et ses élans fondamentaux. »
Beaucoup d'entre nous ont perdu le lien avec leurs instincts. Leur créativité en souffre beaucoup.
L'authenticité fluidifie notre énergie créatrice. Il faut donc la cultiver. Pour cela, l'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble », nous invite à la non-action.

4.6 – La confiance

« Avoir confiance suppose une croyance de base selon laquelle une force positive est à l'œuvre en arrière-plan de notre vie, de la vie. […] Il ne s'agit pas simplement de croire que le résultat de nos actions sera positif (j'ai confiance que ça va marcher, que je suis compétent, etc.), mais plutôt de sentir profondément qu'il y a une sagesse intrinsèque à l'œuvre derrière nos vies et que même les difficultés ont un sens. Ainsi, parce que nous avons la conviction que quelque chose de plus grand que nous est en jeu, nous arrivons à nous y abandonner, à nous relaxer dans le processus et à accueillir les difficultés comme des occasions d'apprendre. »

4.7 – Le lâcher-prise

Le lâcher-prise, c'est quand, au lieu de lutter, nous adoptons une approche détendue face aux évènements. Il résulte de la confiance : « quand nous avons confiance, nous pouvons relâcher notre contrôle trop serré sur le travail ». Être dans le contrôle rassure, mais cela nous coupe de l'énergie créatrice, affirme l'auteure.

Lâcher prise possède, par ailleurs, de nombreux bénéfices. Il permet de :

- Relâcher le stress,
- Amplifier la fluidité de notre énergie,
- Maintenir un équilibre entre nos désirs et le monde de la matière (visions claires et détaillées de nos projets, mais pas rigides).

Pour passer du contrôle au lâcher-prise :

- Observer attentivement la tension engendrée par nos tentatives de contrôle sur les choses : cette observation devrait déjà naturellement nous inciter à lâcher prise.
- S'entrainer à rester relâché, détendu (en s'aidant par exemple de la respiration ou de tout autre pratique corporelle favorisant le relâchement) en présence de choses qui nous agacent, ou lorsque nous nous sentons stressé, fatigué, convaincu de notre idée.
- Activer l'intention de lâcher prise en l'écrivant ou en la dessinant

4.8 – Les yeux du voyageur

les yeux du voyageur sont « la capacité à voir vraiment ce qui est devant soi« .

- Songer « que nous sommes en voyage et qu'un jour il faudra bien quitter tout cela« .
- Regarder avec attention les détails de son quotidien, « honorer profondément l'ordinaire ».
- Faire les choses différemment : changer de perspectives, « explorer son médium de façon inhabituelle ».
- Se dégager des temps de jeu, d'exploration, d'improvisation : le jeu, sans rechercher de résultat, n'a pas d'autre objectif que se faire plaisir. Il stimule l'énergie créatrice, apporte du dynamisme et facilite le passage à l'action. Jouer nous obligera à laisser notre travail de côté pendant un moment pour essayer de nouvelles manières de faire et lâcher prise.

4.9 – La pratique

« Le talent ne suffit pas ». C'est, en effet, en pratiquant, jour après jour, que nous acquérons la maitrise de notre médium et le tonus nécessaire pour aller au bout de nos projets.

De la même façon qu'un entraînement physique, la pratique implique régularité et persistance (on fait ce qu'il y a à faire même quand on n'en a pas envie). Grâce à elle, « l'énergie créatrice est gardée en mouvement, on ne perd pas le fil du travail ».

Aussi, pour maintenir un rythme de pratique dans nos quotidiens chargés, Instaurer et respecter une routine, comme nous le ferions pour nous mettre à faire de l'exercice.

4.10 – La patience

Selon l'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble », la patience est déterminante pour tenir un rythme de pratique. Celle-ci demande de savoir attendre, ne pas hâter le processus naturel des choses dans l'idée de voir le fruit de notre travail le plus rapidement possible. Il faut juste continuer paisiblement à agir sur la croissance de ses projets :

« De même que le jardinier prend soin de ses fleurs sans tirer dessus pour qu'elles poussent, la patience permet au créateur de se remettre jour après jour au travail, sans nécessairement en voir tout de suite la floraison. »

Il n'existe pas de technique particulière pour pallier un manque de patience. L'auteure suggère quand même quelques astuces qui peuvent aider :

- Comprendre que « c'est l'obsession du résultat qui crée l'impatience, qui, à son tour, bloque le cours de l'énergie naturelle ».
- Pratiquer encore et toujours.
- Écrire, se dire et afficher des affirmations.

4.11 – La lenteur

Prendre son temps quand nous travaillons :

- Nous rend plus présent dans chacun de nos gestes et est ainsi source de saveur, de plaisir.
- Empêche l'éparpillement et donc favorise la concentration.
- Nous préserve du stress et de l'épuisement.
- Permet aux projets de mûrir tranquillement « avant leur sortie au monde ».

L'auteure suggère plusieurs pistes pour ne pas se laisser embarquer par l'appel de la vitesse et ralentir :

- Réduire la cadence et simplifier son planning et ses horaires.
- Moins consommer de stimulants.
- Pratiquer la relaxation ou la méditation : 5 ou 10 minutes dans la journée (que nous pouvons répartir en 3 ou 4 fois) suffisent pour se recentrer et améliorer la qualité de son énergie.
- Faire les choses lentement : marcher, couper ses carottes, etc.
- Ne faire qu'une seule chose à la fois.
- S'arrêter totalement : en participant à une retraite de groupe ou solo par exemple (dans l'idée de faire le vide, pas de récupérer son retard au travail ni d'une remise en forme).

Tout cela est simple et pourtant difficile en même temps, car cela peut générer encore plus d'anxiété ou d'agitation physique. L'auteure nous fait d'ailleurs remarquer l'ironie de la situation : prendre son temps peut provoquer de la nervosité ! Mais, cela ne dure qu'un temps : avec la pratique de la lenteur, cette agitation diminue largement.

4.12 – La simplicité

- Revenir à l'essentiel

« La simplicité, c'est revenir à l'essentiel, c'est se centrer sur ce qui est vraiment important afin d'avoir le temps et l'espace d'en jouir. Elle implique donc de faire du ménage, de l'élagage, des mises au point régulières afin de s'assurer que son énergie n'est pas perdue dans ce qui est superflu. »

4.13 – L'affirmation ultime

L'affirmation ultime est un outil concret, très simple mais très puissant, affirme l'auteure de « Créez la vie qui vous ressemble ». C'est, dit-elle, un antidote à la négativité, capable d'éliminer immédiatement les tensions et de nous sortir de notre rôle de victime.

Cette technique consiste, en fait, à accueillir « joyeusement » ses difficultés : « on arrête la guerre contre ce qui est, on dit oui au présent, quel qu'il soit ». Elle oblige à changer de regard et provoque un incontestable revirement de perception.

Anne-Marie Jobin nous conseille de commencer à pratiquer l'affirmation ultime en douceur quand nous rencontrons de petites difficultés, des émotions négatives, dans nos projets de création « plutôt qu'avec de gros défis de vie ». Par exemple : « Dites oui à vos blocages, à vos dossiers perdus, à vos collègues peu coopératifs. Dites oui à vos colères et à vos irritations, à vos journées gâchées par la procrastination. »

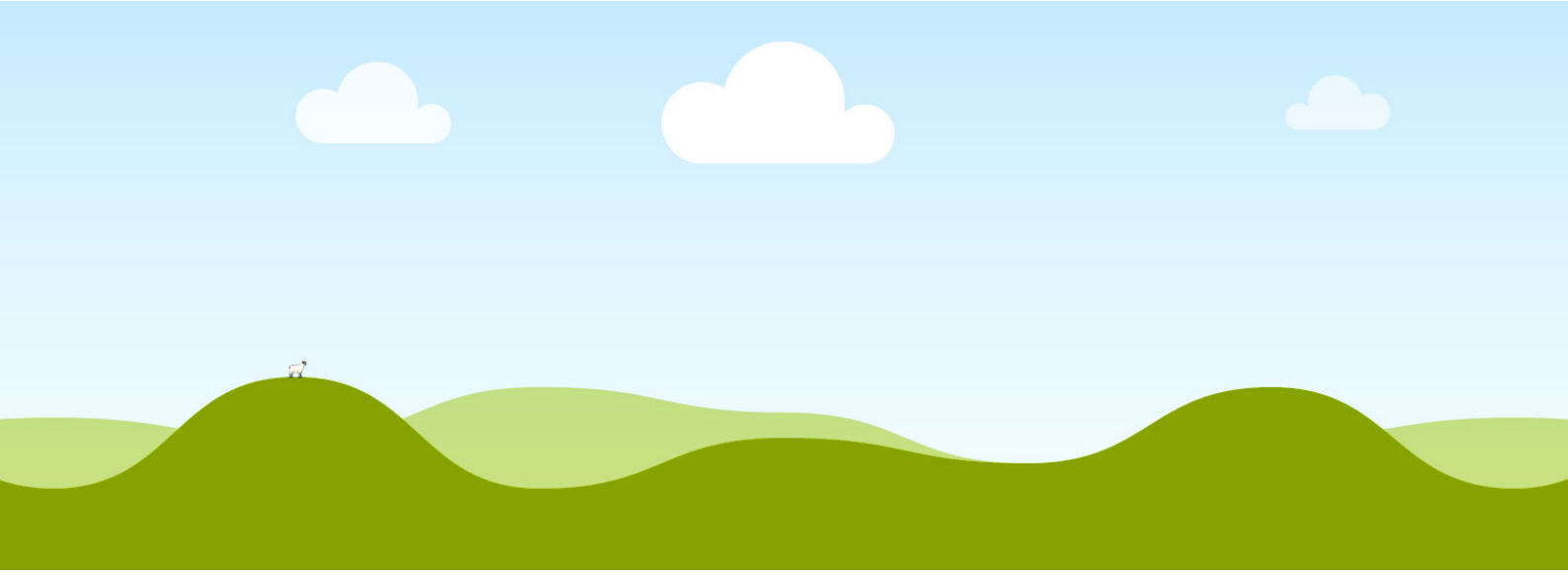
4.14 – La gratitude

« La gratitude est un élan du cœur exprimant le contentement. Peu importe à qui ou à quoi l'on s'adresse, le cœur s'ouvre devant ce que la vie offre et il dit merci. »

4.15 – La prière

Quand nous faisons une « prière de demande », l'ego cesse de vouloir tout contrôler et se met à l'écoute des appels intérieurs, des signes et intuitions susceptibles de lui indiquer une voie à suivre. D'actif, il devient réceptif.

Notes à moi-même...



Un dernier mot...

Bravo !
Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr