La tortue qui prend des risques

Dans cette histoire italienne, le dialogue se tient entre une tortue et un crapaud, sous un pont tout au bord d'une rivière. Un soir une tortue décide pour la première fois de sa vie de s'en aller faire une tour dans la nuit. Un crapaud qui la voit lui dit : « Quelle imprudence de sortir à pareille heure ! » Mais la tortue continue son chemin sans se soucier des bons conseils de son ami. Il lui arrive cependant de faire un pas plus long que l'autre et de se retrouver sur le dos. Le crapaud s'exclame aussitôt : « Je te l'avais bien dit, c'est une imprudence et tu vas y laisser la vie. » Les yeux remplis de malice, la tortue répond : « Je le sais bien. Mais pour la première fois, je vois les étoiles. »

Tirée de G. Ringlet, (1998). « L'évangile d'un libre penseur : Dieu serait-il laïque ? », Paris Albin Michel, page 224.

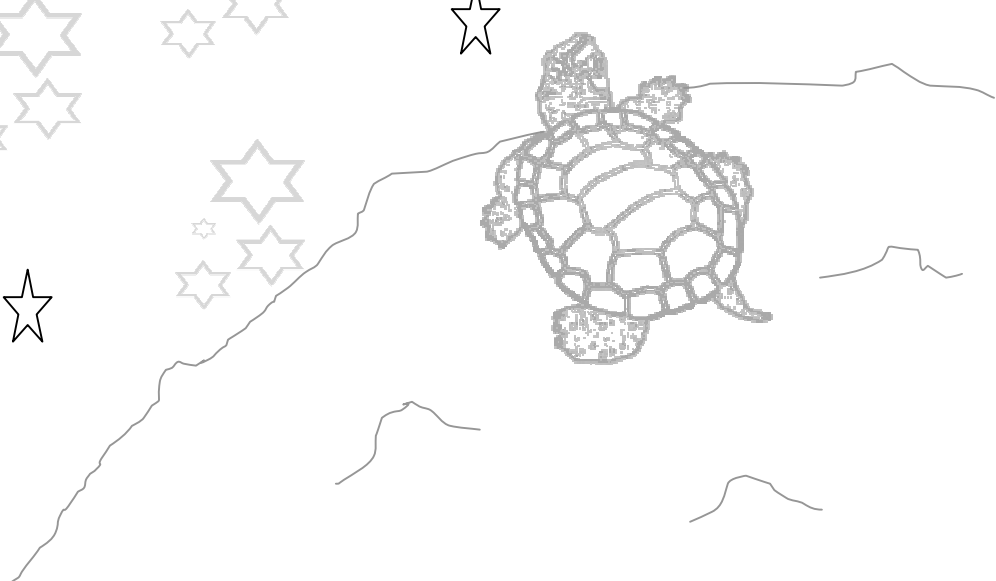


Table des matières

La tortue qui prend des risques

Notre organisation 3

La créativité, c'est antistress 4

Définition du stress 5

La créativité 6

JEUNES ET ADOLESCENTS
-Développer la créativité chez l'enfant 9
-La règle libère ! 10
Outils créatifs 12

ADULTES ET TRAVAILLEURS
-Les clefs de la créativité au travail 15
-Devenez votre propre boussole 17
-Enquête : être créatif, c'est ajouter de la vie à la vie 18
Outils créatifs 21

PERSONNES AGÉES
-Développer et préserver votre créativité à tout âge 23
Outils créatifs 25

Réseau Québécois de l'ACSM 26

Édition 2007 du Coffre à outils dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale (SNSM), ACSM–Division du Québec.

Équipe de travail du coffre à outils :

Comité de la SNSM : Claire Bégin, ACSM-Chaudière-Appalaches
Monique Boniewski, ACSM-Québec
Carole Chevarie, ACSM-Côte-Nord
Nathalie Dumais, ACSM-Bas-du-Fleuve
Alain L'Heureux, ACSM-Division du Québec
Réjean Simard, ACSM-Division du Québec

Coordination : Claire Bégin, ACSM-Chaudière-Appalaches
Monique Boniewski, ACSM-Québec

Production : Marie-Élaine Boivin, ACSM-Québec
Katy Labrie, ACSM-Québec
Marco Robichaud, ACSM-Québec
Marie-Ève Sylvain, ACSM-Québec

Montage, mise en page Katy Labrie, ACSM-Québec

Saisie de texte : Katy Labrie, ACSM-Québec
Lynn L. Bond, ACSM-Côte-Nord

Correction : Francine Ouellette, ACSM-Québec

Nous remercions le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec pour sa contribution financière à cette édition de la Semaine nationale de la santé mentale.

Notre organisation

Notre mission
L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme communautaire et bénévole voué à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Notre histoire
Fondée à Toronto en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est l'un des plus anciens organismes communautaires et bénévoles au Canada. Elle compte douze organismes provinciaux (divisions) et plus de 135 filiales réparties dans tout le pays. Au Québec, l'ACSM est présente depuis 1955. Constituée en corporation depuis 1961, la Division du Québec de l'ACSM regroupe actuellement 10 filiales :

- ACSM – Bas-du-Fleuve
- ACSM – Chaudière-Appalaches
- ACSM – Côte-Nord
- ACSM – Haut-Richelieu
- ACSM – Lac-St-Jean
- ACSM – Montréal
- ACSM – Québec
- ACSM – Rive-Sud de Montréal
- ACSM – Saguenay
- ACSM – Sorel/St-Joseph/Tracy

Nos principes directeurs
Nous croyons qu'il faut aider les personnes, les groupes et les collectivités à maintenir et à améliorer leur santé mentale et à exercer un meilleur contrôle sur leur vie. Nous adhérons également à la nécessité d'une action cohérente, continue, concertée et multisectorielle impliquant les réseaux tels que ceux de la santé et de l'éducation ainsi que le monde politique, économique et municipal.

De plus, nous affirmons qu'à travers notre mission et nos actions, nous sommes des agents de changement pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes dans leur environnement.

Nos valeurs
Nous croyons que la justice sociale, la responsabilité individuelle et collective, l'accès des citoyens à des ressources et à un soutien approprié et adéquat, leur autonomie et leur intégration maximale à la collectivité favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.

Les services offerts par le réseau québécois de l'ACSM
Les filiales québécoises de l'ACSM offrent à la collectivité de nombreux programmes et activités élaborés en réponse aux besoins du milieu. Ces programmes et activités visent à améliorer le bien-être des individus et à prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale. Ils s'adressent à toutes les clientèles : enfance, jeunesse, familles, adultes, couples, personnes âgées. De plus, des activités en lien avec la santé mentale au travail sont offertes dans certaines régions.

Le réseau québécois de l'ACSM joue également un rôle important en ce qui a trait à l'information, la sensibilisation et la référence. L'ACSM est reconnue pour ses publications de qualité mises à la disposition du public et traitant de différents aspects de la santé mentale. Sa force repose en partie sur le partenariat que chacune des filiales ne cesse de développer avec les organismes de divers milieux (communautaire, scolaire, des affaires, etc.).

Nos objectifs

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- Sensibiliser la population à une notion universelle et concrète à laquelle elle peut s'identifier.
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.

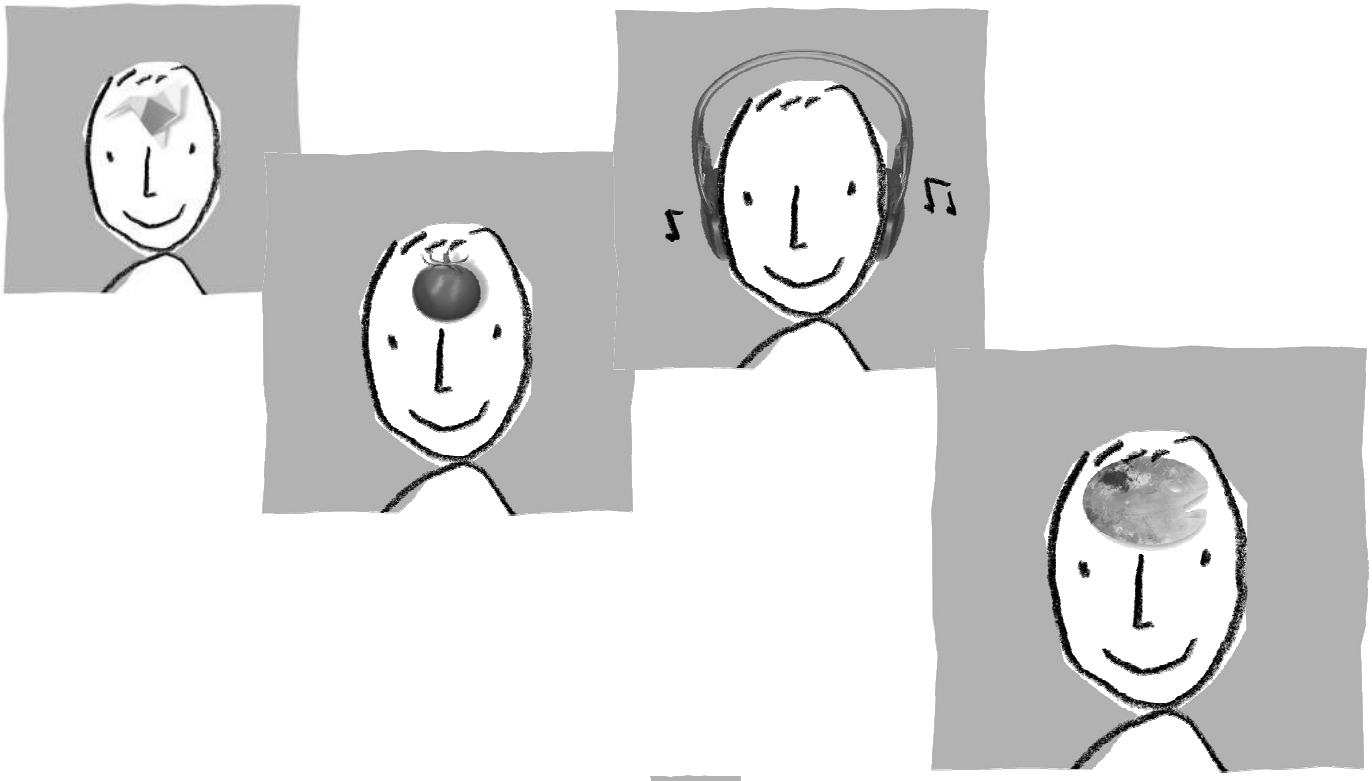
Depuis plus de 50 ans, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) souligne, au cours de la première semaine du mois de mai, la *Semaine nationale de la santé mentale*.

Cette année, l'ACSM – Division du Québec présente, dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, la cinquième édition de la *Semaine antistress*, avec comme slogan :

La créativité, c'est antistress!

À l'heure où la littérature rapporte de plus en plus de difficultés engendrées par le stress, il est plus qu'important de réagir en tant qu'individu et en tant que société.

Le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale vous invite, lors de cet événement, à découvrir des façons d'utiliser la créativité pour contrer le stress.



Le stress

Par Marie-Élaine Boivin, ACSM - Québec

Définition

Le stress est une réponse de l'organisme aux facteurs d'agression où l'individu se sent désarmé physiologiquement et/ou psychologiquement pour faire face aux émotions qui nécessitent une adaptation. Il y a 3 phases au stress :

1. la réaction d'alarme (phase intime)
2. la résistance (quand le corps s'adapte à l'agression)
3. l'épuisement (durant laquelle le stress persistant fait déborder les capacités de résistance du corps)

Le stress provoque une demande intense sur le plan physique, car il modifie l'équilibre nerveux et hormonal. Lorsque le système nerveux est stimulé, il se produit une sécrétion d'une hormone appelée adrénaline. Celle-ci stimule notre tonus musculaire pour que le corps soit prêt à réagir. De ce fait, les muscles ont besoin de plus d'oxygène. Pour répondre à cette demande la respiration s'accélère, les battements du cœur sont plus rapides et la pression artérielle augmente.

Les signes et les symptômes du stress mal géré :

- Insomnie
- Fatigue
- Irritabilité
- Conflit avec son entourage
- Envahissement par des pensées pénibles
- Impression de tensions permanentes
- Évitement de lieux ou de situations
- Sentiment de blocage
- Multiplication de rituels de vérification
- Retour de douleurs spécifiques à l'estomac ou au dos

Le stress n'est pas une émotion comme l'anxiété et l'angoisse, il est une adaptation aux événements imprévus ou difficiles. Selon les individus, le stress peut être un phénomène agressant ou stimulant. Il est important de bien gérer son stress.

Il peut provenir d'événements qui sont sources de changement dans notre vie, éléments heureux comme malheureux. Nous pouvons aussi distinguer le stress que nous vivons au quotidien, une partie plus constante et répétitive engendrée par un ensemble de contraintes subies chaque jour. Gérer positivement le stress permet le bien-être et une meilleure santé mentale.

Ce texte est un résumé des articles tirés des sites suivants :
www.barreau.qc.ca/journal/vol33/no12/congres05.html
www.bossons-fute.com/Risques/risque0002.html
www.sympatico.ca/infostress/INFO-STRESS/page3.html
www.webzerostress.com/f_iStresscard1.asp

La Créativité

Source : JOBIN, Anne-Marie (2002). Extrait de *Le journal créatif: à la rencontre de soi par l'art et l'écriture*, Montréal, Les Éditions du Roseau, p.37-39.

La créativité est directement liée à l'art parce qu'elle est le processus par lequel on traduit dans la matière ce qui nous habite. Elle est le chemin entre nous et l'art qui naît par nos mains. Le mot créativité vient du mot latin *creatio*, qui est l'action de donner l'existence, donner la vie, de « tirer du néant ». Créer, c'est donner un corps (la matière) à ce qui nous habite (l'esprit). C'est mettre l'invisible dans le visible. La créativité c'est donc la capacité de créer, d'être en contact avec notre énergie vitale et de la manifester en formes tangibles dans le monde. Dit simplement, c'est notre énergie vitale qui prend forme. Nous avons tous et toutes un grand potentiel de créativité puisque nous sommes vivants, mais c'est la voie d'accès à ce potentiel qui détermine notre degré de créativité, cette voie pouvant être plus ou moins bloquée, selon le cas.

Créer serait donc, en quelque sorte, faire ce qui nous vient naturellement, en suivant le rythme de ce qui jaillit de nous. Hélas, la plupart d'entre nous avons arrêté depuis longtemps de faire ce qui vient naturellement, de faire confiance au cycle naturel des choses. On a revêtu un costume, assumé des rôles, oublié comment nourrir sa vie intérieure. On ne sent plus sa vitalité. On se traîne les pieds, on manque d'énergie, on est déprimé, on se demande ce que vaut sa vie. Puis on se distrait et on s'agite avec un nouveau gadget ou encore on se saoule de quelque drogue pour oublier que le temps passe, que l'on est mortel, que la vie s'enfuit. La question devient donc : « Comment rendre notre vie plus vivante, plus vibrante? Comment dégager ce qui entrave notre capacité de renouveler sans cesse ce qui nous fait vivre, ce qui nous stimule? Comment retrouver le chemin de notre vitalité? »

C'est pour cela que développer et débloquer la créativité sont des objectifs de base de la pratique du journal créatif. Parce que d'avoir une créativité vibrante et fluide contribue à donner un sens à sa vie, remplit l'être de ce qu'il y a de plus important, de la substance même dont est faite toute vie. Quelqu'un de créatif, c'est quelqu'un qui est en contact avec sa vitalité, qui a confiance en ses ressources intérieures, qui sent le flux et le reflux de l'énergie créatrice et qui peut créer sa vie en fonction de ces mouvements intérieurs et extérieurs. C'est quelqu'un qui sait naviguer, qui sait utiliser chaque vague pour s'ouvrir davantage et mettre au monde l'esprit qui l'habite.

Enfin, la créativité est un phénomène naturel avec des cycles et des rythmes, qu'il est bon de connaître pour arriver à comprendre comment nous bloquons son cours et comment en rétablir le flot. Beaucoup d'auteurs ont écrit sur le sujet, mais celle qui a retenu mon attention avec le plus de force est Clarissa Pinkola Estés, cette analyste jungienne, conteuse d'histoires, qui compare la créativité à une rivière qu'il faut nourrir et cesser de polluer. Voici quelques-uns de ses mots :

« Il est clair que la créativité émane de quelque chose qui monte, déferle, se soulève, se déverse en nous plutôt que de quelque chose qui resterait là à attendre que nous trouvions, d'une manière ou d'une autre, le chemin qui y conduit. En ce sens, nous ne pourrons jamais perdre notre créativité. Elle est toujours là. Elle nous emplit ou entre en collision avec les obstacles qui sont placés sur sa route. Si elle ne peut avoir accès à nous, elle fait marche arrière, rassemble son énergie et donne de nouveaux coups de boutoir jusqu'à ce que la résistance cède et qu'elle nous pénètre. »[1]

[1] Citation de : Clarissa Pinkola Estés, Femmes qui courent avec les loups, Paris, Grasset, 1996.

La créativité fait donc partie de notre nature humaine, mais il arrive que nous la réprimions. La plupart des enfants, à moins d'être fortement opprimés, sont très créatifs tout simplement, naturellement. Ils explorent leur univers, inventent des histoires, s'absorbent dans le dessin par pur plaisir, dansent et chantent sans inhibition. Puis sournoisement, en grandissant, que ce soit dans leur famille, à l'école ou avec leurs pairs, leur rivière se fait polluer : on les compare, on les critique, on les ridiculise parfois, ou encore on les ignore, ne donnant aucune valeur à leur expression.

On leur dit que ce qui sort tout naturellement d'eux n'est pas assez, devrait être différent; et c'est avec des phrases comme « regarde la voisine, elle… », « tu ne feras jamais rien de bon », ou « tu es stupide » que la rivière est polluée. Ce processus de contamination continue à travers tout le système social et nous prenons malheureusement le relais de ces « voix critiques », empoisonnant nous-mêmes notre vitalité en nous comparant, nous rabaissant, en exigeant la perfection ou en nous convainquant à l'avance de l'inutilité de poursuivre nos rêves.

Mais notre créativité est toujours là, grondant par en-dessous, prête à rejaillir dès qu'elle en aura la chance. Si on arrête de lui ériger des barrières, si on entreprend le processus de dépollution et si on la protège des contaminants, alors notre vitalité nous éblouira.

Ce dessin, extrait **de LA VIE QU'ON MÈNE 3 «*Vaut mieux être heureux*»** (page 22), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arseneault. La série LA VIE QU'ON MÈNE compte 5 titres. lavie_quon_mene@hotmail.com

Jeunes et adolescents

Développer la créativité chez l'enfant

Par Marie-Élaine Boivin, ACSM - Québec

Depuis le dernier siècle, les avancées de la technologie se sont faites à un rythme incroyable. Pensons à l'avènement des moyens de communication. Au début du siècle nous avions le télégraphe ainsi que le courrier. Aujourd'hui, depuis qu'internet est dans nos maisons, le télécopieur est presque désuet et, selon certaines personnes, le courriel ne va pas encore assez rapidement.

Nos enfants sont des éponges, ils absorbent toute l'information qui les entoure. Ils sont capables de s'adapter aux différentes situations de manière incroyable. Comme adulte nous devons nous soucier de donner aux enfants les bons outils afin qu'ils puissent conserver cette incroyable capacité d'adaptation. Plusieurs auteurs soulignent que la créativité est le meilleur moyen pour être libre. Elle permet aux individus d'examiner les problèmes en les regardant sous différents angles pour ainsi prendre le meilleur chemin pour atteindre leurs buts.

Dans un chapitre du livre «Libérer votre créativité» Anne Bacus et Christian Romain[2] discutent des environnements dans lesquels évoluent les enfants. Nous avons décidé de nous concentrer sur la famille, c'est à l'intérieur de celle-ci que nous pouvons avoir de l'influence. Nous croyons que la famille est l'environnement le plus important pour les enfants. Les parents sont des modèles pour les enfants, les auteurs soulignent quelques qualités essentielles que doivent avoir les parents pour favoriser la créativité de leurs enfants.

La patience est un élément important, soyez conscient que les enfants expérimentent plusieurs choses pour la première fois. Que me diriez-vous si je vous demandais de traverser un lac à la nage? Sûrement que vous manquez d'entraînement. Vous le savez, il faut de l'entraînement pour être à l'aise pour faire les choses. Une autre qualité importante serait l'acceptation de la différence. Si votre enfant fait quelque chose de nouveau, d'une manière originale, ne soyez pas tout de suite porté à la critique. Chaque individu est particulier, les choix que votre enfant fait sont bien à lui.

N'oubliez pas que sa vie n'est pas la vôtre. Les auteurs conseillent même d'encourager les enfants à faire autrement, les stimuler à utiliser d'autres avenues. Les enfants ont souvent beaucoup de questions, parfois elles peuvent être embarrassantes mais il est toujours important de prendre le temps de leur répondre. Ne vous sentez surtout pas mal à l'aise de répondre «Je ne le sais pas », personne n'a la vérité infuse.

Nous croyons, comme Bacus et Romain, que nous devons encourager la créativité chez les enfants. La créativité leur permet d'atteindre leur but plus facilement, ce qui encourage les enfants à devenir plus autonomes. Ils ont plus de confiance en eux, se sentiront plus libres et deviendront plus épanouis dans les différentes sphères de leur vie. Rappelez-vous, de nombreuses personnes négatives sont là pour freiner nos élans créatifs. Ne soyez pas un de ceux-là, accompagnez vos enfants. Un jour ou l'autre nous devons rencontrer des obstacles. Mieux vaut que les enfants en fassent l'expérience jeune en étant accompagné de personnes ressources, ce qui leur permettra, au fils des années, à maintenir une bonne qualité de vie. N'oubliez pas, quand nous sommes petits nos parents sont nos idoles, alors prêchez par l'exemple soyez créatif vous aussi. Innovez, inventez et sortez de la norme. Nos libertés sont immenses, elles ne s'arrêtent pas tant et aussi longtemps que l'on ne brime pas celle des autres.

---

[2] Ce texte est inspiré de « Libérer votre créativité » de Anne Bacus et Christian Romain. Éditeur Paris : J'ai lu, 1997. Publié précédemment sous le titre « Développez votre créativité » ISBN 2-290-07124-2

La règle libère!

Source : CRABBÉ, Catherine, psychologue. Ce texte est tiré de l'hebdomadaire, *Le Ligueur*, publié par La Ligue des familles de Belgique, no. 41, 49e année, 20 octobre 1999.

«Il faut libérer la créativité de l'enfant!» entend-on dire partout. Faut-il privilégier les jeux créatifs et bannir ceux dont la règle est trop rigide, limitative?

Un jeu ne s'impose pas. Vous l'avez déjà constaté: les parents peuvent toujours se constituer une panoplie de jeux en accord avec leurs principes éducatifs, si le jeu proposé ne correspond pas aux envies de l'enfant à ce moment-là, il risque d'être bien vite abandonné ou, si l'adulte tient bon, d'engendrer un rapport de force stérile. Quand vous jouez avec votre enfant, les moments les plus précieux sont à la rencontre de vos envies et des siennes. Plaisir partagé dans le seul but de se faire plaisir. Il s'agit bien d'envies et non de raison. C'est dans cette rencontre que se tisse la trame solide de la créativité pure, celle de l'être et non du faire...

Le jeu, créatif par essence

En jouant, l'enfant donne tout, de tout son être. Il y remet en scène ses désirs, ses craintes pour les apprivoiser, les tordre, les transformer. Il peut y jouer tous les rôles. Il meurt et ressuscite. Agresse. Protège. Se fâche. Console. Fuit. Affronte... Moment de toute-puissance puisqu'il s'y octroie le pouvoir d'inventer un monde, pas tout à fait ce qui remue à l'intérieur de lui ni tout à fait ce qu'il vit à l'extérieur. En jouant, l'enfant agit sur, transforme son réel. C'est en puisant dans ces expériences qu'il pourra, adulte, se sentir parfois acteur de sa vie, agir sur les événements de la vie réelle et non les subir.

En observant l'enfant jouer, on se rend vite compte que cette créativité ne s'exprime pas sans règles. Le jeu structure, impose la règle. Faire «comme si on était sur un bateau» implique des contraintes inhérentes à cette situation: l'espace au sol est réduit et la mer est infestée de requins, les déplacements sont rendus difficiles par le tangage de l'embarcation et le vent du grand large, chaque membre de l'équipage a son rôle et doit obéir au capitaine à moins qu'il y ait de la mutinerie dans l'air, etc. C'est à partir de ces contraintes que le jeu va prendre toute sa couleur. Quand elles seront devenues trop étroites, l'enfant changera de contexte mais d'ici là, ce sont elles qui dynamisent toute l'histoire.

Créativité n'est pas absence de règles

Créativité et respect de règles ne sont pas deux idées, deux valeurs éducatives qui s'opposent. Tout au contraire, elles sont complémentaires. L'une sert l'autre. Parfois l'une l'emporte sur l'autre sans pour autant l'emprisonner. Un jour, l'enfant peut avoir besoin d'un jeu avec des règles rigides. Cela peut l'aider à canaliser, à maîtriser ses émotions. Une autre fois, il se tournera vers des jeux informels, où il décidera de la forme, avec ses compagnons de jeux éventuels, enfants ou adultes. Cela devient alors une création collective.

La règle, un matériel créatif

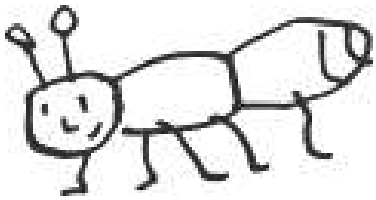
Prenons un jeu de dominos, quoi de plus rigide? Sam, trois ans, adore y jouer. Il a des grands dominos en bois, adaptés à son âge, avec des dessins d'animaux à la place des points à compter. Quand il joue avec sa maman, un jour, ils respectent les règles: chacun a six dominos au départ; quand l'un ne sait plus rien placer à l'une des deux extrémités, il pioche... Une autre fois, ils dérogent un peu, rajoutent des pièces de-ci, de-là. Dernièrement, ils ont vécu une aventure dans laquelle ils ne se seraient pas étonnés de trouver des crocodiles... Les dominos assemblés étaient d'abord devenus des formes puis des circuits automobiles.

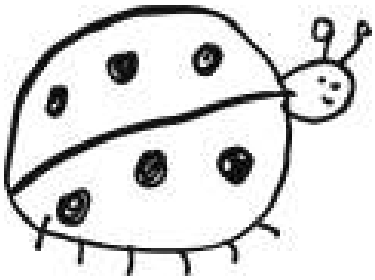
Certains se transformèrent subitement en ponts joignant les rives, vite remplacés par des bateaux assurant des distances de plus en plus longues, toujours à la recherche des images correspondantes. Tous deux s'amusaient vraiment bien. Ils prirent ensemble les derniers ferries, s'attendant mutuellement au détour de quais improvisés...

La créativité n'est pas toujours là où on l'attend. On sort du cadre, on se décale puis d'autres règles s'installent pour être à leur tour déformées.

La vie en société implique un certain nombre de règles. Elles sont nettement plus faciles à respecter quand on les juge acceptables, non aléatoires, c'est-à-dire quand on a la sensation que, mis dans la position de devoir en créer, on aurait inventé les mêmes lois. Pour cela, il faut avoir un jour expérimenté cette position. C'est tout le pouvoir du jeu.

Texte tiré du site suivant :
www.petitmonde.com/iDoc/article.asp?id=5588





Outils créatifs

La neige en couleur

Fournitures
- Bouteille à vaporiser.
- Colorant à gâteau ou pointe séchée d'un crayon-feutre.
- Une goutte de savon à vaisselle (pour éviter de tacher les vêtements de neige!)
- Eau.

Préparation
Remplir la bouteille d'eau en y ajoutant le colorant (ou la pointe du crayon- feutre) et une goutte de savon à vaisselle.

Au jeu!
L'enfant peut se servir de la bouteille pour dessiner dans la neige, faire des bonshommes de neige avec des touches de couleur ou faire des chemins pour découvrir des trésors ou des circuits pour des courses à relais. Peut-être même que votre enfant trouvera d'autres bonnes idées… à vous de l'observer !

Pour les 2 ans et plus. Avant cet âge, l'enfant n'a pas assez de force pour appuyer sur le bouton du vaporisateur et obtenir un résultat intéressant.

Ce que le jeu développe chez votre enfant
Créativité, motricité fine et globale, organisation spatiale, en plus de vous permettre de profiter du grand air avec votre tout-petit.

Éponges en folie

Fournitures
- Éponges de différentes couleurs.

Plus vous aurez d'éponges, plus le jeu sera amusant. Vous pouvez trouver un paquet de 6 éponges pour 1$ seulement dans les magasins de ce type.

Préparation
Aucune

Au jeu!
Lancer les éponges dans une cible, faire une guerre d'éponges, un concours de «qui souffle le plus fort pour faire avancer les éponges?», un jeu de jonglerie, de la peinture avec éponges, un jeu d'eau avec éponges en utilisant votre petite piscine d'été, une tempête d'éponges où il faut s'asseoir avant qu'elles ne retombent, un jeu de quilles avec des éponges...

Pour les 3 ans et plus. Plus jeune, l'enfant peut mettre dans sa bouche des bouts d'éponges, ce qui représente un danger d'étouffement. Par contre, si vous recouvrez les éponges d'un bas de nylon, elles sont moins dangereuses pour le tout-petit en demeurant tout aussi amusantes.

Ce que le jeu développe chez votre enfant
Motricité globale, précision, défoulement, coopération avec les autres, capacité de respecter des règles, créativité, détente (dans le cas des jeux d'eau)… mais aussi le simple plaisir de jouer être avec son parent juste pour s'amuser.

La lampe magique

Fournitures
- Lampe de poche.
- Transparents (*acétates*).
- Crayons-feutres.
- Papier collant .

Préparation
Dans les transparents, découper des cercles de la grosseur du rayon de la lampe de poche. Dans ces petits cercles, dessiner des formes ou des personnages. Vous pouvez aussi simplement les colorier.

Au jeu !
Déposez sur le rayon le petit rond découpé du transparent (un à la fois) et fixez-le avec du papier collant. Allumez la lampe sur le mur ou le plafond et vous verrez le résultat .

L'enfant peut s'amuser à déplacer le rayon sur différentes surfaces, tenter de toucher l'image qui se déplace, faire des courses à la poursuite du rayon de la lumière. On peut aussi utiliser la lampe de poche sans les transparents pour faire des ombres chinoises derrière un drap, raconter une histoire cachés dans une garde-robe avec une lampe de poche comme éclairage, faire de la recherche d'objets dans le noir avec la lampe de poche, etc.

Pour l'enfant, la lampe de poche est souvent un objet défendu. Dans une période de relâche, l'objet peut être très intéressant pour l'enfant s'il est utilisé en présence de l'adulte. Il est important d'utiliser une lampe de poche d'adulte et non d'enfant puisqu'un objet défendu est toujours plus stimulant pour l'enfant.

Les petits de 18 mois à 2 ans vont aimer beaucoup l'aspect moteur que l'objet procure, mais attention de ne pas créer de peur pour les jeux dans le noir.

Ce que le jeu développe chez votre enfant
Motricité globale et fine, organisation spatiale, créativité, mémoire.

Je cherche dans ma tête

Fournitures
- Cartes de vœux (anniversaire, Noël, vacances, mariage…),
- cartes postales, etc.

Préparation
Couper la carte en morceaux (de 2 à 4 morceaux ou plus encore, selon le degré de difficulté recherché).

Au jeu !
Mélanger les pièces des cartes et les reconstituer en posant les morceaux face à la table et en retournant à tour de rôle un morceau. Le premier qui a terminé de reconstituer la carte est le gagnant!

On peut aussi raconter une histoire avec les cartes reconstituées, se souvenir de l'événement entourant cette carte, etc.

Pour les 2 ans et plus (plus l'enfant est jeune, moins il y a de morceaux).

Ce que le jeu développe chez votre enfant
Mémoire, patience, organisation temporelle, motricité fine, capacité d'attendre son tour et de comprendre les consignes.

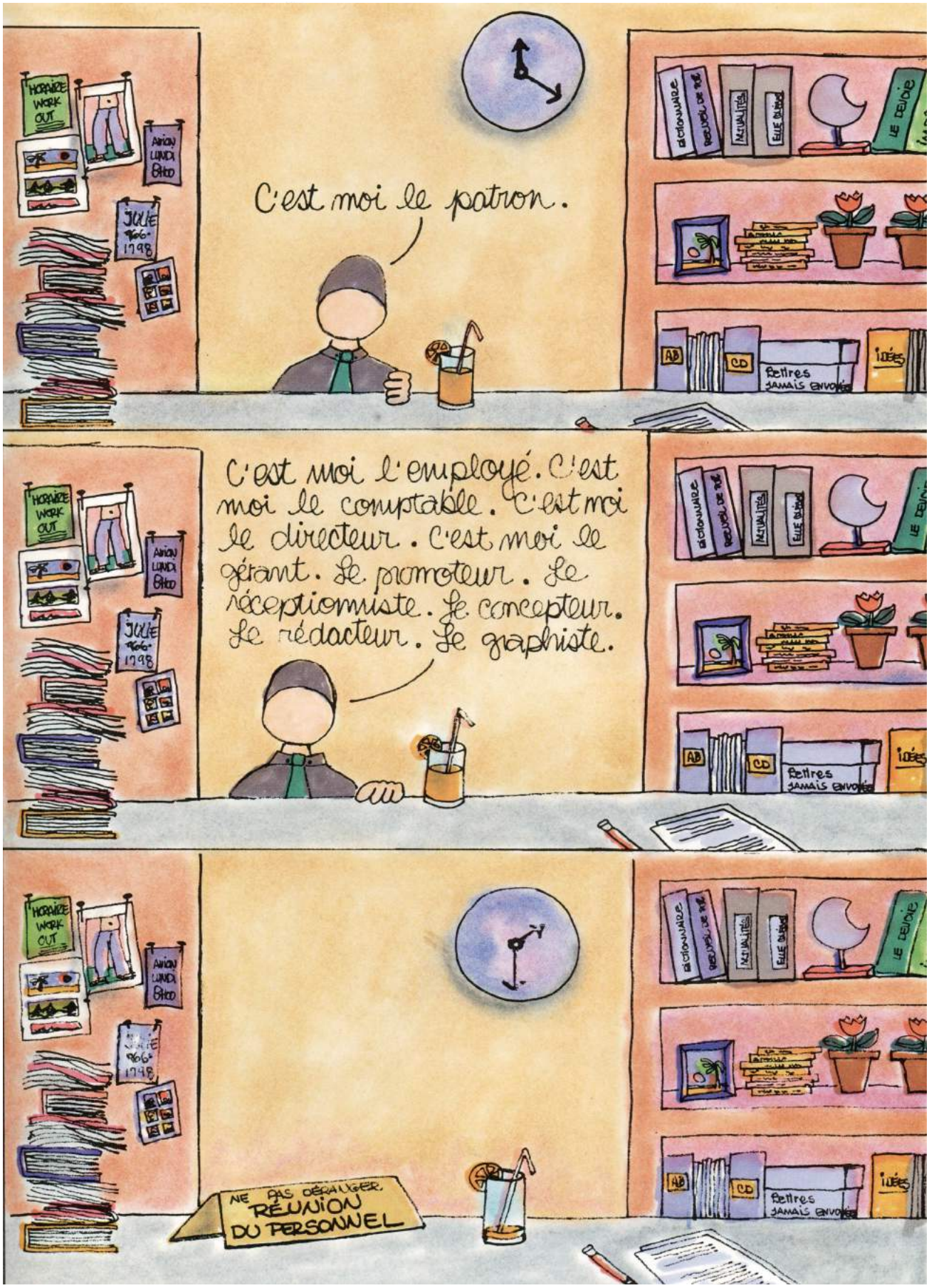
Sans bouger

Fournitures
- Tiges de bois pour brochettes.

Préparation
Aucune

Au jeu !
Prendre les tiges, les mettre en paquet et les laisser tomber. À tour de rôle, tirer sur une tige sans faire bouger les autres, faire des formes avec les tiges de bois, faire le contour d'une personne qui est couchée sur le sol, enfiler des fruits sur la tige pour une collation.
Pour les 4 ans et plus avec un adulte. Attention : le bout de la tige peut être dangereux pour un jeune enfant.

Ce que le jeu développe chez votre enfant
Adresse, précision, motricité fine, contact avec les autres, capacité d'attendre son tour, créativité.



Ce dessin, extrait **de LA VIE QU'ON MÈNE 2 «*C'est à quel âge la vie ?*»** (page 39), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arseneault. La série LA VIE QU'ON MÈNE compte 5 titres. lavie_quon_mene@hotmail.com

Adultes et travailleurs

Les clefs de la créativité au travail

Source : GÉLINAS, Sylvie, texte tiré de la revue « Vivre » volume 2 numéro 3 / décembre 2002 – janvier 2003, page 30 et 31.

La créativité est un outil de travail particulièrement puissant qui sert, entre autres, à trouver des solutions, relever un défi, mener une recherche ou un projet à réaliser. Cependant, pour qu'il soit utilisé efficacement, le potentiel créatif doit pouvoir croître dans un milieu « personnel » propice : une personne créative sait notamment faire place à la curiosité, remettre tout en question, observer et développer sa capacité à voir les situations sous plusieurs angles. On reconnaît aussi généralement ces personnes à certaines caractéristiques dont la détermination, la passion et la polyvalence. Aussi, l'utilisation du processus créatif est très intimement liée à la notion de confiance en soi.

Croire en soi, créer autour de soi

Pour exploiter ou retrouver sa créativité, surtout en milieu de travail, il importe donc de savoir observer non seulement son environnement extérieur mais aussi intérieur. La responsabilité première qui incombe aux individus qui entreprennent de «développer» davantage leurs compétences créatives est d'abord de savoir rester en contact avec eux-mêmes et de voir leurs différences personnelles comme un atout positif pour l'organisation. Il importe aussi de savoir que si l'assurance peut amener une personne à devenir «plus créative», la créativité peut à son tour devenir un outil aidant à améliorer sa propre confiance en soi.

Chacun peut développer son processus «d'introduction» à la créativité au quotidien, d'abord en prenant conscience de ses propres comportements et ensuite, en voyant comment il pourrait les modifier : Y a-t-il moyen d'améliorer la manière de faire cette tâche particulière ? Quelle personne pourrait me donner un avis différent du mien pour que je confronte mon idée ? Il est aussi important de comprendre les mécanismes psychiques qui jouent dans la créativité. Par exemple, le sentiment de se sentir anormal ou insensé face à une nouvelle idée, la peur d'être jugé ou d'être seul à vivre une telle expérience sont des émotions qui peuvent bloquer l'expression créatrice. Il faut donc apprendre à les reconnaître pour les neutraliser

Eurêka

La personne qui désire créer et apporter quelque chose de nouveau dans son groupe de travail doit d'abord apprendre à gérer le « sentiment d'Euréka ». Le sentiment d'avoir trouvé une solution ou quelque chose d'important déclenche un effet psychologique particulier qui se caractérise par une excitation émotionnelle forte résultant de l'illumination intellectuelle. Il génère souvent un désir intense de communiquer avec son entourage et de partager ce que l'on a découvert ou expérimenté. Si la confiance en soi augmente, la capacité à sortir du système logique traditionnel est aussi nécessaire pour pousser ces idées nouvelles.

Le respect avant tout

Dans un groupe de travail, le niveau de risque que prend la personne créative s'avère très élevé. Pourtant la confiance en soi n'est pas toujours suffisante pour s'assurer de son implication, d'autant plus qu'il est rare qu'une idée brute ait immédiatement tous les atouts pour plaire. Le climat de respect mutuel qui prévaut au sein d'une organisation devient alors essentiel pour favoriser le partage des réflexions.

Pour s'assurer la mise en place d'un tel climat, le groupe de travail doit développer sa capacité à observer les principes et les conditions psychologiques axés sur le respect et la considération inconditionnelle[3], à savoir :

[3] (Rogers, 1948) édicter par Alex Osborn, le père de la pensée créative au USA, dans sa vision de l'application du processus créatif au sein de l'organisation.

Règle 1 **:** Chacun est libre d'exprimer son imagination comme il l'entend.
Règle 2 **:** Chacun doit respecter les idées et les sentiments des autres.
Règle 3**:** Personne ne doit critiquer ou censurer les idées des autres. On devra chercher plutôt à construire sur les idées de tout un chacun et substituer le « oui mais … » par le « oui et … ».
Règle 4**:** Chacun doit se centrer sur l'objectif du groupe et oublier ses intérêts personnels.

C'est avec le respect que les créatifs s'ouvriront davantage au groupe en partageant spontanément des réflexions naïves, parfois saugrenues et, en dernière analyse, apparemment inutiles!

Votre milieu de travail favorise-t-il la créativité?
Pour savoir si votre milieu de travail est un terrain propice à la créativité, posez-vous les questions suivantes :

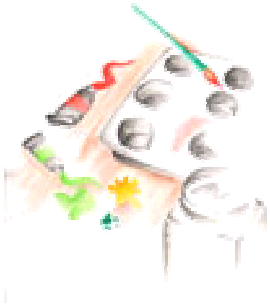
- Vous apporte-t-il un support clair et sans équivoque lorsque, par vos déclarations, vous vous exposez à des critiques négatives?
- Vous apporte-t-il un support moral constant afin de vous inciter à prendre des risques (risque de se tromper, d'échouer et d'être jugé négativement) dans l'expérimentation de nouvelles idées ?
- La direction croit-elle que vous êtes créatif et que vous êtes en mesure de réaliser de grands défis dans l'accomplissement de vos tâches ?
- Par ses encouragements et son support matériel et en temps, l'organisation vous encourage-t-elle à développer des idées qui, à prime abord, ne semblent pas facilement réalisables ?

Exploiter judicieusement la matière grise
La nouvelle génération de leaders mise de plus en plus sur ses nouvelles compétences à gérer le Savoir et à exploiter efficacement la matière grise des ressources disponibles. La mise en place d'un système de gestion de la créativité devient essentielle pour maximiser les compétences stratégiques, pour faire avancer l'organisation plus rapidement, de façon plus flexible et avec le plus grand potentiel de différenciation et de leadership face à la concurrence. La créativité est une valeur à laquelle l'organisation décide ou non d'adhérer. Elle est un symbole de partage du Savoir, de Savoir-faire et de Savoir-être.

Un milieu où la créativité n'est pas clairement appuyée par les gestionnaires représente un risque réel pour les créatifs, qui préfèreront généralement taire leurs idées plutôt que de choquer, de déplaire ou encore d'être ridiculisés. Les gestionnaires ont le pouvoir et, par le fait même, sont donc imputables d'améliorer leur propre capacité à tolérer le risque et l'inconnu pour susciter le même comportement au sein de leur organisation. Le gestionnaire créatif qui désire aller de l'avant devra donc d'abord démontrer clairement son appui à la créativité et l'innovation, notamment en mettant en place des structures et des incitatifs concrets pour permettre aux créatifs de mieux performer, par exemple :

- En transmettant une information claire sur les valeurs et la vision de la direction.
- En identifiant les objectifs communs à atteindre.
- En développant des structures de communication interne favorisant le partage du savoir et la circulation de l'information stratégique.
- En soutenant publiquement toutes les initiatives, non seulement les succès mais aussi les échecs de projets prometteurs.
- En mettant en place un programme de reconnaissance clair et attrayant pour valoriser la contribution des créatifs dans l'organisation.

La créativité est un potentiel trop souvent inexploité. C'est une richesse qui sommeille aussi bien au cœur de l'entreprise qu'au cœur de ceux qui la composent. Lui permettre de s'exprimer c'est ouvrir les portes d'un univers où résident l'innovation, la satisfaction, la motivation, la productivité, la joie et surtout la réalisation de soi et cela pour le plus grand bien de tous.



Devenez votre propre boussole

Source : CIUSSI, David, consultant en sciences humaines, texte tiré de la revue « Vivre » volume 2 numéro 3 / décembre 2002 – janvier 2003, page 44.

La créativité s'exprime dans la notion d'innovation, de nouveauté, d'invention, d'ouverture d'esprit, de guérison, de changement et de renouvellement de l'ancien.

Ici, en ce moment, nous existons en tant qu'êtres vivants uniquement parce qu'une intelligence créatrice nous construit et nous forme, comme elle engendre toute chose créée.

La vie intelligence créatrice

L'essence même de la vie (être, penser, avoir un corps, des émotions, des désirs…) est la résultante de ce grand «génie créateur» qui gouverne l'univers. La vie est synonyme de renouvellement. Elle crée, invente chaque jour un nouveau scénario, nous invitant à suivre son mouvement. Elle nous propose de devenir les créateurs de notre propre univers en nous adaptant à ses changements, seule façon de rester en harmonie avec elle. La créativité contenue dans chaque «instant présent» est la manifestation individuelle de la créativité universelle; c'est l'infiniment petit, reflet de l'infiniment grand. L'artiste, dans l'expression de sa créativité, accède à une dimension où le beau semble vouloir s'exprimer à travers lui. Il devient l'instrument de cette grande intelligence qui se révèle dans la nature humaine. Son geste devient juste et harmonieux, et s'accomplit sans effort.

Pour le plaisir d'apprendre

Nous pouvons faire de notre vie une aventure passionnante à vivre. Créer c'est donner; se donner, c'est désirer ne pas rester dans la morosité et l'immobilisme. C'est réussir à développer sa créativité et faire renaître le plaisir d'apprendre, c'est-à-dire de passer de l'acte inconscient (subir sa vie) à l'acte intelligent (conduire sa vie avec lucidité). S'il n'y a pas le plaisir d'apprendre à apprendre, il n'y a pas de motivation ni d'innovation en soi. Il n'y a que des peurs, des doutes et des échecs qui freinent notre désir de nous affranchir et de nous libérer du passé. Dans une telle situation, la créativité infinie qui est en nous ne peut émerger. Un événement négatif survient alors dans notre vie et on s'enlise dans le problème plutôt que de voir cette expérience difficile comme un moyen de grandir.

Devenez votre propre boussole

Le proverbe le dit bien : « Comme on fait son lit, on se couche »; de la même façon on peut dire «comme on conduit sa vie, on la crée». Créer sa vie, c'est avoir suffisamment de lucidité pour sortir des automatismes du triangle relationnel sauveur-dépressif-persécuteur et prendre le recul par rapport aux événements qui se présentent à vous. Devenez observateur, soyez dans le «voir» plutôt que dans le «penser».

- Appuyez-vous sur votre nouvelle expérience d'homme et de femme libre pour agir et gérer les événements. L'intuition permet de mettre vos clignotants au rouge au moindre danger. Faites confiance à « votre petite voix intérieure » pour éviter les pièges sur votre route.
- Dépassez la peur de l'échec projetée dans le temps.
- Ne traquez pas le «détail qui cloche». Voyez le nombre de fois où vous pensiez que tout allait mal se passer et où cela s'est avéré mieux que prévu.
- Ne vous laissez pas séduire par la perfection, donc par la déception.
- Dites non à celui qui, en vous, est toujours en train de se plaindre et qui pense qu'il lui manque quelque chose.
- Ayez confiance en vous. Agissez! Vous savez faire plus de choses que vous ne le pensez.
- Après chaque action, vivez dans la satisfaction d'avoir fait ce que vous deviez faire.

Accompagnez la roue qui tourne. Soyez gourmand de la vie. Désirez-la. L'intelligence créatrice aime à se renouveler dans l'esprit d'une personne joyeuse et inventive.

Enquête : être créatif, c'est ajouter de la vie à la vie

Source : SENK, Pascale. Extrait de « *Psychologies* », Mars, 2000.

La créativité n'est pas réservée aux artistes. Elle concerne chacun d'entre nous dans nos actes les plus quotidiens à condition de cultiver certains traits de caractère.

Qu'est ce que la créativité ?

C'est la cerise sur le gâteau, la huitième couleur de l'arc-en-ciel, le supplément d'âme qui change tout. Observez autour de vous, certaines personnes savent rebondir de façon ludique sur les mille et un petits tracas de la vie. Elles étonnent toujours, colorent de leur patte personnelle les actes les plus quotidiens. Entre leurs mains, un simple pique-nique devient une fête inoubliable; un dossier rébarbatif, un thriller passionnant. En un mot, elles sont créatives. C'est le cas de Paul, ébéniste à la campagne. Il manquait de commandes. Il décide alors de transformer sa maison en un gîte d'étape plein de charme. Aujourd'hui, ses meubles, exposés, trouvent de nombreux acheteurs.

Ce talent, n'importe qui peut l'exercer. « C'est un muscle que nous possédons tous, résume Christian Romain, consultant en entreprise, coauteur de « Développez votre créativité ». Si nous ne jouons pas tous au tennis comme Pioline, nous pouvons néanmoins connaître ce plaisir d'échanger des balles. » La créativité n'est nullement réservée aux artistes. Chacun peut faire de sa vie une œuvre d'art, à travers son métier, ses loisirs, ses relations, la décoration de sa maison, au cours d'une conversation… « Un excellent potage prouve plus de créativité qu'une mauvaise peinture », affirmait le psychologue Abraham Maslow (« Vers une psychologie de l'être », Fayard, 1972). La créativité, c'est un état d'esprit, une attitude intérieure, une « veine d'or », selon Julia Cameron, spécialiste américaine de la créativité (« La Veine d'or », Dangles, 1997).

La créativité requiert, non pas de l'intelligence, mais de la curiosité, de l'empathie, de l'estime de soi, de l'adaptabilité, l'ouverture à ses émotions… De nombreux thérapeutes nous enseignent comment la stimuler et attirent notre attention sur ce qui peut la bloquer.

Jamais contents, les créatifs!

Installée depuis peu dans une petite ville de province, Julie étouffait : « Je n'en pouvais plus des rues, des voisins, de la mentalité ambiante. Jusqu'au jour ou j'ai eu l'idée de les utiliser, de les transformer. » Elle s'est mise à écrire des textes sur son quartier, façon « bloc-notes de voyage ». Des chroniques qui amusent tellement ses amis qu'elle pense les proposer bientôt au journal local. L'élan créateur naît en général d'une insatisfaction. « Les plus créatifs sont souvent ceux qui ont le plus manqué – surtout dans leur enfance, évidemment – et qui ont comme une frustration dans leur vie : parce qu'ils n'ont pas encore trouvé l'endroit où ils voudraient aller, ne se sont pas encore accomplis ou sont toujours dans la recherche d'un au-delà d'eux-mêmes », déclarait récemment dans une interview l'actrice Juliette Binoche (« Nouvelles Clés », no 24, hiver 2000).

Alors, jamais contents, les créatifs? « Ils ont cette capacité à discuter l'ordre apparemment naturel des choses, à ne pas se satisfaire du convenu, confirme Christian Romain. Et ainsi, ils font monter les bonnes questions. »

Chaque fois que nous prenons du recul par rapport à notre vie, que nous ruons dans les brancards de la routine, nous enclenchons déjà, sans le savoir, un processus créateur. Mais celui-ci peut, dès ce stade, être bloqué.

Les ennemis de la créativité
Le conformisme
Le respect scrupuleux des modèles ou décisions d'autrui nous conduit à nier nos besoins, frustrations et manques.
L'obéissance aux croyances parentales
« Mais une femme ne peut pas s'intéresser aux moteurs d'avion » ou « Toi, tu n'est pas un manuel! » : autant de messages facteurs d'inhibitions.
La négativité
C'est notamment le cas des adolescents : ils critiquent tout, mais manquent encore de confiance en eux pour faire des propositions fructueuses.

Apprendre à penser différemment

Monique souhaite faire un cadeau à la propriétaire de la maison en bord de mer qu'elle a louée cette année. Se précipiter dans les magasins? Un réflexe trop classique! Elle descend dans le jardin pour une promenade quasi méditative. En empathie avec la nature, attentive à la forme de chaque arbre, au chant de chaque oiseau, au parfum de chaque fleur, elle ramasse et rassemble quelques branches, des pierres, des bulbes. Un brin de savoir-faire et de patience… Le résultat est superbe, surtout unique : un bouquet façon ikebana, l'art floral japonais. La créativité, c'est faire feu de tout bois, c'est oser s'ouvrir à l'inconnu, au jamais pensé.

Le secret : telle une éponge, profiter à 100% de son environnement. « Le créatif laisse son cerveau jouer avec la difficulté comme un chien avec une balle », s'amuse Christian Romain. « Dans l'entreprise, il propose de nouvelles façons de résoudre les problèmes », commente Pierre Sahnoun, coach. « Dans la vie affective, il explore une manière d'aimer différente de celle qu'il a apprise – ou rejetée! – de ses parents », ajoute en écho Salomon Nasielski, thérapeute de couple. Sa matière première : la curiosité. « Quelqu'un qui se nourrit d'informations très diverses a forcément plus de chances de créer du neuf », précise le consultant.

Et les informations intérieures – rêves, fantasmes, intuitions, etc. – sont aussi importantes que celles provenant de l'extérieur. « Une réflexion entendue dans le métro, une scène de rue un peu insolite, un couplet de chanson qui me revient… Autant d'éléments qui me servent pour composer le récit improvisé par lequel je commence ma journée de classe », raconte Solange, institutrice. L'absorption – c'est-à-dire laisser venir à soi toutes les sensations possibles – et l'association – la réunion d'objets, de faits, a priori sans rapports – sont deux mécanismes clés de la créativité.

Les ennemis de la créativité
Le stress et la fatigue
Ils gênent ce temps de latence nécessaire, ce moment où l'on reste en « jachère » pour accueillir les informations.

Le perfectionnisme
Il nous laisse souvent croire que seule l'action forcenée portera des fruits. « Le perfectionnisme a horreur du vide », remarque l'écrivain François Emmanuel (« La Question humaine », Stock 2000). Pas de pire ennemi pour la créativité qui, si elle veut toujours mieux faire, s'autorise aussi les erreurs, les tâtonnements, les coups pour rien.

Un esprit trop scolaire
Privilégiez l'ouverture plutôt que la spécialisation. Et surtout, «oubliez ce qu'on vous a appris à l'école, notamment qu'il n'y a qu'une bonne réponse! » conseille Christian Romain.

Oser donner et s'exposer

Pierre, voulant célébrer l'anniversaire de sa rencontre avec Claire, a organisé une fête surprise. Il a retrouvé et invité tous les amis de fac qui étaient présents lorsqu'ils ont entamé leur premier slow fatidique, a recréé l'ambiance de l'époque, a même fait un collage à partir des photos prises ce soir-là… il y a dix ans! Des mois de travail pour offrir ses souvenirs forts et leur lot d'émotions.

Sans savoir quel effet cette mise en scène aurait sur Claire. La personnalité créative parvient toujours à une production, mais sait se détacher du résultat. Elle matérialise ses rêveries et les confronte à la réalité.

Elle fait preuve d'audace, car il faut bien s'exposer, s'exprimer, prendre des risques. Pas question de s'effondrer à la moindre critique. «Une réunion créative en milieu professionnel, c'est celle où chacun ose dire les conneries qui lui passent par la tête», précise Pierre Sahnoun.

L'affirmation de soi est donc indispensable. Elle s'accompagne de la capacité à choisir donc à renoncer. Les personnes créatives tranchent, taillent, rejettent le superflu, bref, acceptent les limites. Telle cette artiste qui, à certains moments précieux, accrochait ce panneau sur la porte de son atelier : «Aujourd'hui, je travaille et je ne reçois aucun visiteur. Je sais que vous pensez que cela ne s'applique pas à vous parce que vous êtes mon agent, mon banquier ou ma meilleure amie. Eh bien si!»

Mais la créativité est également portée par le soucis des autres, la générosité et l'altruisme. Si elle vise l'amélioration de son environnement immédiat, elle a parfois aussi l'ambition de changer le monde. En cuisine, elle naît de la joie de voir se régaler ses proches. Dans le couple, de l'attention à l'autre. Dans son métier, de la foi en un projet utile à la société. «C'est aimer quelqu'un, quelque chose – un mot, une image, une idée, une terre – à un point tel que de ce flot généreux, on ne peut rien faire d'autre que créer», affirme la psychanalyste Clarissa Pinkola Estès («Femmes qui courent avec les loups», Grasset, 1996).

Les ennemis de la créativité
La peur d'être rejeté, de ne pas être aimé
En recherchant systématiquement l'approbation des autres, nous nous coupons de notre intuition comme de notre originalité.
La rêverie stérile
Réfugiées dans leurs fantasmes, certaines personnes n'arrivent jamais à passer au stade de la production. Trop de réflexion nuit à l'action.
Les mythes familiaux
Un aïeul réputé pour son talent créatif, mais qui a fini sa vie comme un clochard, peut hanter l'inconscient de ses descendants. Ceux-ci, sans savoir pourquoi, brideront à jamais leurs pulsion créatrices.

La créativité n'a rien avoir avec le QI, selon Charles Townes, mais « dépend d'une multitude de facteurs, dont l'histoire personnelle, les rencontres, l'envie de penser différemment, la capacité à voir si les choses sont importantes ou pas ».

Elle n'est pas régulière. « Qu'est-ce que je fais si je n'ai pas d'inspiration ? Je travaille ! » Une phrase de Picasso qui a marqué Merquez.
Innover, ce n'est d'avoir une nouvelle idée, mais arrêter d'avoir de vieilles idées.
Elle n'empêche pas les erreurs.
Elle se nourrit d'interactivité et a besoin de réseaux. Du poète au danseur, tous affirment puiser dans les travaux des autres lorsqu'ils les jugent plus compétents.
Elle est stimulée par les défis.

Outils créatifs

Les jeux suivants peuvent se pratiquer aussi bien seul qu'en groupe ; ils n'en sont alors que plus amusants.

Usages inattendus
Regardez autour de vous des objets familiers, choisissez-en quelques-uns uns, puis imaginez tous les usages inhabituels (pour lesquels ils n'ont pas été prévus) que l'on pourrait en faire : a) dans la vie courante b) sur une île déserte.

Améliorer l'ordinaire
Imaginez toutes les améliorations qui pourraient être apportées à des objets d'usage quotidien tels que stylo, baignoire, paire de chaussures… Ne vous demandez pas si elles sont réalisables. Rêvez, faites de la prospective, de la science-fiction !

Enchaînements d'idées
Prenez un mot, à partir d'une source quelconque (texte, objets de l'entourage...), et procédez au jeu bien connu des enchaînements par association d'idées. Ces enchaînements peuvent être basés sur la sonorité des mots, sur leur sens, sur des associations d'origine inconsciente... La rapidité des enchaînements permet à la spontanéité de s'exprimer.

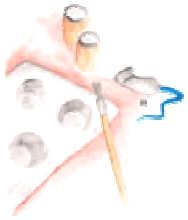
Recherche d'analogies
Choisissez deux mots désignant des objets (à plusieurs personnes, faire choisir ces objets par deux personnes différentes). Trouvez toutes les analogies qu'il peut y avoir entre ces deux objets. Ex : une fourchette et une chaise (s'utilisent pour manger, peuvent être constituées de métal, contiennent la lettre « c »…)

Et si les choses fonctionnaient autrement ?
Imaginez les conséquences de toutes sortes qui se produiraient si certaines lois naturelles étaient différentes, si des événements extraordinaires survenaient, si les choses fonctionnaient autrement. Imaginer ces circonstances est déjà un exercice de créativité. Ex : pénurie ou pléthore de certaines matières premières ou alimentaires, la gravité terrestre est divisée par deux, les journées durent 12h ou 36h, les êtres humains sont capables de voler comme des oiseaux, la température moyenne est de 25℃ sur toute la planète, il est interdit de construire des immeubles de plus de trois étages…

Dans la peau de l'autre
Imaginez que vous êtes quelqu'un d'autre : une personne que vous côtoyez dans la rue ou dans un magasin, un collègue de travail, un travailleur immigré, une personne du sexe opposé, un enfant (peut-être le vôtre), un grand patron, une personne très âgée, un habitant d'un pays lointain, quelqu'un ayant une profession très différente de la vôtre... Essayez « d'entrer dans la peau » de l'autre, de ressentir ce qu'il peut ressentir dans la situation où vous le voyez ou l'imaginez...

Histoire extraordinaire
Il s'agit de retrouver l'imagination débridée de l'enfance. En état de relaxation, imaginez-vous dans une histoire extraordinaire, pleine d'aventures, de moments d'exception, en des lieux qui peuvent être lointains ou totalement imaginaires, rencontrant toutes sortes de personnages sortant du commun... Laissez libre cours à vos souhaits les plus profonds, voire les plus extravagants. Ressentez les situations imaginées, vivez votre histoire Variante : vous pouvez partir de trois noms pris au petit bonheur dans un dictionnaire ; utilisez ces mots dans votre histoire, dont un au moins comme thème central. Brodez largement, associez librement sans chercher de logique littéraire ni de cohérence formelle…

Rencontre avec une bonne fée
Imaginez que vous rencontrez une fée toute puissante et bienfaisante et qu'elle vous donne droit à trois vœux qu'elle réalisera. Que souhaitez-vous alors ? Détaillez les raisons de vos choix.



Ce dessin, extrait **de LA VIE QU'ON MÈNE 3 «*Vaut mieux être heureux*»** (page 44), est reproduit avec l'autorisation écrite de son auteure Line Arseneault. La série LA VIE QU'ON MÈNE compte 5 titres. lavie_quon_mene@hotmail.com

Personnes âgées

Développer et préserver votre créativité à tout âge

Texte tiré du site suivant : http://www.sympatico.ca/revesunis/recherche.html

À quel âge est-on vieux? Quian Likuan, le plus vieil étudiant chinois à l'Université de Wuhan, répond à cette question avec concision: « C'est lorsqu'on commence à ne plus utiliser son cerveau que l'on devient vieux… »

Le cerveau est l'un des plus merveilleux instrument de la création. À chaque seconde il peut recevoir des millions de bits d'informations et notre psychisme est capable de les assimiler facilement. Votre aptitude à vous sensibiliser à votre univers fait de vous un être humain unique en son genre et capable de jouir des plaisirs de l'existence. Nos yeux, nos oreilles, notre nez, notre bouche et notre épiderme fournissent au cerveau l'information autant interne qu'externe. Le cerveau les analyse et, à son tour, indique à nos organes ce que signifient ces messages transmis par nos cinq sens. En devenant plus conscient du pouvoir de vos sens, vous accroîtrez et entretiendrez la bonne forme de votre cerveau.

Alors que les jeunes emmagasinent et retiennent des connaissances sans effort particulier, la faculté d'exploiter ces connaissances et d'en tirer des conclusions va en augmentant avec l'âge.

Le vieillissement peut avoir un effet sur la physiologie du cerveau
Les préjugés liés au processus de vieillissement sont très nombreux. Il faut toutefois admettre qu'avec l'âge, la vitesse des réflexes, nécessaire à la préparation et à l'accomplissement d'un mouvement ou d'un geste volontaire diminue. Avec l'âge on peut constater une augmentation du temps nécessaire à la prise de décision, et des difficultés à intégrer et organiser les informations. Selon certains résultats de recherche, vers l'âge de 80 ans, le cerveau perd une bonne partie de ses neurones. Cependant le cerveau compense, en augmentant sa capacité de résoudre les problèmes par l'utilisation des connaissances acquises antérieurement. L'expérience prouve que les personnes plus âgées ont plus à offrir que les plus jeunes. Plus on demeure actif en vieillissant, plus l'intelligence s'améliore et le cerveau s'adapte pour produire de nouvelles connexions. Les personnes plus âgées peuvent souffrir parfois d'une surcharge d'informations en raison de la perte de neurones qui affecte leur mémoire à court terme. Cependant, une fois que les nouvelles informations sont acquises, les aînés peuvent se souvenir tout aussi bien que leurs collègues plus jeunes. L'acquisition de nouvelles données active la mémoire à long terme.

Un certain nombre d'artistes et de professionnels bien connus du monde des affaires ont effectué leurs meilleurs travaux après l'âge de 60 ans. À l'âge de 80 ans, le peintre espagnol Goya a dessiné son portrait avec l'inscription « J'apprends toujours. » Nous sommes tous en train d'apprendre et d'explorer, avec cette merveille de la création, que sont nos cerveaux.

Apprenez à jeter un regard neuf sur la vie.
La créativité est avant tout un état d'esprit et une façon de voir la vie, elle est la base de toute invention. Cette créativité ne connaît pas de limite et peut s'exprimer dans toutes les sphères de l'activité humaine. Alexander Osborn, le père du Brainstorming, soutient que la créativité est une aptitude à créer des idées grâce à l'imagination. C'est un mouvement qui ne cesse de s'accélérer, la capacité de s'adapter, de changer, d'innover a pris de nos jours une place prépondérante. Depuis les années 50 une multitude de psychologues a effectué des études sur le sujet. La créativité n'est pas l'apanage des artistes, des savants, des inventeurs, des publicitaires etc. C'est une aptitude mentale qui se développe, mais cela peut exiger un entraînement, il faut s'astreindre à une certaine discipline, s'exercer quotidiennement.

La créativité s'exprime dans la vie de tous les jours et constitue une manière d'être qui améliore grandement la vie de chacun. Elle peut changer graduellement votre façon de voir la réalité quotidienne. La personne d'âge plus avancé peut se mettre à l'écoute. Être à l'écoute, veut dire être ouvert à la nouveauté, aux progrès techniques, aux nouvelles idées. Cela signifie aussi rester actif et en contact avec les autres, enfin apprécier autrui et aimer la vie. La créativité peut même affecter votre longévité. Il a été prouvé que les gens qui demeurent mentalement actifs, vivent plus longtemps même plus que ceux qui sont seulement physiquement actifs. Si vous faites de la gymnastique mentale tous les jours, votre état d'éveil vous amènera plus loin que vous ne saurez l'imaginer.

Les techniques de méditation, la musique, une ambiance chaleureuse, aident à libérer le flux de l'imagination et la spontanéité du geste. Il ne s'agit pas seulement de créer mais également d'interpréter à travers les œuvres, les messages artistiques délivrés par l'inconscient. Cela permet de se positionner et de faire un choix de vie. Jeune ou moins jeune, peu importe ! Nous sommes tous des artistes et nous portons la magie de la création dans nos cellules.

Votre vie est une œuvre d'art… J'aime me considérer comme une artiste et ma vie est mon plus grand chef-d'œuvre. Chaque instant est créateur et ainsi chaque instant renferme d'infinies possibilités et demande une nouveau choix.

Shakti Gawain (1978)

Il est un moment à chaque aube où la lumière est comme un suspens; un instant magique où tout peut arriver. La création retient son souffle.

Douglas Adams

Outils créatifs

Gagner en créativité
Contrairement à une idée reçue, la créativité n'a rien à voir avec un quelconque don. Elle dépend plutôt de notre capacité à capturer nos idées.

Votre cerveau ne s'arrête jamais
Avoir la bonne idée, c'est très difficile. Combien de fois essaye-t-on de trouver une réponse à un problème en se concentrant à tout prix ? Par contre, un instant plus tard alors que nous sommes détendus ... Paf ! la solution surgit comme par miracle.

Notre cerveau ne s'arrête jamais de phosphorer. Les connexions, les liens entre nos idées se font et se défont au gré de nos occupations. Souvent, les idées les plus riches surviennent au moment où l'on ne s'y attend pas. L'idée géniale est souvent une conjonction fugace d'idées moins brillantes.

Combien de fois avons-nous eu une idée sous la douche, en conduisant la voiture, dans notre lit, en faisant du sport ou en tondant la pelouse ? Bref, pendant toutes ces fois où l'esprit vagabonde plus ou moins librement.

Avoir des idées : facile !
Les idées vont et viennent mais malheureusement nous sommes parfois incapables de nous en souvenir. Le petit truc qui fait la différence : cueillir l'idée au moment où elle germe dans son esprit. Il faut donc être toujours prêt à les enregistrer ou les noter. Croyez-moi, dès l'instant où vous allez commencer à les noter, vous vous apercevrez de votre potentiel créatif. De plus, le fait d'écrire vos pensées libère votre esprit pour de nouvelles idées.

Capturez vos idées
Archiver et conserver ses idées procure du plaisir !

En effet : quelle joie de retourner en arrière et de redécouvrir les mécanismes de pensée qui ont conduit à imaginer telle ou telle alternative. Quel plaisir de constater qu'une idée ancienne a été mise en place avec brio.

Conservez vos idées
Voici une liste non exhaustive de moyens pour conserver les fruits de votre imagination. Essayez-en quelques-uns jusqu'à trouver ceux qui vous correspondent le mieux en fonction de la situation.

Par exemple, j'ai toujours une série de fiches en carton dans la poche de ma chemise. Dans la voiture c'est un dictaphone qui prend le relais et au bureau, c'est un cahier de travaux pratiques ou mon PocketPC qui servent au 'stockage'.

Quelques supports pour noter vos pensées :

- un bloc notes (et son crayon)
- un bloc à dessin (non pour faire des dessins parfaits mais pour conserver des embryons d'idées ou des prototypes)
- un cahier à travaux pratiques (une page lignée ou quadrillée pour une page de papier à dessin)
- des fiches de couleur pour ranger les idées par thème
- un dictaphone
- une messagerie vocale : il m'arrive parfois de déposer des idées sur ma propre boîte vocale lorsque je n'ai aucun moyen de les noter
- un appareil photo
- la nappe en papier du restaurant
- en voyage : préparez une série de cartes postales pré-adressées pour vous envoyer vos plus belles trouvailles !

Réseau Québécois de l'ACSM

Division du Québec
911, rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal, Qc H2R 1V5
Tél : (514) 849-3291
Fax : (514) 849-8372
Courriel : acsm@cooptel.qc.ca
Ste Web : www.acsm.qc.ca

Filiale Bas-du-Fleuve
315, Avenue Rouleau
Rimouski, Qc G5L 5V5
Tél : (418) 723-6416
Fax : (418) 721-5811
Courriel : acsmbf@globetrotter.net
Site Web : www.acsmbf.com

Filiale Chaudière-Appalaches
5935, rue Saint-Georges, bureau 310
Lévis. Qc G6V 4K8
Tél : (418) 835-5920
Fax : (418) 8351850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site Web : www.acsm-ca.qc.ca

Filiale Côte-Nord
17, rue de la Baie
Case Postale 323
Port-Cartier, Qc G5B 2G9
Tél : (418) 766-4476
Fax : (418) 766-4476
Courriel : acsmcn@globetrotter.net
Site Web : www.acsmcn.com

Filiale Haut-Richelieu
148, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qc J3B 6S6
Tél : (450) 346-5736
Fax : (450) 346-2075
Courriel : acsmhr@videotron.ca

Filiale Lac Saint-Jean
880, Boul. Saint-Joseph
Roberval, Qc G8H 2L7
Tél : (418) 275-2405
Fax : (418) 275-8746
Courriel : acsmlsj@destination.ca
Site Web : www.acsm-lsj.com

Filiale de Montréal
847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal, Qc H2L 1H6
Tél : (514) 521-4993
Fax : (514) 521-3270
Courriel : acsmmtl@cooptel.qc.ca
Site Web : www.acsmmontreal.qc.ca

Filiale Québec
325, rue Raoul-Jobin
Québec, Qc G1K 1M9
Tél : (418) 529-1979
Fax : (418) 529-1904
Courriel : info@acsmquebec.org
Site Web : www.acsmquebec.org

Filiale Rive-Sud de Montréal
150, rue Grant, bureau 300
Longueuil, Qc J4H 3H6
Tél ; (450) 616-1569
Courriel : acsmrs@videtron.ca

Filiale Saguenay
371, rue Racine Est
Chicoutimi, Qc G7H 1S8
Tél : (418) 549-0765
Fax : (418) 549-7568
Courriel : acsmsaguenay@videotron.ca
Courriel : acsmspromo@hotmail.com
Site Web : www.santementale.ca

Filiale Sorel/Saint-Joseph/Tracy
Centre Sacré-Coeur
105, rue Prince, bureau 107
Sorel, Qc J3P 4J9
Tél : (450) 746-1497
Fax : (450) 746-1073
Courriel : franyne@bellnet.ca