

La Maison du YOGA



**LA CRÉATIVITÉ, UNE RESSOURCE
UNIVERSELLE**

La créativité peut être une puissante énergie de développement et de liberté, si l'on apprend à se faire confiance et à briser le cadre des conventions et des solutions faciles.

Entrer dans les méandres de la pensée créatrice a toujours fasciné l'être humain. Mais qu'est-ce au juste la créativité ? Illumination soudaine ou travail acharné ? Le fruit d'une intuition subite et ineffable " ou rien que de la méthode et du labeur ? Inspiration ou transpiration ? La culture romantique du XIXème siècle a forgé l'image du créateur comme un être à part, exceptionnel, de rupture. Dans l'imaginaire collectif contemporain est encore très ancrée l'image de l'artiste maudit, celui pour qui souffrance psychique et autodestruction sont la rançon du génie et de l'énergie créatrice.

UNE RESSOURCE UNIVERSELLE

Les plus récentes recherches scientifiques dans le domaine de la psychologie de la créativité affirment exactement l'opposé. Celle-ci n'est pas une aptitude réservée à quelques individus, artistes et créateurs de génie, elle est présente, en mesure variable, en chacun d'entre nous et peut s'exprimer de manières différentes. La créativité dans de la vie quotidienne serait propre à tout être humain, elle serait même une pulsion présente dès les premiers mois de la vie : « Une création, c'est un tableau, un jardin, une coiffure, une symphonie, une sculpture et même un plat » écrivait le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott. Créer ne renvoie donc pas nécessairement à la construction d'un objet extérieur mais plutôt à adopter un regard qui permet de voir toute chose d'un œil neuf, à être co-créateur de sa vie. Créer, c'est aussi envisager des scénarios alternatifs à la routine quotidienne pour sortir de sentiers battus.»

LA CRÉATIVITÉ COMME MOTEUR DE L'ACTION

Présente en PNL, en sophrologie, en hypnose, ou encore en thérapie comportementale, la « visualisation créatrice » est reconnue comme un outil indispensable pour réaliser ses objectifs et commence même à pénétrer dans le monde de l'entreprise. Dans un contexte qui exige des entreprises et des individus des performances de plus en plus poussées, certaines organisations ont adopté la notion de visionning, que l'expert en management Michael Doyle décrit comme « un profond voyage à l'intérieur du cœur et de l'âme d'une organisation ».

Le visionning a pour but de révéler le rêve d'une communauté de travail et de l'exprimer sous la forme d'un futur idéal désirable par tous et où chacun verrait tout de suite comment il pourrait contribuer concrètement à sa réalisation. Un rêve ? Une utopie ? Pas tellement. Une recherche rigoureuse d'organisations pionnières qui fonctionnent déjà sur des schémas novateurs a récemment été menée par Frédéric Leloux. De ces modèles émergent de nouvelles conceptions du management, caractérisées par l'absence de hiérarchie, l'auto-gouvernance et la collaboration créative.

BRISER LE CADRE ET SE FAIRE CONFIANCE

La créativité est souvent une manière de gérer ou dépasser des moments difficiles, des crises personnelles, une souffrance intime. Dans la créativité on pourrait alors trouver « cette capacité peu commune de muer en terrain de jeu le pire désert », dont parle Michel Leiris. En dehors des moments difficiles, la créativité est une manière de changer de perspective sur les choses, sur les gens, sur sa vie. On peut s'en servir pour avancer, pour grandir, pour mûrir, pour évoluer et c'est dans ce sens qu'elle peut devenir un puissant moteur de développement personnel. Mais si chacun de nous peut être créatif, si dans toute situation il y a toujours un moyen de vivre de façon plus « créative », l'expression de cette puissance ne va pas toujours de soi et exige parfois un véritable travail et l'élimination de certains obstacles insidieux.

Comme disait Abraham Maslow : « si le seul outil que vous avez est un marteau, vous verrez tout problème comme un clou ». Pour trouver la solution, il est nécessaire prendre du recul et d'accepter une certaine prise de risque. Une trop grande passivité face à la réalité extérieure et un manque de souplesse qui empêche de « sortir du cadre » brident la fraîcheur du regard et ne laissent pas émerger une façon originale, créative et astucieuse de réfléchir. Le deuxième obstacle majeur au déploiement de notre créativité est cette voix intérieure qui nous critique en permanence et qui parle toujours de nous en termes péjoratifs. La voix du critique intérieur, aussi insidieuse que dommageable, est souvent la cause principale du manque d'auto-estime et de confiance en soi, bloquant ainsi notre capacité à construire une vie créative. Le « critique intérieur » insiste sans relâche sur nos faiblesses et nos imperfections et ainsi faisant, nous tétanise. Quand nous réussissons à nous libérer de son emprise, notre créativité se trouve libérée, nous redevons capables d'écouter avec confiance notre intuition et de laisser libre cours à notre élan créateur.

LE YOGA : CURIOSITÉ ET CRÉATIVITÉ

Dans le yoga, discipline plusieurs fois millénaire, la créativité se trouve aussi dans un jeu subtil entre tradition et innovation, entre respect des codifications établies et exploration de variantes et d'adaptations. Si l'on se penche sur la littérature du yoga, nous trouvons des textes composés d'aphorismes (sûtra), phrases courtes qui constituent la « trame » ou littéralement les « fils » de la pensée. Conçus pour être étudiés et transmis dans le cadre de la relation entre maître et disciple, les sûtras frappent par leur concision et leur brièveté.

Ainsi, les Yoga Sûtra de Patanjali n'imposent pas une lecture unique, mais constituent un véritable réservoir de sens qui a aiguisé pendant des siècles l'imagination et la créativité de ses nombreux commentateurs. Dans une tension dynamique entre fidélité au texte original et affranchissement des lectures passées, les commentateurs « auscultent » le texte afin de dégager des significations possibles d'une forêt de métaphores et terminologies allusives. Le commentaire se transforme ainsi en matériau d'un nouveau texte, fruit de la création du lecteur. C'est grâce aussi à ces relectures incessantes que le yoga a su se réinventer en permanence et s'adapter à différentes époques et contextes.

La pratique posturale, quand elle réalisée avec ouverture et curiosité, témoigne également d'une forme de créativité, se déployant sans cesse dans un équilibre délicat entre la routine, qui ne défie pas du tout le corps, et l'excès de volontarisme qui le pousse trop loin. En cultivant des aptitudes qui nous amènent à être présents, à respirer en accord avec le geste, à tendre l'oreille et à tourner le regard vers l'intérieur, nous élargissons l'horizon de nos sensations, de la connaissance de nous-même et de la relation au monde. Ainsi, le yoga peut devenir un puissant catalyseur des perspectives incroyables de créativité, si nous acceptons de nous ouvrir avec curiosité à une cascade d'idées nouvelles prêtes en permanence à déferler dans notre cœur et notre esprit.

Pour aller plus loin :

Elizabeth, Gilbert, « Comme par magie. Vivre sa créativité sans la craindre », éd Caimann-Lévy.