



« Une façon de reconnaître notre énergie de vie est de prendre conscience de notre créativité intérieure en l'utilisant pour poser un autre regard sur soi et sur nos rapports avec les autres. »

# Utiliser sa créativité pour modifier son regard

*Par Françoise Krebs*

Avons-nous réellement associé l'expression « nous créons notre vie » à notre pouvoir intérieur de créativité ?

A quel point sommes-nous conscients que :

**CHACUN** de nos gestes est créateur ?

**CHACUN** de nos mots est créateur ?

**CHACUNE** de nos pensées est créatrice ?

Fréquemment, la créativité est reconnue au travers d'œuvres : peintures, sculptures, romans, etc. Or, la créativité est **cette énergie** qui vibre en nous, pulse en nous. Nous pourrions dire que la créativité, c'est reconnaître notre propre énergie de vie intérieure.

Nous n'avons pas tous la même énergie physique dans nos actions ; mais l'énergie de créativité vibre en nous, même si nous n'en avons pas conscience. Ensuite, la question est « **comment nous la concrétisons dans notre vie quotidienne** » ; or, bien souvent, nous nous reconnaissons principalement par nos résultats, par ce qui est visible.

Une façon de reconnaître notre énergie de vie est de prendre conscience de notre créativité intérieure en l'utilisant pour poser **un autre regard sur soi** et sur nos rapports avec les autres. Il est essentiel de commencer en soi, puisque c'est là que réside notre pouvoir de transformation.

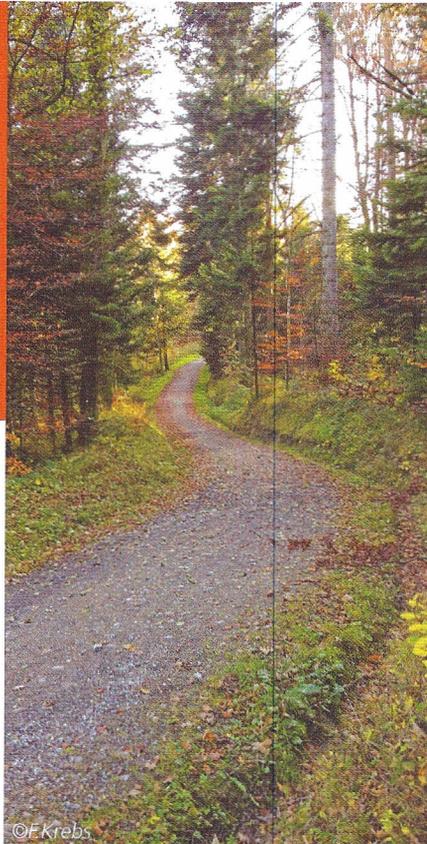


● ● ●

*« En réapprenant les choix conscients, nous respectons notre pouvoir créateur intérieur. »*

Lorsque nous jugeons les autres, que nous souhaitons les changer ou que leurs comportements changent ; nous nous fatiguons et pensons savoir ce qui serait adéquat pour eux. Bien sûr, nos observations peuvent se révéler correctes. Cependant, c'est bien l'autre personne qui doit en prendre conscience pour donner l'impulsion du changement, si elle le choisit.

Nos **yeux**, nos **oreilles**, tous nos **sens** captent constamment des informations variées. Parfois, nous croyons nous couper de ce mouvement en nous déconnectant des mots qui continuent de se répandre autour de nous et en nous ; p.ex., nous laissons le son ou les images défiler, sans les écouter en ayant le sentiment de s'être mis en retrait ou nous écoutons d'une oreille distraite. Pourtant, durant ce temps-là, nous captions une partie des informations en pensant n'être que dans notre imaginaire ou dans notre liste « à faire » ou nos préoccupations. En revenant « au présent », nous ressentons comme un malaise diffus que nous « secouons » pour aller de l'avant. En réalité, des mots ont atteint notre cerveau en déclenchant des mouvements émotionnels que nous bâillonons.



Regarder ce chemin peut déclencher :

- la peur d'aller seul en forêt
- un souvenir agréable
- des rêves de « où ce chemin amène »

**Revenir à soi**, en soi, en se rendant compte qu'il y a un tri à faire ; se questionner. Est-ce réellement utile d'être au courant de tout ? Qu'allons-nous en faire ? Le but n'est pas de se couper de tout, mais de sélectionner en conscience ce qui est adéquat, important pour nous, voire essentiel.

Notre société reçoit les informations « à l'instant » et nous parlons fréquemment de la nécessité de revenir à l'instant présent. Observez, ceci n'est pas le même type d'instant !

**Revenir au présent**, à ce qu'est notre vie, c'est **écouter ce qui se passe en nous**, apprendre à différencier nos émotions de nos intuitions, de notre mental en ébullition. Comment arriver à cela en ayant plusieurs sources sonores extérieures en même temps ?

Commencer par petites étapes afin de redécouvrir à quel point nous avons le pouvoir dans notre vie. Nous ne sommes pas les victimes de la société, ni de notre travail, ni de l'autre. Certes, de nombreuses activités professionnelles sont très exigeantes, épuisantes et c'est justement dans ces cas-là qu'il est encore plus important de **s'octroyer des repos intérieurs**, des micros moments de reconnexion à soi-même. Une simple respiration consciente ou la visualisation d'une image apaisante ramène à soi ; cela rééquilibre notre énergie intérieure à cet instant-là. Même si ensuite nous repartons dans le stress, il y aura eu au moins ces quelques secondes de répit.

En se sentant « coincé » par le temps qui passe, par le stress des journées trop remplies et des activités variées, nous essayons de retenir le temps, comme s'il filait entre nos doigts. Ralentissez le temps, restez une, deux minutes sans rien faire, sans penser, sans méditer, sans regarder, sans écouter en laissant votre respiration « se poser », sans la contrôler. **Juste vous avec vous**, les yeux fermés, comme pour « écouter » à l'intérieur de vous, mais sans intention, simplement pour vous reconnecter à qui vous êtes.

## La dualité et notre pouvoir créateur

Comment arriver à faire des choix afin de se retrouver tout en n'entrant pas dans la culpabilité de : « faire faux bond à quelqu'un ? », « dire non en percevant les attentes déçues de l'autre ? »

En réapprenant les choix conscients, nous respectons notre pouvoir créateur intérieur. Bien sûr, il y a toutes les interactions et les « obligations ». Or, même une obligation peut être décidée par **un choix conscient**. Que se passe-t-il si vous ne faites pas ceci ou cela ? Et là vous constaterez que le choix est possible en verbalisant pour vous-même la dualité du choix :

- « faire plaisir » à l'autre en surchargeant son emploi du temps ou prendre le risque de décevoir l'autre en allégeant sa journée, sa semaine
- aller travailler en évacuant sa frustration ou se porter malade avec les risques inhérents
- traîner à se décider de faire quelque chose en culpabilisant ou décider de reporter l'action à plus tard pour se relaxer réellement maintenant

Nous pouvons continuer la liste à l'infini, car dans toutes les situations nous avons le choix de nous en rendre compte ou non ; lorsque nous laissons les événements décider pour nous, **nous choisissons de ne rien décider...** cela nous amène à nous croire victime ou impuissant.

Nous occultons notre capacité de choisir et nous transformons progressivement en « être besogneux ». Tout devient obligations, contraintes. Parfois même dans les loisirs : « je dois aller au fitness, au yoga... ». Où est le plaisir ? Où est la joie ?

Certaines fois, il est important de **« remonter » dans le temps** pour comprendre quel choix nous a conduit à « où nous en sommes actuellement » ; puis se souvenir qu'au moment du choix, nous ne connaissions pas les conséquences du choix ; nous pouvions les imaginer, mais elles n'étaient pas concrètes et nous pouvions les « enjoliver ». De ce fait, nous n'avions pas le ressenti intérieur actuel, les frustrations ou colères, les peurs ou déceptions...

En devenant progressivement victime, nous en arrivons à croire que notre avenir est tracé. Or, nous avons la faculté de modifier notre vision sur notre vie et de faire des choix. Cela ne signifie pas que tout sera rose, mais en rééquilibrant en nous, nous voyons les cadeaux de la vie en même temps que les difficultés. Il n'y a pas que des embêtements ou que des joies ; les deux sont présents, puisque nous vivons la dualité : le jour, la nuit, etc.

Nous recherchons le bonheur en espérant qu'ensuite plus rien ne changera, que nous aurons atteint quelque chose. Nous oublions que tout est mouvement, tout est changement et c'est une chance puisque cela signifie également qu'il est possible de sortir d'un moment de tristesse, de difficultés.

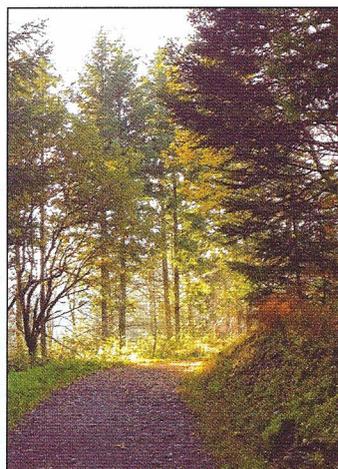
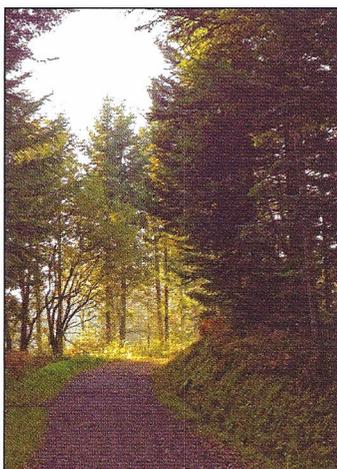




Croire au destin ou que notre âme a choisi de façon figée, nous amène à subir ou à faire au mieux selon les circonstances. Les paramètres de base sont bel et bien là et il ne s'agit pas de se transformer totalement, mais de ne pas devenir la victime de sa vie ou des événements de sa vie. Nous n'avons pas les mêmes cartes, ni les mêmes avantages, inconvénients, mais nous sommes tous âme et avons tous un potentiel à développer en partant depuis notre personnalité en englobant notre corps physique et en reconnaissant notre vibration âme : nous sommes une globalité.

Par notre regard, notre implication dans notre parcours de vie, nous pouvons modifier de façon importante notre chemin de vie, le rendre plus attrayant, sans pour autant tomber dans le positivisme.

©F.Krebs



La photo montre bien à quel point le regard « posé » même sur un paysage CHANGE sa perspective....

En restant bloqué dans des rancunes, des jalousies, des rancœurs, des « c'est la faute de l'autre », nous nous enfermons dans notre passé. Nous pouvons évacuer ces charges tout en validant la vérité de notre vécu en vibrant une légèreté intérieure et une vision claire de l'expérience vécue. Nous assimilons souvent « leçons à tirer » à une forme de punition. Or, il s'agit de reconnaître que nous sommes allés dans cette voie-là, dans cette croyance-là. Nos parents, nos rencontres nous les ont certes apprises, mais nous les avons acceptées comme une réalité, une certitude. Il s'agit de revisiter nos croyances, nos convictions pour décider si nous y adhérons encore. Il ne suffit pas de rejeter les croyances de nos ancêtres pour les modifier en nous. Il s'agit de les observer, de comprendre l'utilité qu'elles ont eues pour nous, puis de décider si elles nous sont encore utiles. Si nous le souhaitons, nous pouvons les « déposer » au bord de la route pour **poursuivre notre chemin en créateur de notre vie.**

## *En savoir plus...*

**Françoise Krebs**

Mon Papillon  
Accompagnement & Guidance

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)

A Lausanne & Epalinges  
079 / 222 27 37