

Laurent Bertrel

# Coachez votre créativité



Avec la PNL et la sophrologie

**jou**vence  
EDITIONS

**Du même auteur aux éditions Jouvence :**

*L'essentiel de la PNL*, 2009

*Auto-coaching au quotidien*, 2009

**Dans la même collection aux éditions Jouvence :**

*L'art de demander*, Patrice Ras, 2015

*Bien vivre avec mon chat*,

Frédéric Ploton, 2015

*Pratique de la psychogénéalogie*,

Marie-Geneviève Thomas, 2015

*Rigolothérapie*,

Yves-Alexandre Thalmann, 2015

*J'ai des talents formidables!*,

Xavier Cornette de Saint Cyr, 2014

*J'enrichis mon capital santé*,

Dr Charaf Abdessemed, 2014

*Se faire le cadeau du pardon*, Pierre Pradervand, 2014

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France*: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: CP 89 - 1226 Thônex (Genève)

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2015

ISBN : 978-2-88911-598-3

Illustrations intérieures réalisées par l'auteur pages 65, 66 et 91.

*Mise en pages*: Sir

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin couverture*: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

## Sommaire

<i>Avant-propos</i> .....	4
1. La créativité .....	5
2. Le créateur .....	18
3. Les techniques .....	32
4. La concrétisation .....	82
<i>Le mot de la fin</i> .....	89
<i>Grille de lecture</i> .....	90
<i>Réponses aux énigmes</i> .....	91
<i>Glossaire</i> .....	92

## Avant-propos

Ce manuel est le vôtre. En l'utilisant, vous n'allez pas suivre une méthode, vous allez construire la vôtre car la méthode universelle n'existe pas. Cela est logique puisque nous sommes tous uniques. Vous allez donc pas à pas, à votre manière, révéler votre créativité qui ne demande que cela.

Bon voyage à vous !

Laurent Bertrel

**Note:** *Si vous ne connaissez pas l'une des techniques présentées dans ce livre (PNL, sophrologie, hypnose ericksonienne et Freeway), référez-vous au glossaire en page 92. Un astérisque signale le renvoi dans le texte.*

# 1.

## La créativité

### La créativité en quelques mots

Avant de donner une courte définition, répondons tout de suite à la question suivante : « *Sommes-nous tous créatifs ?* »

La réponse est simple : « Oui, nous le sommes TOUS ! »

À l'image de Monsieur Jourdain<sup>1</sup> qui faisait de la prose sans le savoir, nous créons notre quotidien sans jamais nous en rendre compte.

En fait, notre définition de la créativité est souvent erronée et nous pensons qu'être créatif est réservé à une sorte d'élite, de génies capables de révolutionner le monde.

Certes, ils existent et leur lumière si forte plonge les autres créateurs dans l'ombre de leurs succès. Ainsi, une toute petite catégorie de personnes donne une image extraordinaire de la créativité alors qu'il s'agit pourtant d'un processus naturel, disponible et à la portée de tous.

Votre petite voix intérieure vous dit peut-être que vous n'êtes pas capable de créer d'époustouflantes choses mais pour le savoir, faut-il encore essayer, n'est-ce pas ?

Essayer, c'est justement ce que vous allez faire avec la méthode présentée dans ce livre et c'est aussi l'un des points communs de ces remarquables créateurs. Plus que de tester, ils se sont aventurés là où personne n'avait encore jamais osé aller. Ils ont cherché et c'est parfois le hasard qui leur a permis de trouver. Mais c'est surtout la persévérance et le travail qui leur ont donné la possibilité de découvrir ce qui ne demandait qu'à être découvert.

Autre point commun, ils ont fait confiance en leur pouvoir créateur.

Pouvoir, c'est avoir la possibilité et les capacités pour faire quelque chose. Avec force et conviction, ils ont ouvert les portes du possible et grâce à leur audace, ils ont pu influencer l'humanité en recevant en retour puissance et autorité. Malheureusement, ils ont aussi souvent conditionné les autres à voir les choses à leur manière.

Le conditionnement est l'ennemi de la créativité. Il empêche d'accéder à votre potentiel et vous pousse à rester sur le chemin déjà tracé. Ce n'est pas sur l'autoroute que l'on trouve les plus beaux paysages, n'est-ce pas ?

Cela me rappelle les premières pages du livre « Le Petit Prince » où les grandes personnes conseillent bien vite à l'enfant de laisser de côté les dessins et de s'intéresser plutôt à la géographie, à l'histoire ou encore au calcul et à la grammaire. En une seule phrase, la créativité de l'enfant semble avoir été tuée

dans l'œuf, à la satisfaction générale des hommes raisonnables. Mais rassurez-vous, elle n'est en fait que muselée et nous verrons dans cet ouvrage comment la libérer.

À propos d'enfance, vous souvenez-vous lorsque, petit, vous étiez capable de créer un monde unique et original, de jouer pendant des heures avec un bout de ficelle ou un bout de bois?...

Créer est un jeu sans enjeux et vous allez devoir réapprendre à vous amuser, sans but précis ni esprit de profit, à partir vers l'inconnu sans vouloir tout contrôler, bref, à lâcher prise, tel le bout de chou que vous étiez...

Pour certains, la créativité est divine. Dieu est le Créateur de l'Univers, de l'Homme, de tout ce qui peuple notre Terre et on a la chance de recevoir un don divin qu'il ne reste plus qu'à exploiter comme un filon. Le créateur est alors celui qui donne naissance, qui engendre une descendance. Le géniteur et la génitrice créent en laissant faire le pouvoir créateur puisque cela est dans leur nature.

Pour d'autres, ce talent est en chacun de nous et il suffit de le révéler, de le cultiver tout comme on développe un muscle. C'est grâce à ce fitness un peu particulier et à un entraînement régulier que l'on devient un créateur performant.

La création est une capacité à imaginer et une faculté à inventer.

Créer, c'est concevoir puis réaliser quelque chose. Cela passe donc par plusieurs phases que nous verrons après en détail.

Il ne s'agit pas à chaque fois de révolutionner ou d'émerveiller la planète, et ajouter, par exemple, un ingrédient à une recette de cuisine est aussi une manière de prouver son inventivité.

En effet, l'idée n'est pas de réinventer le fil à couper le beurre, et la maxime d'Antoine Lavoisier<sup>2</sup> prend ici tout son sens :

---

*« Rien ne se perd, rien ne se crée,  
tout se transforme. »*

Le créateur de génie, Thomas Edison, dont nous parlerons plus tard, semble lui aussi d'accord :

---

*« Pour créer, il suffit d'avoir une grande  
imagination et une pile de vieilleries. »*

Le designer d'une voiture ne réinvente pas la roue ou le moteur ; il cherche à transformer l'existant pour, par exemple, le rendre plus beau ou pour améliorer ses performances.

De même, l'auteur ne crée pas le langage pour écrire ; il utilise les mots pour raconter une histoire.

L'un comme l'autre, grâce à leur personnalité unique et originale, donnent naissance à une nouveauté engendrant un sentiment, suscitant une émotion, provoquant ou non une évolution. Ils inventent en puisant dans leur imaginaire et innovent dans leur domaine.



Le processus est exactement le même dans notre quotidien. Il faut souvent faire preuve d'ingéniosité pour se sortir d'un mauvais pas, pour trouver une bonne idée de week-end, pour créer une ambiance agréable à la maison, pour donner un second souffle à une histoire d'amour...

Mais on ne parle jamais de cette créativité-là car elle est banale, ou plutôt elle est banalisée, et seule celle qui a un retentissement important est digne d'intérêt, d'être portée aux nues. On finit donc par oublier notre talent et par rester sur les chemins déjà tracés.

Et ne comptez pas sur les créatifs célèbres et leur cour pour vous réveiller. Bien au chaud au sein de leur caste, ils détestent qu'une personne ordinaire vienne marcher sur leur plate-bande et n'hésitent pas à vivement critiquer l'impétueux souhaitant fouler le pré carré.

Mais maintenant que vous connaissez ce secret de Polichinelle, lancez-vous dans cette belle aventure et laissez-vous guider pas à pas vers l'autonomie grâce à ce manuel.

Dans les moments de découragement, n'oubliez jamais que l'être humain est par nature un créatif. Sinon, nous en serions encore à l'âge de pierre ou nous aurions peut-être déjà disparu.

Comme nous ne sommes pas tous égaux et que nous avons des talents différents, réveiller votre créativité sera peut-être plus difficile que pour votre voisin. Aussi, n'oubliez pas non plus d'être patient et bon avec vous-même. Que vous obteniez rapidement des résultats fulgurants ou bien beaucoup plus

mitigés, continuez sur votre lancée car la persévérance est l'une des clés de votre réussite. Le grand Léonard de Vinci n'a pas peint la fameuse *Joconde* au début de sa carrière ni même en une heure... La pratique régulière est primordiale et tout comme le musicien, il faut répéter ses gammes, patiemment, assidûment et de tout son cœur.

Alors, à vous de jouer!

## Comment créer?

Nous l'avons dit, créer, c'est s'amuser, se faire confiance et aussi beaucoup pratiquer.

Vous allez découvrir dans cet ouvrage des recettes vous permettant de cultiver votre créativité en ouvrant les portes de votre inconscient et en développant notamment votre imagination et votre intuition. Mais tout de suite, imprégnez-vous un peu plus de la philosophie du créateur.

### ○ *Vous êtes un créateur!*

Nous avons en nous toutes les ressources nécessaires pour faire notre bonheur ou nous avons la capacité de les acquérir.

Ainsi, vous ne pouvez plus fuir en disant à qui veut l'entendre, et à votre inconscient en particulier, que vous n'êtes pas doué pour créer puisque ce talent inné ne demande qu'à être développé.

La fuite est un moyen de contourner la peur et elle est parfois nécessaire : courage, fuyons!

Mais c'est en regardant la peur en face, droit dans les yeux, que vous allez pouvoir changer, évoluer, progresser, devenir plus créatif et l'acteur de votre vie. Si vous avez l'impression de ne pas être maître de la situation, que certains fils vous relient encore au passé et qu'ils vous empêchent d'avancer comme vous le souhaiteriez, il est grand temps de les couper afin de libérer la marionnette que vous êtes.

Pendant longtemps j'ai douté et je me suis laissé manipuler par les fils du passé. Dépassé par les événements, je suivais le courant comme un poisson mort. J'étais comme une feuille d'automne tombant et se déplaçant au gré des vents.

Pourtant, au fond de moi, l'enfant criait si fort que j'ai fini par l'entendre. Pour le faire taire, j'ai fait ce qu'il m'a dit, j'ai pris des crayons de couleur et j'ai dessiné. Mais au lieu de retrouver le silence, le petit bonhomme a continué à brailler et à me chahuter. J'ai vite compris que l'homme raisonnable que j'étais allait maintenant devoir apprendre à vivre avec ce garnement qui ne pense qu'à s'amuser. J'ai montré mes œuvres à des spécialistes qui m'ont démotivé. Je n'ai trouvé quasi aucun soutien auprès de mes proches et j'ai souvent voulu renoncer. Puis j'ai ajouté des mots sur ces dessins. Ces mots étaient magiques car ils semblaient supprimer certains de mes maux. Le marmot s'en amusait et l'adulte s'en satisfaisait puisqu'il allait mieux. De mots en maux et de mieux en mieux, les nouveaux copains ont commencé à jouer ensemble, l'un apportant ce que l'autre n'avait pas et vice versa. Des contes sont nés

et je me suis rendu compte que ces histoires changeaient mon histoire. Certaines étaient à dormir debout et pourtant, elles m'ont réveillé. Cousues de fil blanc, elles m'ont aidé à bâtir une nouvelle personne et à vivre une nouvelle vie. Bien sûr, l'histoire n'a pas été toujours drôle et je suis souvent passé par des forêts obscures où j'ai rencontré des monstres affreux. Mais c'est aussi là, dans le noir, que j'ai trouvé la lumière. Cette petite lanterne m'aide encore aujourd'hui à éclairer mon chemin semé d'embûches. Et j'en ai besoin car je ne suis plus sur l'autoroute. Je nage à contre-courant et puis au gré du vent. Le voyage est souvent fatigant mais il me rappelle avec une infinie tendresse celui que j'ai fait à pied en direction de Saint-Jacques-de-Compostelle.

*« Tu marches droit devant, sans te soucier d'hier ni de demain. Tu fais de très belles rencontres et des mauvaises aussi. C'est normal car c'est la vie. Qu'il fasse beau, qu'il fasse chaud, qu'il pleuve ou qu'une montagne se dresse, tu avances, pas à pas, à ton rythme sans prendre celui des autres car c'est ton odyssée. Cette aventure est la tienne et c'est à toi de décider là où tu veux aller sans jamais oublier que la destination n'est pas le voyage. »*

C'est en voulant sortir de l'ornière d'une aire d'autoroute que j'ai choisi cette piste et mon nouvel itinéraire. Je ne suis pas un littéraire, la belle affaire. Ce n'est pas parce que j'ai rarement lu que je ne peux pas écrire. Ligne après ligne, raidillon après sentier, j'ai avancé, j'ai progressé, suffisamment pour me faire éditer. Sans jamais être un calvaire, le parcours est parfois difficile car on n'y mange pas toujours à

sa faim. Mais la fin n'est pas le chemin et je n'échangerai le mien pour rien car il m'appartient.

Ne croyez pas qu'il s'agit là d'un conte car l'histoire est vraie. Comme je vous l'ai indiqué, ne vous posez plus de questions et foncez ! Osez réveiller l'enfant créatif que vous êtes et n'écoutez pas les hommes raisonnables qui voudront encore l'étouffer.

Aussi, posez ce livre quelques instants, échangez-le contre un crayon et du papier, un instrument de musique ou un outil, bref, choisissez de faire ce qui vous plaît et amusez-vous sans rien attendre de plus. Exactement comme vous le faisiez étant enfant...

Amusez-vous bien !

### ○ *L'échec n'existe pas !*

Effectivement, il n'existe pas comme nous l'indique Thomas Edison :

---

*« Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé  
10 000 solutions qui ne fonctionnent pas. »*

Nous avons déjà parlé de peur. Si le proverbe dit qu'elle n'évite pas le danger, elle permet de s'en prémunir et parfois de limiter les dégâts. Mais malheureusement, elle est aussi paralysante et vous empêche d'agir. Elle est d'ailleurs souvent la cause de votre renoncement à laisser parler votre créativité.

Suis-je assez créatif ? Vais-je pouvoir en vivre ? Que vont dire les autres ? Vais-je supporter les critiques ?

Encore une fois, arrêtez de vous questionner et osez !

Créez et voyez ce que cela donne mais pas aux yeux des autres. Ce qui est important, c'est la valeur que vous allez donner au fruit de votre travail et la satisfaction que vous allez en retirer.

J'éprouve pour ma part une joie immense à raconter des histoires, à coucher sur le papier ce qui me passe par l'esprit et par le cœur. Puis j'imagine votre tête en lisant ce texte que je pense avoir réussi et cela m'apporte la même satisfaction qu'un artisan heureux d'avoir terminé un ouvrage plaisant à ses clients. Mais le but premier reste pour moi de ressentir cette joie qui m'indique que je suis à ma place car je fais ce que j'aime.

Si l'homme raisonnable doit avoir un objectif pour créer, celui-ci doit être personnel et ne dépendre que de lui. Par exemple, vouloir écrire un best-seller est peut-être mon rêve mais ne peut être mon objectif car cela ne dépend pas que de moi. En effet, je n'ai aucun pouvoir sur le fait que les lecteurs vont acheter mon livre ou non. Par contre, je peux faire de mon mieux pour l'écrire, pour le rendre efficace, agréable à lire, tout en y prenant du plaisir puisque c'est la principale raison pour laquelle j'écris. Je n'ai donc pas peur de ne pas produire un best-seller puisque là n'est pas mon objectif.

Je vous inviterai plus tard à réfléchir sur votre propre objectif en répondant à la question suivante :

---

*« Pourquoi voulez-vous développer votre créativité? »*

La réponse que vous allez donner est importante car elle permet de mettre à jour votre véritable motivation, pierre angulaire de votre réussite.

Bien entendu, n'hésitez pas à répondre dès maintenant si vous sentez que cela est préférable car c'est vous qui décidez. Je propose et vous disposez.

Pour vous y aider, vous pouvez notamment utiliser la technique de clarification et de détermination d'objectif que vous allez trouver dans la partie méthodologique de ce livre.

Revenons-en à la peur. Celle-ci s'anime à cause de la manière dont vous voyez les choses. C'est ainsi que l'un a peur d'une araignée alors que l'autre restera totalement impassible. Nous réagissons tous d'une manière différente au même stimulus parce que nous sommes tous différents et que notre interprétation du monde n'est pas le monde.

Votre vision du monde est le fruit de vos expériences et elle constitue votre représentation de la réalité construite par l'intermédiaire de filtres (personnel, neurologie et culturel) venant s'intercaler entre votre expérience du réel et le réel. Dit autrement, vous portez une paire de lunettes unique vous obligeant à voir les choses d'une manière unique sans pour autant être certain qu'il s'agit bien de la réalité. Ainsi, vous voir comme « non créatif » et juger votre créativité comme inexistante est le résultat de vos expérimentations mais n'est pas forcément la réalité. C'est donc votre représentation du monde qui crée vos limites et non le monde qui vous limite.

Voyez-vous combien vos lunettes peuvent vous influencer et combien il est important de les nettoyer ou bien carrément d'en changer ?

Heureusement, la signification que vous donnez aux choses n'est pas fixe et elle peut se modifier avec l'expérience adéquate. Le but étant de changer votre regard.

Cela peut se faire rapidement. Mettez, par exemple, votre index sur le bout de votre nez. Puis regardez votre doigt pendant quelques secondes. Il n'est pas très facile d'observer en louchant, n'est-ce pas ? Alors, reculez votre main – ou votre tête – et voyez apparaître les détails les uns après les autres. Parfois, une simple prise de recul, une mise à distance, peut changer beaucoup de choses.

Ce livre va vous y aider mais cela ne sera peut-être pas suffisant. Un coaching ou une psychothérapie sera alors à envisager afin, par exemple, de supprimer des injonctions de l'enfance<sup>3</sup> difficiles à déraciner et engendrant une mauvaise image de soi.

À ce petit jeu-là, j'en ai peur, vous allez devenir plus créatif que moi...

Eh bien, c'est tant mieux car le bon maître est celui qui permet à l'élève de le dépasser. Notez que je ne me prends pas pour un maître mais plutôt pour un grand frère. Comme une personne qui a fait avant vous, je vous indique une possible direction et c'est bien entendu à vous de voyager, à vous de vivre vos expériences et d'en tirer les conclusions qui s'imposent sans jamais parler d'échec puisque ce dernier



n'existe pas. Ce n'est que du feed-back, soit une belle occasion d'apprendre et d'en apprendre encore plus sur vous.

Vous n'allez peut-être pas devenir le nouveau de Vinci mais ce qui est sûr, c'est que vous allez vous amuser à créer. À créer tout et rien, diront certains. La belle affaire! À faire tout et rien, vous allez avancer, vous allez progresser sur le chemin qui sera le vôtre et puis celui d'un autre. Ne plus vivre comme un pantin, voici ce que tout élève doit avoir comme but. L'autonomie est donc au bout du voyage mais pour l'heure, je vous invite à poursuivre ensemble notre périple.