

Julie Lamiré

ÇA CRÉE

Une approche spirituelle
de la créativité

JouVence
ésO*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Embrasse le pouvoir des astres, L. B. Satis et T. K. Yongdroup

Décrypter l'avenir, Christian Vidal

Contes médiumniques de nos guides spirituels, Hélène Myran-Fiorini

Planètes rétrogrades : le guide indispensable pour survivre, quel que soit l'alignement des planètes, Jennifer Billock

Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour,

Claire Jeanne Soulet-Clijisen

Médium, tarologue, astrologue... comment vivre de la spiritualité,

La Douce Pythie

Conversations magiques avec nos guides, Lee Harris
et Dianna Edwards

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-969-7

Correction : Céline Dutt

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Valérie Boukobza

Illustrations intérieures : © Adobestock p.11 saritwat, p.23 Lucky_jl,
p.27 Studios, p.35 doom.ko, p.43 str33tcat, p.45 Benjavisa Ruangvaree,
p.58 sommersby, p.67 Johann, p.69 Suwanlee, p.74 PhotoGranary,
p.85 Nataliya, p.88 J.V.G. Ransika, p.92 Lila Patel, p.94 Studios,
p.96 Makkraw, p.178 Jminka.

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

SOMMAIRE

Leçon 8 • Gratitude (spoil).....	9
Introduction.....	13
Partie I - Questions/réponses sacrées ç.a.c.r.é.e.....	17
Se raconter dans la création ?.....	18
D'où vient l'histoire ?.....	18
Quelle(s) histoire(s) ?.....	20
Pourquoi le « bien » et le « mal » ?	20
Quel rapport entre l'histoire évoquée précédemment et la créativité ?	22
Au fond, l'histoire est-elle réelle ?.....	23
Le sacré dans la création ?.....	26
Pourquoi « Ça crée » ?.....	26
Si c'est si important, pourquoi n'avons-nous pas appris à créer ?	27
Quel rapport entre l'âme et la créativité ?	29
Qu'est-ce que le lâcher-prise ? Et quel est son rapport avec l'âme ?	31
En quoi est-ce important de comprendre que l'art est spirituel ?	33
Et l'ego, dans la création ?.....	37
Qu'est-ce que l'ego ?	37
En quoi est-ce important d'en prendre conscience ?	39
Quel rapport avec la création ?	41
Comment faire, alors ?.....	42
Ce qu'en dit ma guide spirituelle	44

Partie II - Le processus créatif « sacré – ç.a.c.r.é.e » 49

Sacré.....	51
Ç.A.C.R.É.E	56
Cocréer	57
Avoir envie	64
Cueillir.....	71
Réaliser	78
Exprimer	83
Être	90

**Partie III - Le son du sacré – Leçons du « ça crée »
(intégration par l'expérience)..... 99**

Leçon 1 • L'ego	101
Mon âme.....	101
Observation.....	101
Questions aux personnages	103
Une apparente involution	105
Ces personnages qu'on adore.....	109
Leçon 2 • Mon corps/ancrage	111
Ma respiration	111
Le ressentir/l'habiter	111
Mes mains	113
Ma voix.....	115
Mes émotions	115
Relax (Max).....	120
Leçon 3 • L'enfance.....	122
Retour aux personnages	122
L'enfant que j'étais	123
Faire un avec lui	126
Leçon 4 • Mon âme.....	127

Je la reconnais	127
Je me fais confiance	130
J'ai confiance en la vie	132
Leçon 5 • L'amour	134
Mon regard	134
Mes actions	136
Mes mots	141
Ma fréquence vibratoire	151
Leçon 6 • La spiritualité	159
Ma « team »	159
« L'Amour plus grand que la Foi »	162
Mes valeurs/mes idéaux	164
L'école de la vie	167
Leçon 7 • Mes chefs d'œuvre	171
Épilogue	177
Leçon 8 • Gratitude	178
Leçon 9 • Lettre au sacré	179
Annexes	185
Cœur d'enfant	185
Tu es la paix	188
Bibliographie utile (testée et approuvée)	191

LEÇON 8 • GRATITUDE (SPOIL)

Cher lecteur,

Il m'a fallu beaucoup apprendre pour écrire cette approche, ma vision de la créativité, que je chéris tant.

Il m'a fallu expérimenter chacun de ses mots, de ses exercices, chacune de ses leçons – et j'y « travaille » encore.

Sur mon chemin de vie, la créativité est un « prisme » que j'ai choisi, qui correspond à mes qualités, mes goûts, mes talents. Mon instinct de survie, aussi, quand les étapes de ma vie me semblaient trop lourdes. Trop douloureuses.

Écrire (car c'est mon principal domaine artistique, même si je dessine et peins depuis peu) m'a sauvée. Allégée. Grandie.

Écrire a donné du sens à ma vie, à La vie, de manière générale. Comme un coup de projecteur sur ma conscience. Je lui dois quasiment tout.

L'écriture est là, à chaque instant. Quand je lis mes frères et sœurs humains, et qui me permettent ainsi d'approcher leur âme, leur cœur. Quand, moi-même, je me découvre. Et alors je réalise que nous sommes les mêmes. Au fond, tout au fond de nos êtres, résident les mêmes préoccupations. Les mêmes aspirations. La même soif.

Si « je » (tu comprendras au fil de la lecture pourquoi je mets des guillemets) peux te transmettre un peu de cette essence, de ce que l'écriture, et plus globalement la créativité, m'ont donné et offert, alors j'aurai l'impression de leur avoir donné, moi aussi, à mon tour. Un hommage à cet incommensurable amour pour tout ce qui EST, qui se révèle notamment avec les mots.

Si ce livre peut te faire prendre conscience que tu es déjà un créateur, un artiste, que c'est l'objet principal de ton existence, ta raison d'être, et que tu as des dons, des talents qui te sont propres (ta couleur d'âme),

si mes mots, l'énergie qui en émane, peuvent te donner l'envie de t'aimer, toi, tel que tu es, de t'ouvrir à de nouvelles idées, de prendre des photos, de créer une page sur les réseaux sociaux, de lire ce livre que tu n'as jamais pris le temps d'ouvrir, de peindre, de déclarer ta flamme à la personne que tu aimes, d'écrire un poème, une chanson, un roman, d'apprécier davantage ces moments avec tes enfants, de prier si tu sens que c'est en toi, d'accepter, de pardonner, peut-être, des événements ; de danser, de chanter, de voyager, de jouer, de t'amuser ; mais aussi d'accueillir sans doute autrement les épreuves incontournables de la vie, tout comme j'ai pu le faire, tant de fois, en particulier grâce à l'Art, parce que l'Art, c'est tout, et tout le temps (finalement, c'est un ART de VIVRE)...

... alors c'est qu'une fois de plus, les mots « humain » et « ensemble » signifient quelque chose, quelque chose de grand, d'immense, de profondément ancré à l'intérieur de nous, qui se transmet d'âme à âme, de cœur à cœur ; ici, concrètement, par ce livre, de plume à plume ; et qui nous fera, sans nul doute, créer un monde nouveau, plus beau, plus vrai, plus joyeux.

Qui que tu sois, peu importe ce que tu as fait ou dit, et ce que tu juges de toi, sache que tu es mon frère/ma sœur humain. Et que ce qui nous lie intrinsèquement se nomme « amour ».

Julie Lamiré

⇒⇒⇒ J'écris à Julie Lamiré quand je veux : julielamireauteure@gmail.com.



INTRODUCTION

J'ai longtemps pensé qu'on ne pouvait pas être tout ce que l'on voulait à la fois. Que pour vivre « normalement » dans ce monde, il fallait choisir. Que tout était compartimenté, séparé. Parfois clivé. Qu'il fallait cocher des cases.

Moi, je papillonnais d'un univers à un autre, d'une activité à une autre, sans véritable lien – dans la matière, du reste. Heureuse et malheureuse à la fois.

Je vivais une sorte de dissonance cognitive, entre désir et impossibilité. Je faisais sans jamais faire totalement. J'étais sans jamais totalement être.

Tour à tour artiste, « guérisseuse », guide, enseignante, je ne comprenais pas où la vie voulait en venir, ce qu'elle attendait de moi.

Était-ce si désagréable, au fond ? Cela dépendait. À certains égards, c'était passionnant. Je vivais des tas de vies différentes, avec des tas de personnes différentes. J'apprenais l'art de l'adaptation, les changements de registres, le langage propre à chaque monde ; l'attitude, aussi. Les codes. Les règles. Les lois. Et, bien sûr, l'amour. Par la diversité et par sa diversité.

Pour autant, il m'arrivait de me sentir coupée en trois, en quatre, en mille ; réunir les parti(e)s me demandait une énergie folle. Il fallait synthétiser chaque fois pour continuer de ne faire qu'Une. Une sorte de mise à jour quotidienne. Un travail de titan, invisible aux yeux de tous. Et toujours cette notion de choix auquel je ne pouvais ni ne savais me résoudre.

Cette vie particulièrement riche était profondément solitaire. Moi seule avais connaissance de cette gigantesque toile tissée dans l'invisible.

Je passais du micro à l'écriture, de l'écriture à l'énergétique, de l'énergétique au coaching, du coaching à l'accompagnement, de l'accompagnement à la lecture, aux dîners entre amis, au monde de la musique, au dessin, aux voyages, à mon rôle de mère... J'étais partout. Je voulais tout faire. Et tant pis si personne ne me connaissait vraiment.

Mon parcours aurait pu continuer ainsi indéfiniment si je n'avais pas rencontré l'homme avec qui je partage ma vie aujourd'hui. À son contact, il a bien fallu que je forme un tout cohérent qui ait du sens pour lui. Qu'il ait accès à moi, à mon histoire. Que j'explique, de fait. Que je m'explique. Plus ancré que moi, plus terre-à-terre aussi, il m'a fait prendre racine. M'amarrer au port.

Combien de fois m'a-t-il suggéré de *modéliser* mon approche, de la poser, ici, dans le concret ? Et combien de fois ai-je repoussé ce moment, sous le bon prétexte de ma liberté chérie ? J'avais le sentiment que cela me « limitait ». Me faisait perdre un temps précieux. Je pensais qu'en me qualifiant, je serais « moins ». Que théoriser, c'était, en quelque sorte, s'arrêter. Bloquer l'élan. Perdre la magie de l'instant. Mourir un peu.

J'aime écrire et, de manière générale, créer. Faire apparaître des idées, des objets, des phrases. C'est un saut dans le vide qui rend ma vie excitante, exaltante. J'aime la beauté, y compris dans la laideur. Je plonge dans l'obscurité avec ma lampe torche et illumine les recoins les plus sombres de la psyché. Je souffre, je pleure, je ris, j'exulte. Je me sens vivante. Je me découvre. Je découvre les autres. Je peux transformer le monde.

J'aime croire, avoir la foi et explorer le monde « subtil ». Cela apaise mon angoisse de la mort, me permet de vivre plus sereinement. J'obtiens des réponses qui font sens. Je comprends que l'univers est doté d'une Intelligence absolue. Je soigne. Mon intuition se développe et je suis guidée. Je peux guider à mon tour. Apaiser mes frères et sœurs humains. Rendre service en collaborant avec d'autres plans, d'autres mondes.

J'aime transmettre pour tout un tas de raisons, même si deux d'entre elles se dégagent nettement. La première est vertueuse : j'ai à cœur de donner à mon prochain, de rendre le monde meilleur, je me sens utile. La deuxième est pratique : je décharge des connaissances pour laisser place aux suivantes. Une sorte de tri, de déversoir. L'écologie de mon cerveau.

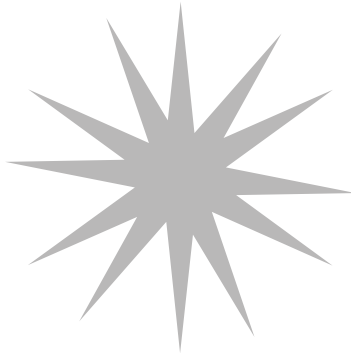
Ces principales « activités » sont intimement reliées, et j'ai mis du temps à le comprendre. Pour cela, il m'a fallu répondre à de nombreuses questions, synthèse de tous ces milieux que je côtoie, de toutes ces expériences terrestres auprès d'êtres différents, et dans des postures singulières chaque fois, et qui fait de mon approche **une vision globale, systémique. Où art, spiritualité et transmission se conjuguent.**

Ce que je te propose dans la première partie de cet ouvrage, qui va principalement s'adresser à ton mental, c'est de cheminer avec moi, de slalomer entre ces questions, ces « parties ». Si certains paragraphes te semblent difficiles d'accès, parfois « plombants », surtout quand je parle de l'ego, continue ta lecture sans t'en soucier, les mots feront, de toute façon, leur effet. Ce préambule est en effet nécessaire pour appréhender au mieux ce qu'est le processus créatif SACRÉ – Ç.A.C.R.É.E. Fort de ces compréhensions, tu pourras t'atteler aux exercices de la troisième partie avec une nouvelle respiration, une conscience élargie de ce qu'est la créativité, et de son importance capitale dans ce grand tournant de l'humanité que nous vivons, aussi bien individuellement que collectivement. Tu en saisisras le sens profond. Tu pourras t'y plonger avec Joie (et légèreté, rassure-toi).



Partie I

**QUESTIONS/
RÉPONSES
SACRÉES**



Ç.A.C.R.É.E

SE RACONTER DANS LA CRÉATION ?

Notre vie sur terre a un début, une fin. Nous sommes, de fait, programmés tel un récit. Il nous est en quelque sorte « imposé », à commencer par nous-même, pour pouvoir vivre l'expérience, et, surtout, lui donner un sens, une direction. Quelle est la genèse de cette histoire ? Qu'est-ce que cela implique ?

D'où vient l'histoire ?

Au commencement, il y a D.I.E.U¹. Le² Créateur. Celui qui a inventé l'idée même de l'histoire. Pour l'appréhender, le concevoir et l'accepter, il est nécessaire de s'émanciper des dogmes. Des interprétations communément admises. Des croyances relayées depuis des siècles et des siècles.

D.I.E.U (que l'on peut tout aussi bien appeler l'Esprit Universel, le Grand Tout, la Source, l'Unité...) est une Intelligence, une force de vie, telle **une onde présente partout. Un courant d'Amour pur.** Le Créateur par excellence. Celui qui, justement, n'est pas « racontable » (et c'est pour cela qu'il nous est si difficile de l'appréhender).

Métaphoriquement, puisque je suis humaine et que j'ai besoin de me le rendre accessible, je me le figure telle une grosse boule³ qui se serait « auto créée » à l'intérieur d'elle-même en des tas de bulles (âmes). Tout émanerait, de fait, de cette Intelligence, dont la puissance est si forte qu'il nous est impossible de la concevoir sans avoir l'impression de nous griller les neurones. Notre limite est là : cette perception dépasse nos capacités intellectuelles. Ne peut-on pas, dès lors, accepter qu'on ne sache pas tout ? Rappelons-nous les paroles de Socrate : « Je ne sais

1. D.I.E.U : Divine Intelligence de l'Énergie Universelle.

2. Néanmoins, dans le texte et par habitude, j'utiliserai le pronom « il ».

3. C'est d'emblée inexact, puisque D.I.E.U est infini et illimité. J'essaie simplement ici de m'en « approcher ».

qu'une chose : c'est que je ne sais rien. » En revanche, je peux le sentir. Me sentir, moi, à travers lui, en dehors de toute conception mentale.

Que fait-il ? D.I.E.U (Divine Intelligence de l'Énergie Universelle) se crée à l'intérieur de lui-même comme pour pouvoir se regarder faire. Je suis, moi-même, de fait, une partie de D.I.E.U. Il se *vit* à travers moi. Dans des « décors », des contextes propices à la diversité de l'expérimentation.

Ainsi, mon âme s'incarne à de multiples reprises sur terre ou dans d'autres « systèmes » (nous ne sommes pas les seuls êtres de l'univers, mais nous ne pouvons pas forcément les voir, parce que nos fréquences vibratoires ne sont pas les mêmes), pour jouer différents rôles, construisant ainsi une histoire, son histoire, qui n'est qu'un prétexte à l'observation de Soi, ou tout simplement, à ce qu'on appelle la « Présence ». Autrement dit, à « ÊTRE ».

D.I.E.U s'invente une histoire à travers moi.

D.I.E.U s'invente.

D.I.E.U se crée.

D.I.E.U apprend à se regarder, à travers les récits que je tisse de vie en vie.

Cette notion, qui implique l'idée de réincarnation, est primordiale, car elle favorise bien des compréhensions (du moins celles que notre psyché est capable d'intégrer), ces compréhensions s'effectuant à mesure que notre Conscience (« faculté humaine de connaître sa propre réalité et de la juger⁴ ») évolue.

4. Le Robert.

Quelle(s) histoire(s) ?

Si je m'incarne à de multiples reprises sur ce chemin d'évolution de la Présence, si ce n'est pas ma première vie en tant qu'émanation de D.I.E.U, alors j'ai été homme, femme, malade, en bonne santé, riche, pauvre, doux, dur. J'ai été, je suis, je serai tous les personnages possibles d'une histoire, d'un récit, qu'en collaboration avec D.I.E.U (c'est-à-dire moi dans l'absolu), Je (mon âme) tisse de toutes pièces avant chaque incarnation, un peu comme si je pouvais décider des rêves que j'allais faire avant de m'endormir. Ainsi, j'expérimente tout un tas de possibilités.

Aux yeux de D.I.E.U, il n'y a pas d'objectif. Il s'agit tout simplement d'Être. L'on revient à cette notion de Présence.

Aux yeux des Hommes qui n'en sont pas encore là, il s'agit d'expérimenter afin d'apprendre et de comprendre « tous » les rôles, « toutes » les facettes de la vie, jusqu'à ce que la Présence, justement, se révèle d'elle-même et à elle-même.

D.I.E.U se raconte une histoire, en somme.

Pour mieux (nous) comprendre, nous pourrions imaginer que nous sommes à l'école. Une sorte d'école de l'empathie qui fait du narratif sa pédagogie et son terrain de jeu à la fois. Qui fait de l'histoire un prétexte à la découverte de Soi. À l'apprentissage de ce qui est si simple et pourtant si compliqué pour nous : la Présence. Autrement dit, encore une fois : D.I.E.U.

Pourquoi le « bien » et le « mal » ?

La question du bien et du mal se pose, bien sûr. Si je suis une part de D.I.E.U, pourquoi serais-je cruel, méchant, injuste ? Pourquoi tout ne serait-il pas beau et magnifique ?

Ma réponse tient en trois points.

- ★ Si D.I.E.U est Présence et donc Amour, et si je suis Amour, alors ne pourrions-nous pas imaginer que ce que nous nommons le « mal » est en réalité un amour qui a « mal » tourné, justement ? Qui a perdu son équilibre, son essence divine, et qu'il nous appartient d'**harmoniser**, de vie en vie (les règles de ce qu'on appelle le karma⁵) ?
- ★ À l'école de la vie, dans mon apprentissage de la notion de « Présence », qui me semble si complexe, comment puis-je définir (sinon voir) quoi que ce soit sans son contraire qui me le révèle clairement, en d'autres termes sans la dualité ? Comment puis-je savoir que je suis grand si je ne connais pas le petit ? Comment savourer ma bonne santé si je ne connais pas la maladie ? Comment reconnaître la nécessité de la paix si je n'ai pas goûté à la guerre ? « Je » crée quelque chose d'extérieur à moi pour pouvoir prendre conscience de moi. C'est le « jeu » des polarités, fondamentales à l'expérimentation.
- ★ Enfin, puisque la règle (il existe des milliards de règles mathématiquement parfaites pour composer cet univers, ces univers) fondamentale de notre vie sur terre est le libre arbitre (qui sous-tend l'oubli de tout ce qu'il s'est passé avant notre naissance), il est aisé d'imaginer que, concrètement, dans la matière, une fois mis face à des situations prévues par notre âme pour évoluer, et pris dans le piège de nos émotions, de nos pensées, nous décidions en fin de compte d'y répondre d'une autre manière. Et alors il sera question de temps. On ne réussit pas forcément le test du premier coup...

5. Karma : loi de cause à effet de nos pensées, paroles et actions, sorte de « charge » (« positive » ou « négative ») que l'on emporte avec soi de vie en vie, qui peut provoquer des déséquilibres, et qu'il nous appartient (par les différentes propositions lors de nos incarnations) de rééquilibrer, d'harmoniser.

Quel rapport entre l’histoire évoquée précédemment et la créativité ?

L’histoire que nous nous racontons est la suivante : nous, humains, sommes des créateurs/créatures venus expérimenter toutes les nuances d’Amour (de Présence, de D.I.E.U), pour finir par incarner *vraiment* et *totalemment* l’Amour pur. Être Amour, en somme. Se fondre dans cette Intelligence, cet Esprit Universel qu’on appelle D.I.E.U.

Pour ce faire, nous expérimentons ce que l’on appelle la vie, en tant que chemin initiatique dont nous sommes le héros. Sur ce chemin, il y a une quête (et même plusieurs !), des guides, des obstacles, des aides providentielles, des fausses routes, des compréhensions... tel un roman. Un roman auquel, c’est là toute la beauté, mais aussi toute la complexité de l’affaire, on croit dur comme fer – jusqu’à ce qu’on réalise que ce n’est qu’un roman, tout à fait sérieux, du reste.

Des études ont montré que lorsque nous sommes dans un processus créatif, nous changeons d’ondes cérébrales^{6 7} et, c’est mon parti pris, d’états de conscience. Ainsi, nous avons accès à l’histoire universelle et, de façon plus « fractionnée » (telles les facettes d’un kaléidoscope), à d’autres strates, d’autres plans. Nous nous « branchons » à d’autres récits, à d’autres mondes, en somme, qui sont des extensions de nous-même. Plus nous y sommes connectés, plus les images, les sensations sont nettes. **Enfinement, on n’invente jamais vraiment rien, on « réceptionne »**. Les thèmes, les époques, les sentiments retranscrits dans nos œuvres dépendent du vécu de notre âme, de nos vibrations. C’est ce qui fait notre richesse et notre diversité, puisque nous sommes profondément différents les uns des autres, selon le prisme de nos expériences passées, présentes, futures, à supposer que nos âmes

6. Les ondes alpha sont des ondes cérébrales qui oscillent entre 8 et 12 Hz, qui sont associées à la relaxation, à la méditation et à la créativité.

7. « Vous allez voir, quand on ferme les yeux et qu’on se met en disponibilité vibratoire, on illustre à cet endroit-là le passage d’un mode cérébral à un autre [...] » Sylvie Captain-Sass, « Le cerveau créatif » (chaîne YouTube, Cité des sciences et de l’industrie).

n'aient pas tout à fait le même « âge » (nombre et richesse d'incarnations), la même « couleur⁸ ».

Cela peut paraître paradoxal, puisque ces différences ne « collent » pas à l'idée d'Unité, justement. Si nous sommes tous des auto-créations de D.I.E.U, pourquoi sommes-nous séparés les uns des autres ? Et pourquoi ne sommes-nous pas tous les mêmes ? En réalité, nous le sommes. C'est simplement que nous l'avons oublié.

Pour retrouver cette Mémoire, nous nous racontons des histoires. Tantôt ces histoires nous rassemblent, tantôt elles nous divisent (hélas).

Au fond, l'histoire est-elle réelle ?

L'histoire n'est réelle que dans un contexte donné, c'est-à-dire dans un espace et un temps. Dans l'absolu, il n'y a ni début ni fin ; ni passé ni futur. Tout se conjugue au présent.

Le récit est une invention, une création qui font sens. C'est un jeu. Le jeu du Je. Ce que je te propose ici, c'est d'apprendre à jouer.



8. Il est utile de préciser que certains êtres humains ont également accès aux annales akashiques, sorte de bibliothèque universelle, située dans le monde subtil, « compilant » les récits de toutes les incarnations, de tout temps, et qui permettent de raconter l'histoire d'autres âmes, à d'autres époques. Daniel Meurois, par exemple, est un « spécialiste » dans ce domaine.