

Cet été, on ose!

« La seule chose qui ne changera jamais est que tout est en train de changer », indique le Yi Jing, l'incontournable livre de sagesse chinoise élaboré il y a plus de deux mille ans. Autrement dit, rien n'est figé, il est possible à chaque instant décider de transformer sa vie, de l'inventer.

Par Delphine Lhuillier, rédactrice en chef de generation-tao.com

ah, la routine! Quand chaque jour et chaque semaine se succèdent à eux-mêmes. Indéfiniment. L'habitude serait-elle le pire de nos ennemis? Peu à peu, elle s'impose dans notre quotidien, se glisse au travail, s'immisce dans notre couple. Nous finissons par adopter des comportements conditionnés qui, s'ils ont pu nous convenir à un moment donné, ne nous correspondent plus avec le temps. Et nous oublions de nous réajuster. Par confort, par facilité, par habitude. Il existe pourtant des gestes simples, ordinaires qui changent tout, dans la qualité d'une présence à soi et à l'autre: sourire à son voisin, ne pas baisser la tête et lever plutôt son regard, respirer, décider d'entrer dans l'aventure de la connaissance de soi...

Créer sa vie

L'être humain est par essence créatif. L'art s'est très rapidement imposé comme un moyen d'expression, un intermédiaire avec le sacré et il reste très présent aujourd'hui en Occident. Par ailleurs, l'humanité ne cesse de concevoir, d'inventer... Pour le meilleur et c'est vrai, parfois pour le pire. Créer, c'est engendrer, mettre au monde. Autrement dit, dès que nous créons, nous sommes source de changement. Nous nous réinventons et nous réinventons le monde. Depuis une vingtaine d'années maintenant, on assiste à l'émergence des Créatifs culturels en Occident, autrement nommés, les Créateurs de culture. Selon des études menées aux Etats-Unis et en France, ils représentent 25% de la population américaine et 17% de la population française*. En choisissant de prendre leur vie en main, en entrant davantage en résonance avec eux-mêmes et avec le monde, ils donnent du sens à une société fortement individualisée;

ils font de leur vie une œuvre. Nous pouvons donc faire de notre vie un acte créatif en lui ouvrant de nouveaux espaces, en lui offrant la possibilité de s'épanouir, à travers notre corporalité, nos élans artistiques, notre relation à l'Autre, à notre environnement... Une vie épanouie nous assure une vie équilibrée, écologique. Vous êtes sûrement prêt(e) pour ça! ●

* "L'émergence des Créatifs Culturels", Paul Ray et Sherry Anderson, éditions Yves Michel, 2001. "Les Créatifs Culturels en France", Collectif, éditions Yves Michel, 2007.

training quotidien

1 Changer les habitudes

Et si vous vous amusiez à changer vos habitudes pendant une semaine? Dans un premier temps, quelles sont-elles? Listez tout ce que vous réalisez machinalement: cela commence dès le réveil, cela se poursuit dans la cuisine ou dans la salle de bains... Et jusqu'au soir, voire la nuit pour certain(e)s. Trouvez des idées originales pour en changer: modifiez le menu du petit-déjeuner ou laissez la vaisselle au lendemain. Trouvez de nouveaux horaires pour vos rendez-vous câlins avec votre compagne ou votre compagnon... Soyez inventifs!

2 C'est décidé, on se lance!

Auriez-vous, tapie dans l'ombre, une envie folle que vous n'avez jamais osé réaliser? Le temps est venu de franchir le pas et de vivre votre rêve. Mettez-vous en route et ne vous laissez pas bloquer par des impératifs financiers, de temps... Il y a toujours de bonnes raisons pour ne pas réaliser notre rêve comme il existe toujours des moyens astucieux pour le concrétiser en l'aménageant selon nos possibilités.

3 Place à la création!

Vous allez bien avoir un peu de temps pour vous cet été? Alors, trouvez le domaine où vous sentez le plus créatif. Cela peut être la cuisine, les massages, le dessin, le jardinage, l'amour... Et faites-en profiter votre compagnon, votre compagne, vos enfants, votre tribu. Osez une création totalement originale et inédite.

êtes-vous un créatif culturel ?

Si oui, vous partagez les six valeurs suivantes :

- l'être plutôt que le paraître,
- la connaissance de soi,
- la reconnaissance des valeurs féminines,
- l'écologie et le développement durable,
- l'ouverture multiculturelle,
- l'enjeu sociétal.