



## RÊVE ...VISUALISATION...CREATIVITE

***J'ai rêvé que nous avons été confinés pendant 2 mois...  
Je me réveille... Et vous adresse cette 66<sup>ème</sup> NL !***

### DU RÊVE A LA CREATIVITE

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette newsletter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de convoquer le génie du rêve, stimuler la magie de l'imaginaire et nous appuyer sur la puissance de la visualisation. Voici quelques pistes pour activer notre étincelle créative.

#### LE RÊVE

« Le réel, c'est quand on se cogne », affirmait Jacques Lacan. Bouillonnant durant l'enfance, entraîné par les jeux et l'ouverture inhérente à cette période de la vie, l'imaginaire, indispensable corollaire de la créativité, perd de son éclat à l'âge adulte. En cause, nos conditionnements, éducatifs et culturels, ainsi que nos freins personnels, tissés de peurs et de manque de confiance en soi. Du pouvoir des rêves à la visualisation créatrice, ouvrons grand les portes de l'imagination pour raviver ce souffle,

capable de stimuler nos dons artistiques et de faire vibrer le quotidien.

La créativité se niche aussi dans les détails : une recette improvisée, une fête impromptue, un bouquet ensauvagé, une balade au hasard. À votre imagination !

#### MATIERE A SONGER

« L'homme a du génie lorsqu'il rêve », affirmait le non moins génial cinéaste Akira Kurosawa. Depuis la nuit des temps, les rêves sont considérés comme des sources d'inspiration, de puissants outils de créativité ; de l'art à la science, en passant plus intimement par le développement de l'être. Cette ouverture magique, véritable traversée du miroir, permet un angle de vue décalé sur la réalité, les événements, les phénomènes. Que de destins, d'œuvres et d'inventions ont trouvé tout ou partie de leur inspiration dans la « levure » du rêve ; de La Divine Comédie de Dante à Ulysse de James Joyce, de la théorie de la relativité d'Einstein au choix de « carrière » de... Descartes, père pourtant du rationalisme ! Sur un plan créatif plus large, le rêve, véritable soupape, libère une énergie vitale formidable.

Cet harmonisateur fait bien plus que répéter ou classer. Il s'avère puissamment créatif, témoignant en cela d'une complète réorganisation cérébrale. En insérant de la créativité et de la fantaisie



Mental-Objectif-Perf.

# Newsletter

## N° 66

MAI 2020

dans le scénario nocturne (les portes s'ouvrent toutes seules, l'argent tombe du ciel...), le rêve ouvre la voie à plus de flexibilité et d'inventivité dans le fil du quotidien. Tout comme pour le génie artistique, il arrive que le génie onirique flirte avec le surréalisme.

Mais cette exubérance créative aurait un sens ! En effet, pour le professeur Jacques Montangero, de l'université de Genève, auteur de nombreuses études sur le sujet, le mode d'expression délirant du rêve atteste que le cerveau en apprentissage sous-tend une phase d'exploration et de tâtonnements. Cette rumination serait d'une créativité débridée parce qu'elle agglomère et réorganise des éléments puisés dans le vaste stock de souvenirs et l'inventaire des émotions.

En entremêlant les fils de ces matériaux, le rêve tisse une trame inattendue, saugrenue à première vue, en quête de résolutions inédites. Le rêve aurait donc un rôle de stimulation de la créativité, d'où son aspect chaotique et abracadabrantesque, alors qu'il est plus structuré qu'il n'y paraît – autrement dit, il se met à simuler un monde fictif dans lequel les événements se déroulent, telle une « répétition générale », comme aime à dire Stephen LaBerge, l'un des pionniers de l'étude scientifique du rêve lucide.

Cette créativité ébouriffante est une manière de rompre avec les routines. D'où les « eureka » nocturnes. Pour éveiller le rêve et profiter pleinement de son génie créatif, on peut utilement le convier et, pourquoi pas, l'orienter. En s'appuyant sur les techniques d'induction antiques, « demandons » à nos rêves : de répondre à une problématique, d'inspirer des pistes créatives sur un sujet précis. Pour plus d'efficacité, on peut écrire la demande ou l'orientation souhaitée, en la résumant par une phrase précise ou un postulat simple. Pour que le rêve (nous) enseigne, une option est de le consigner dans un carnet dédié. Tout comme écrire son journal intime nous aide à saisir le sens et la cohérence de notre existence, tenir une chronique régulière de ses rêves est à même d'offrir un outil créatif d'évolution et de réalisation.

Certains se sont ainsi composés, au fil du temps, un véritable « Noctal », comme l'appelle la neurologue Isabelle Arnulf, responsable du laboratoire de sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière : un journal de nuit des rêves.

### L'IMAGINATION AU POUVOIR

Nous avons à notre disposition une formidable capacité pour nous aider à créer et matérialiser ce qui nous tient à cœur – une œuvre, un projet, un changement de cap...

Notre imaginaire, car c'est bien de lui qu'il s'agit, contient le mot image, anagramme de magie. Le rêve tisse une trame inattendue, saugrenue à première vue, en quête de résolutions inédites. Cette dernière, féconde, s'appuie sur notre fabuleuse faculté de visualisation.

Par la grâce de nos neurones miroirs, étudiés de près par les neurosciences, on sait à présent que visualiser quelque chose (une scène, un projet, une intention, etc.) a une action tangible ; la zone cérébrale associée s'active de la même façon que si nous réalisions concrètement cette chose.

«La visualisation créatrice est la technique qui utilise l'imagination afin de réaliser ses désirs. Elle n'a rien de nouveau, d'insolite ou d'étrange puisque chaque jour, à chaque instant, vous vous en servez. C'est la puissance naturelle de l'imagination, l'énergie créatrice fondamentale de l'univers à laquelle vous avez recours constamment, que vous en

soyez conscient ou non », explique Shakti Gawain, auteure d'ouvrages sur le sujet.

Dans le cas de la visualisation créatrice, l'imagination permet de créer une image précise de ce que l'on désire voir se produire, se créer, puis de porter régulièrement attention à cette image ou idée, lui fournissant une énergie positive jusqu'à ce qu'elle devienne une réalité objective. Tout comme les enfants, maîtres dans cet art, on peut également incarner (en mouvement, en danse libre, en dessin, en écriture) ce que l'on souhaite créer à travers le « faire comme si ». Quand nous faisons « comme si » – en dansant, par exemple, notre voyage du héros, en écrivant, en dessinant ou en mettant en scène notre quête comme si elle était réalisée –, nous avons accès à la dimension symbolique.

On s'autorise à ce que cela soit du domaine du possible ; que l'on puisse s'imaginer et se représenter l'objet de notre désir.

La métaphore corporelle ou artistique convoque de puissantes énergies créatrices et laisse des traces dans la biologie profonde, jusque dans les circuits neuronaux du cerveau. L'image prend vie !

### IMPROVISER POUR PLUS D'INVENTIVITE

La créativité ne relève pas que de l'art. Elle imprègne et dynamise toute la vie, en la connectant à son étincelle créatrice. Or, la routine et les conditionnements brident notre créativité naturelle, si vivante lorsqu'on est enfant, avant le « polissage » du système éducatif et de la vie en société. Nous avons tous le souvenir d'avoir bâti des mondes imaginaires, des royaumes merveilleux, faits de branches, de plumes et de cailloux... L'inspiration créative surgit de l'inédit, elle naît de l'imprévu. Improviser – à travers, par exemple, la pratique de l'improvisation théâtrale, de la danse libre ou encore du jeu – déploie notre être spontané et active notre cerveau préfrontal, synonyme d'inventivité et d'agilité. Des ressources si nécessaires dans notre monde en mutation. Ces approches nous ouvrent sur l'infini des possibles et la source vive de la créativité, qui rejaillit ensuite sur la vie courante. On découvre alors, à travers la mise en jeu du « je » en improvisation, des idées et des

solutions originales capables d'aiguiser notre inventivité, asphyxiée par les contingences du quotidien. L'improvisation, qu'elle soit initiée par l'une des techniques évoquées ou qu'elle ensemeince simplement le quotidien (en cuisine, par exemple, terrain rêvé de l'improvisation), nous invite à plonger dans l'émerveillement de l'inconnu, à se laisser surprendre par la richesse de ce qui émerge spontanément.

Léa Chapellier, formatrice en théâtre improvisé pour des publics variés, propose un exercice tout simple, accessible à tous : ne rien faire ! « En pratique, il s'agit d'être en observation, à l'arrêt. Laissez monter un mouvement spontané, sans rien précipiter, puis faites une nouvelle pause et attendez qu'un autre mouvement naturel advienne. L'idée est de laisser aller le corps là où il veut (aller) », explique-t-elle. C'est le meilleur moyen de défricher des nouvelles voies. En impro, ce qui se joue est une métaphore de la vie et l'improvisation, une clé pour la transformer. Par nature, le nouveau chasse l'ancien : tout ce qui tourne en boucle et crée du « même », figés que nous sommes dans des schémas hérités le plus souvent de blessures remontant à l'enfance.

N'oublions pas que l'inspiration créative surgit de l'inédit, elle naît de l'imprévu. C'est en expérimentant les choses « autrement », à travers l'instinct et l'intelligence de la spontanéité, que les ressources s'éveillent, que les solutions émergent et qu'au final, le changement s'opère. Une clé est de s'appuyer sur la puissance et la précision de l'intention, à poser au départ des explorations (en danse libre, en improvisation théâtrale, etc.). En favorisant la libre association de mouvements, de sensations, d'émotions ou encore d'imaginaires, les approches improvisées initient un dialogue avec l'inconscient, propice à l'éveil de l'intuition.

### L'ENNUI CREATIF

N'oublions pas un outil précieux pour nourrir notre créativité : l'ennui. Nos emplois du temps surchargés (adultes comme enfants) et l'hyper connexion ont eu la peau de ce génial ferment de l'imaginaire. « Nous savons que le cerveau peut se modifier à grande vitesse.

Ce que nous ignorons, c'est ce qui se passe quand il n'y a plus de temps de récupération cérébrale », explique le psychiatre Antoine Pelissolo. Les plages d'ennui, à l'image d'une page blanche, laissent l'espace et donnent du souffle à l'imaginaire. Loin d'être accessoire, l'imaginaire, par la créativité qu'il déploie, nous permet de sortir de nos ornières. « C'est notre meilleur outil », soutient la psychologue et psychanalyste Diane Drory, spécialiste des troubles de la petite enfance, qui constate une alarmante perte de l'imaginaire chez les jeunes générations qui ne parviennent plus à créer, imaginer, se raccrochant à leur univers virtuel. Or, cet imaginaire fertile se construit quand on a du temps pour penser... et on pense quand on s'ennuie. Alors, rêvez, visualisez, improvisez, mais ennuyez-vous aussi !

#### Créativité et visualisation dans le tir :

Si le propre du tireur est souvent de « rêver et d'espérer » sa performance plutôt que de la créer lorsqu'il est face à sa cible, il me semble important de recentrer le débat pour les tireurs en quête de « solutions miracles » à leur problème de performance en match.

Je ne reviendrai pas ici sur ma conception des deux mondes (entraînement et compétition) qui induit souvent le tireur en erreur sur sa véritable valeur mais sur la posture à adopter selon le niveau du tireur :

Nous pratiquons un sport où il est « facile » d'accéder aux championnats de France, et par là même de côtoyer le haut niveau tout en étant très éloigné.

Nous pratiquons aussi un sport où on peut faire une ou deux séries de 10 coups très bonnes et transposer celles-ci à un match complet alors qu'il ne s'agit qu'une d'une suite de bons coups sur une courte durée.

Cela a pour conséquence de se croire capable de performance rêvée alors que le niveau technique et mental n'est pas en rapport avec le score espéré.

Un tireur non abouti doit impérativement se concentrer en compétition (c'est-à-dire porter son « Attention ») sur la mise en place de sa technique avant de chercher des progrès dans la dimension mentale du tir.

Dès que son niveau technique le permet, il doit effectivement développer une posture mentale lui permettant d'utiliser ses acquis techniques en situation d'enjeu et d'émotion.

La créativité, le lâcher prise, le travail sur le subconscient par la visualisation et les états modifiés de conscience prennent alors tout leur sens.

On comprend aisément comment travailler une condition physique et comment travailler sa technique. Travailler le mental, c'est-à-dire agir sur son subconscient, gérer ses pensées, maîtriser son émotion, reste un domaine où l'incertitude est la règle.

Néanmoins les neurosciences ont permis et permettent de plus en plus de concevoir des outils et méthodes de travail pour que le subconscient participe à la performance en laissant un minimum de place au hasard du jour où tout allait bien.

Le Tir n'a pas fini de nous faire RÊVER !!

