



Visualiser une année féérique... en 6 étapes

Ce mois-ci, nous vous proposons une méthode innovatrice pour vos résolutions 2016. La technique de créativité « Les images inductrices » vous permettront de regarder votre monde sous un angle différent en seulement six étapes.

- 1) Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez profondément. Observer ce qui monte pour l'année 2016 (émotions, images, désirs, rêves, etc.). Observer et accueillez sans juger. Laissez-vous bercer par votre respiration.
- 2) Pour certains, vous aurez besoin de noter au fur et à mesure que les idées apparaissent. Pour d'autres, vous noterez lorsque que le silence se fera présent dans votre tête.
- 3) Relisez les mots que vous avez écrits (ex. me choisir, sentiment de liberté, plaisir, me retrouver, désir d'abondance, etc.) et faites ressortir l'essence de votre année 2016. Ceux-ci seront vos mots-totems qui vous guideront toute l'année. (ex. me retrouver et me choisir).
- 4) Utilisez les mots-totems et rédigez votre question : quelles actions vais-je poser afin de... (ex. Quelles actions vais-je poser afin de... me retrouver et me choisir en 2016 ?).
- 5) Vous allez maintenant utiliser la forme du conte pour répondre à votre question. Tout en écrivant, vous allez introduire les trois images ci-dessous (ou si vous désirez d'autres images). Ce qui permettra de visualiser une année féérique concrète, sans les barrières du mental.



Exemple

Il était une fois une femme, qui par le passé, s'était beaucoup oubliée pour les autres. Elle souhaitait changer sa vie. Dans la nuit, ses rêves venaient la bercer et lui souffler à l'oreille « Créer toi une vie légère » Au petit matin, elle prit des décisions importantes pour donner un sens à sa vie : retourner aux études, se choisir par des petits plaisirs au quotidien, se ressourcer dans la nature. Être à l'écoute de son bonheur pour pouvoir le partager ensuite avec les autres.

- 6) Pour matérialiser ce conte, vous devez le mettre en action ou en créant un plan dans lequel vous posez des gestes toujours en lien avec vos mots-totems. Vous lâchez-prise et restez à l'affût des signes.

**Meilleurs vœux pour cette année féérique !
Que votre conte devienne réalité !**

Ginette Gauthier, M.Ed.
Andragogue spécialisée en créativité
et développement de carrière
819-342-8535
infocreaviva@gmail.com
www.creaviva.ca

En collaboration avec Sonia Dupont - 2015