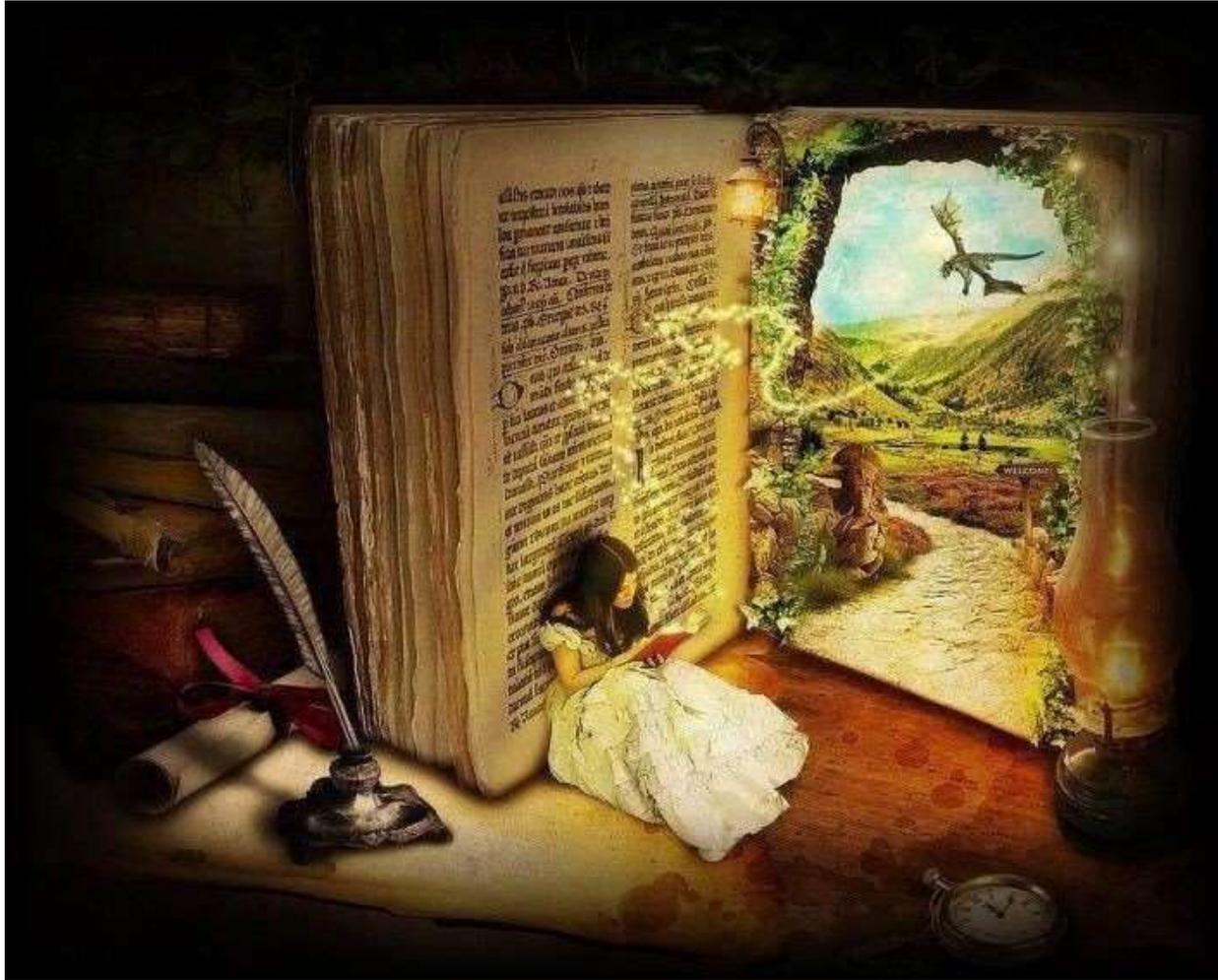




*QUELQUES SUGGESTIONS POUR
DEVELOPPER NOTRE IMAGINATION*



L'imagination est aux yeux des enfants une faculté ambivalente. C'est une qualité dont il faudrait être pourvu («*Tu manques d'imagination !* »), mais dont on doit éviter l'excès («*Tu as trop d'imagination !* »).



A quoi sert l'imagination ?

L'imagination n'est pas liée à une aptitude innée plus ou moins grande : **l'imagination se travaille comme la mémorisation, ou la réflexion ...**

A quoi sert l'imagination ? A créer, à inventer bien sûr ! Mais elle est aussi essentielle pour résoudre des problèmes du quotidien, pour imaginer des scénarios alternatifs, pour changer son point de vue sur les situations, et pour anticiper le déroulement des actions avant leur réalisation.

L'imagination nous permet aussi de changer une perception de notre réalité. Elle nous offre ainsi la possibilité d'explorer plusieurs scénarios possibles, avec différentes possibilités d'agir, de penser et d'entrer en relation. Elle augmente ainsi notre liberté de choix et ainsi notre imagination est une condition nécessaire à notre liberté, à notre bien être et à notre bonheur !

La créativité est une qualité innée

L'**imagination** est sans doute avec le libre-arbitre le don plus précieux qui est alloué à l'être humain à la naissance. Malheureusement, beaucoup d'entre nous perdent cette **fabuleuse aptitude** en grandissant ou en vieillissant. Préoccupés par les tracasseries du quotidien, nous perdons l'habitude de rêver éveillé et de **percevoir et de ressentir la vie comme peuvent le faire les enfants.**

Rejetez l'idée voulant que la créativité est réservée aux seuls artistes, aux inventeurs ou autres gens « spéciaux ». La créativité est votre héritage humain, un don de naissance. Commencez à développer une image de vous-même en tant **qu'individu créatif**. Exercez votre imagination et arrêtez de penser et de dire: « *Je ne suis pas créatif du tout* ». Au lieu de ça, faites en sorte de découvrir de quelle manière vous êtes, ou pouvez devenir beaucoup plus créatif.

Prenez du temps pour rêvasser ...

Rêvasser est un procédé qui permet de former des liens et de se rappeler des informations sans être dérangé. Rêvasser n'est pas une activité vide de sens, elle engage au contraire le cerveau à fonctionner à plein régime. Quand vous rêvassez, vos meilleures idées jaillissent souvent de nulle part.

Évitez de vous laisser distraire par l'ordinateur ou par un jeu vidéo, par Internet ou par un film. Votre cerveau ne pourra pas s'évader si vous le gardez focalisé sur quelque chose qui détourne son attention.

Les meilleurs moments pour rêvasser sont le matin, juste avant ou après le lever ou au coucher avant que vous ne vous endormiez. Vous pouvez aussi provoquer des rêves éveillés en allant vous promener sans aucun dérivatif comme votre téléphone ou de la musique.



UN FLÂNEUR SACHANT FLÂNER
Verra ce que nul autre ne voit

Cultivez et chérissez votre âme d'enfant ...

Certains d'entre nous ont gardé cette âme d'enfant alors que beaucoup l'ont enterrée (*vie du quotidien oblige*). Les enfants ont moins de soucis que les adultes car ils pensent en priorité à ceux qu'ils aiment et découvrent chaque jour de nouvelles choses. Ils essaient, se trompent mais apprennent. Au final, ils auront touché à des choses inédites, uniques, et cela sans *a priori*.

Les enfants jouent ? Alors jouez !

Les enfants rient ? Alors riez chaque jour !

Les enfants apprennent ? Apprenez quelque chose tous les jours !

Les enfants posent des questions ? Posez des questions !

Les enfants se trompent ? Vous avez aussi le droit de vous tromper ! C'est comme cela qu'on apprend !

**Qu'importe ma vie ! Je veux seulement qu'elle reste jusqu'au
bout fidèle à l'enfant que je fus.**

Georges Brassens





*L'imagination est
l'oeil de l'âme*

qui garde
son âme
d'enfant
ne vieillit
jamais.

Abraham Sutzkever

Changez et bousculez certaines de vos habitudes ...

C'est certes plus facile à dire qu'à faire .. Mais si vous vous lanciez un défi raisonnable ? Se challenger quand la routine et les habitudes ont pris le pas sur le quotidien peut-être un bon argument pour se lancer !

Allez faire un tour au marché, entrez dans une nouvelle boutique improbable pour vous, flânez dans une librairie, lancez vous dans une nouvelle recette de cuisine, revisitez votre ville, et redécouvrez-la d'un œil neuf, en organisant un itinéraire absolument inconnu. C'est simple : prenez un plan de votre ville et choisissez de visiter des rues et des places que vous n'avez jamais fréquentées. Fixez vous par exemple comme objectif de prendre tranquillement et sans but autre que la flânerie toutes les lignes de bus et de tram de votre ville dans l'année qui vient.

Allez visiter une ferme, une entreprise, une exposition, allez voir un spectacle totalement inhabituel pour vous. Voilà autant de bons exercices pour stimuler votre imagination ...

16 HABITUDES DES GENS HEUREUX

à adopter d'urgence

J'admire la Vie

1

S'entourer d'autres gens heureux

9

Être généreux et altruiste

2

Ne pas se prendre au sérieux

10

S'accorder du temps personnel

3

Se contenter de bonheurs simples

11

Être fier de ce que l'on accomplit

4

Sourire face aux difficultés de la vie

12

Respecter ses valeurs

5

S'estimer chanceux (gratitude)

13

Vivre le moment présent

6

Décider d'être optimiste

14

Se moquer du regard des autres

7

Penser que tout arrive pour une raison

15

Embrasser l'imperfection

8

Être sincèrement heureux pour les autres

16

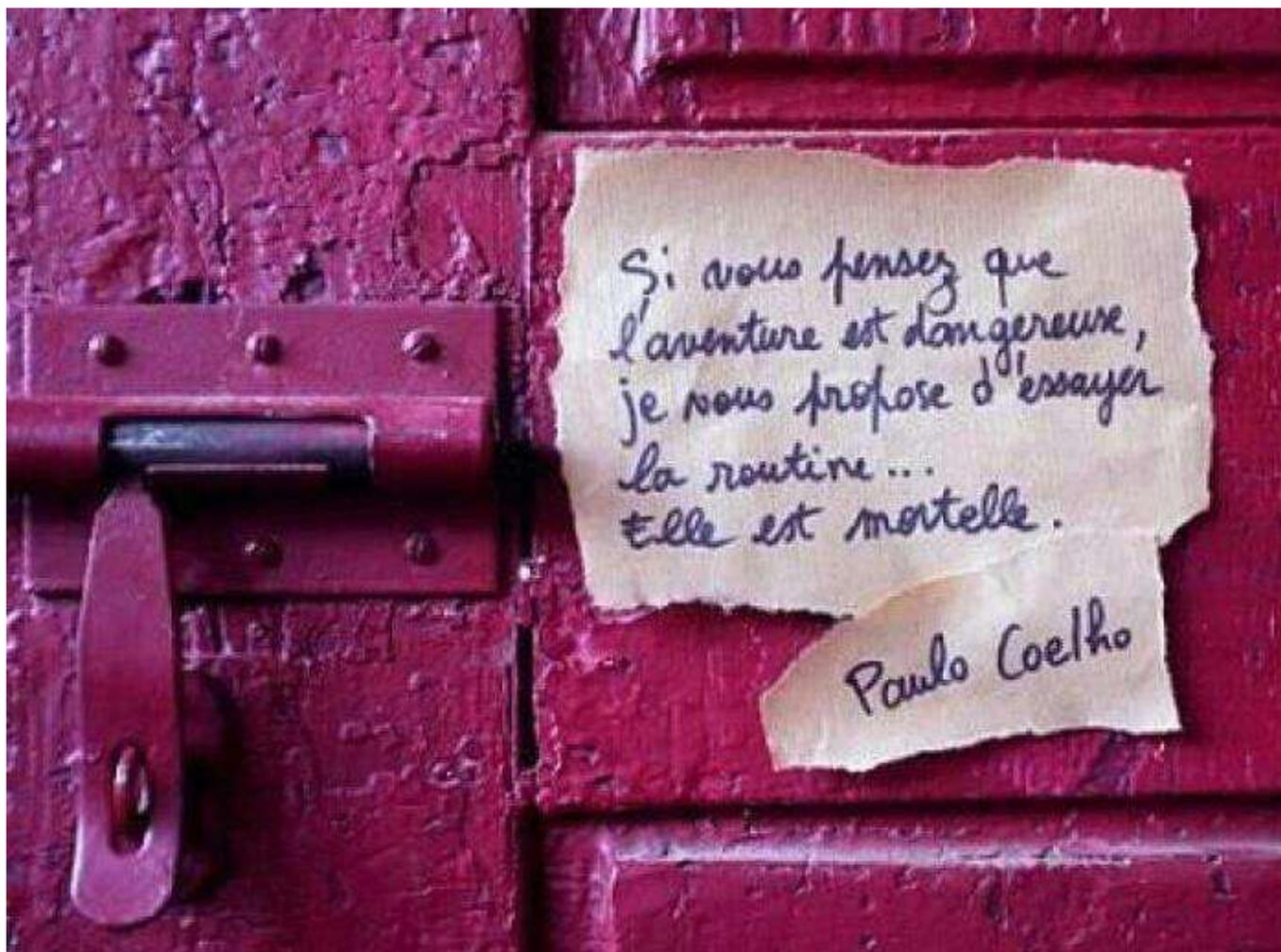
Tirer des leçons de ses échecs pour évoluer



Recherchez de nouvelles expériences ...

Le fait d'être ouvert à de nouvelles expériences peut favoriser une plus grande ouverture aux émotions et à l'imagination, de même que cela stimule la curiosité intellectuelle. Cela procure aussi plus d'occasions de rêvasser (*que vous comptiez faire un voyage aventureux ou que vous participiez à des cours de cuisine originaux*) et ouvre la perspective à l'imagination de possibilités différentes.

Vous n'avez pas besoin d'aller à l'autre bout du monde pour tenter une nouvelle expérience. Vous pouvez aussi regarder autour de vous, dans votre entourage. Vous pourriez assister à des cours gratuits ou vous rendre à une conférence. Vous pourriez vous initier à quelque chose comme les albums de collages, le jardinage, les pliages en papier ou simplement de visiter une partie de votre région que vous n'avez pas encore visitée...



Prenez régulièrement du temps pour vous ...

Posez-vous. Seul(e). Centrez-vous sur vous même. Réfléchissez sur vous-même.

Ecoutez votre esprit. Ecoutez ce que raconte votre tête.

Laissez vagabonder votre esprit.

Prenez y du plaisir et de la joie !



du temps pour soi



L'heureuse imparfaite

« LE PLUS GRAND SECRET DU BONHEUR,
C'EST D'ÊTRE BIEN AVEC SOI »

FONTENELLE



Autorisez vous à procrastiner ...

Procrastiner, c'est remettre au lendemain ce que l'on peut faire aujourd'hui...

Bien sûr, vous avez des délais à respecter. C'est grâce à votre organisation que sont reconnues vos compétences et votre fiabilité. Mais je le répète : *prenez votre temps, car la créativité ne se programme pas !*

Par exemple, vous devez rendre un travail dans deux jours. Prenez quand même votre temps sans vous affolez, et prenez conscience que si vous n'êtes pas plongé dans ce projet maintenant c'est que vous avez besoin de plus de temps pour le mener à bien.

Passer une partie de son temps à ne rien faire permet paradoxalement de faire bien plus au final... Votre subconscient travaillera à votre place pendant que vous serez dehors à marcher, courir, jouer...



Aujourd'hui
je n'ai pas
le temps
de procrastiner.

Je le ferai
demain.

Demain (*adverbe*)
Meilleur moment pour faire
ce que vous aviez prévu
aujourd'hui.

Sortez, marchez, respirez, observez, savourez l'instant présent ...

On oublierait presque ce conseil car il fait partie de nous. De la vie. Mais combien sommes-nous à rester empêtrés une matinée entière, une journée, parfois quelque jours de suite sur un sujet qui nous bloque pour tel ou tel motif et qui finit par nous obséder sans qu'on puisse avancer.

Vous avez déjà perdu trop d'énergie. Prenez l'air 15 minutes, 30 minutes, 1 heure, 2 heures... C'est vous qui fixez le temps de marche mais prenez le temps de respirer. Oxygénez votre cerveau, il vous remerciera.

*Carpe
Diem*

L'INSTANT PRÉSENT
EST NOTRE UNIQUE RICHESSE



Observez les gens avec bienveillance et sans jugement ...

Rendez-vous dans un café ou asseyez-vous simplement sur un banc dans un parc ou un jardin (*il y en a 100 à Nantes !*) pendant un certain temps et regardez les gens qui passent.

Vous nourrissez votre imagination et lui donnez de l'entraînement en inventant des histoires bienveillantes à ces gens et en étant curieux et ouverts vis-à-vis d'eux; cela nourrira aussi plus d'empathie en vous.

Vous trouverez certaines de vos meilleures idées rien qu'en observant les gens autour de vous !



<https://www.nantes.fr/jardins>



LES DIMANCHES A LA FERME

VEAU, VACHE, COCHON ET POTAGER !

TOUS LES DIMANCHES DU 4 MAI AU 29 JUIN
FERME DE LA CHANTRERIE
VISITE ET ANIMATIONS

parcs & jardins DE NANTES www.nantes.fr
ALL NANTES 02 40 41 9000

VILLE DE Nantes

LA FOLIE DES PLANTES

100 MUSIQUES POUR 100 JARDINS

3 ET 4 SEPT.
PARC DU GRAND BLOTTEREAU
EXPO, VENTE ET ANIMATIONS

parcs & jardins DE NANTES www.nantes.fr
ALL NANTES 02 40 41 9000

VILLE DE Nantes

LA FOLIE DES PLANTES

ÉTOILE & TOILES

9 ET 10 SEPT.
PARC DU GRAND BLOTTEREAU
EXPO, VENTE ET ANIMATIONS

parcs & jardins DE NANTES

Informations pratiques :
Le Parc du Grand Blottereau
Boulevard Auguste-Nereau - Nantes
Tramway ligne 1 - arrêt mairie de Doulon
Bus ligne 12 - arrêt Grand Blottereau

ALL NANTES 02 40 41 9000
www.nantes.fr

f t y i

VILLE DE Nantes

Ecoutez de la musique ...

La musique est l'entremetteur le plus efficace entre vous et votre créativité. La musique est un plaisir pour beaucoup d'entre nous.

La musique nous entraîne, nous aide à la concentration, à la créativité... Ecouter une musique que vous appréciez peut avoir des effets positifs inégalés par rapport à bien d'autres méthodes plus complexes...





Pratiquez une activité créatrice ...

Le type d'activité créatrice que vous choisissiez n'a aucune importance, mais faites quelque chose qui vous permette de vous exprimer.

Ne vous freinez pas avec des idées préconçues sur ce que vous êtes incapables de faire. Si, par exemple, vous peignez, il n'y a pas de mal à peindre un soleil vert ! Servez-vous justement de votre imagination pour vous sortir de vos idées reçues.

Vous pouvez pratiquer n'importe quelle activité, de la poésie à la poterie, la photographie, le dessin, le pliage en papier, la composition de bouquet, la cuisine ...

Souvenez-vous que vous n'avez pas besoin d'être génial(e) ou doué(e) pour le faire. Il s'agit seulement de nourrir votre imagination, de prendre du plaisir et non pas de devenir un artiste de réputation internationale.

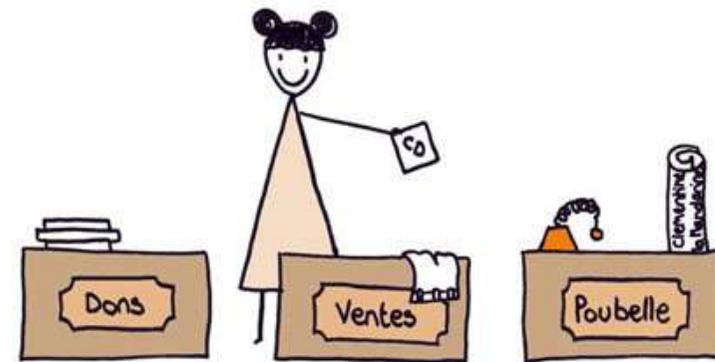


[http://www.les-petits-ateliers.fr/.](http://www.les-petits-ateliers.fr/)

Rangez, triez et donnez !

Conseil connu, mais efficace. Votre maison ou votre appartement est peut-être rempli de tas d'objets. C'est vous qui les avez accumulés donc vous avez su trouver une place pour chaque chose, ...

Il est sans doute temps de faire le tri dans votre chez vous pour vous aider aussi à le faire dans votre tête.



Je trie chez moi
en 4 semaines !

Rangez, triezy et donnez !

Que fait un ordinateur quand il stocke trop de document ? Il le signale, chauffe et sature...

Ranger ses affaires et faire le ménage sont des activités vertueuses qui agissent symboliquement sur votre mental : elles vous permettent de restructurer vos idées – et même d'en retrouver des bonnes bien enfouies !



Ne soyez pas submergé par des outils de communication ...

Vous appauvrissez votre créativité, votre imagination et votre espace intérieur en vous entourant de médias, et d'outils de communication comme la télévision, Internet, l'ordinateur et les jeux vidéos. Les gens et surtout les enfants d'aujourd'hui, sont devenus des consommateurs et non pas des créateurs. On les a gavés d'images et de représentations créées par d'autres et proposées à la masse.

Limitez votre consommation de médias : n'allumez pas systématiquement le poste de télé ou l'ordinateur quand vous vous ennuyez. Votre esprit se focalise sur des actions, des sujets non indispensables. **Brouillez les ondes, dé-brouillez-vous !** Débranchez. Soufflez. Et concentrez-vous. Offrez-vous des plages de silence et apprenez à laisser libre cours à votre imagination, écrivez sur une feuille de papier, apprenez à vous ennuyer !.. Telles sont quelques unes des clés de la créativité.

Ne soyez pas submergé par des outils de communication ...

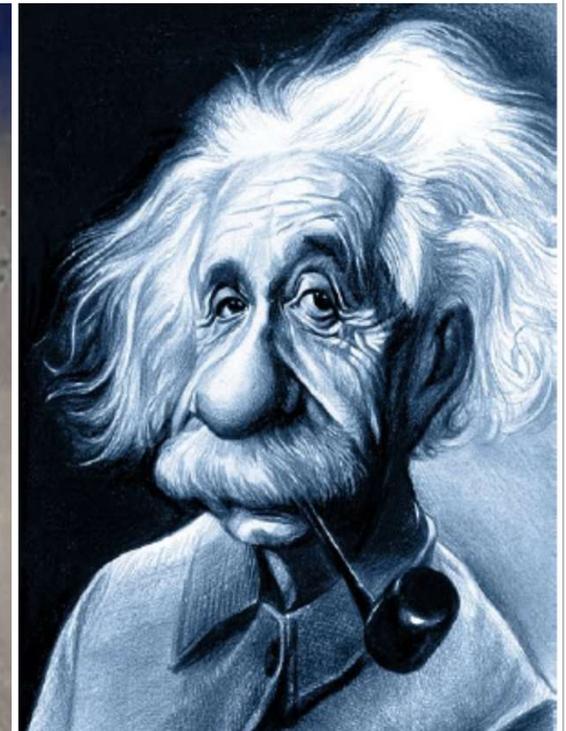


Amusez vous à trouver des solutions créatives !

Une fois que vous avez pris l'habitude de vous servir de votre imagination, il vous faudra l'utiliser pour trouver des solutions qui sortent de l'ordinaire pour les problèmes que vous affrontez.

La plupart des gens souffrent d'un manque de « souplesse cognitive », où le cerveau ne peut voir la fonction d'un objet que par rapport à son usage premier. Lors d'une expérience, on a demandé à des gens de récupérer une corde qui pendait au plafond et qui était fixée aux deux extrémités du mur. Le seul autre objet qui se trouvait dans la pièce était une pince. La plupart des gens n'ont pas trouvé la solution : se servir de la pince pour l'attacher à la corde et tirer dessus pour la faire glisser du plafond.

Entraînez-vous à trouver d'autres usages aux objets qui se trouvent dans votre intérieur. Souvenez-vous que ce n'est pas parce que quelque chose a été prévu pour un usage précis que cela ne peut pas être utilisé pour autre chose. On peut parfois serrer une vis avec un couteau à beurre !



La créativité
c'est l'intelligence
qui s'amuse.

Albert Einstein

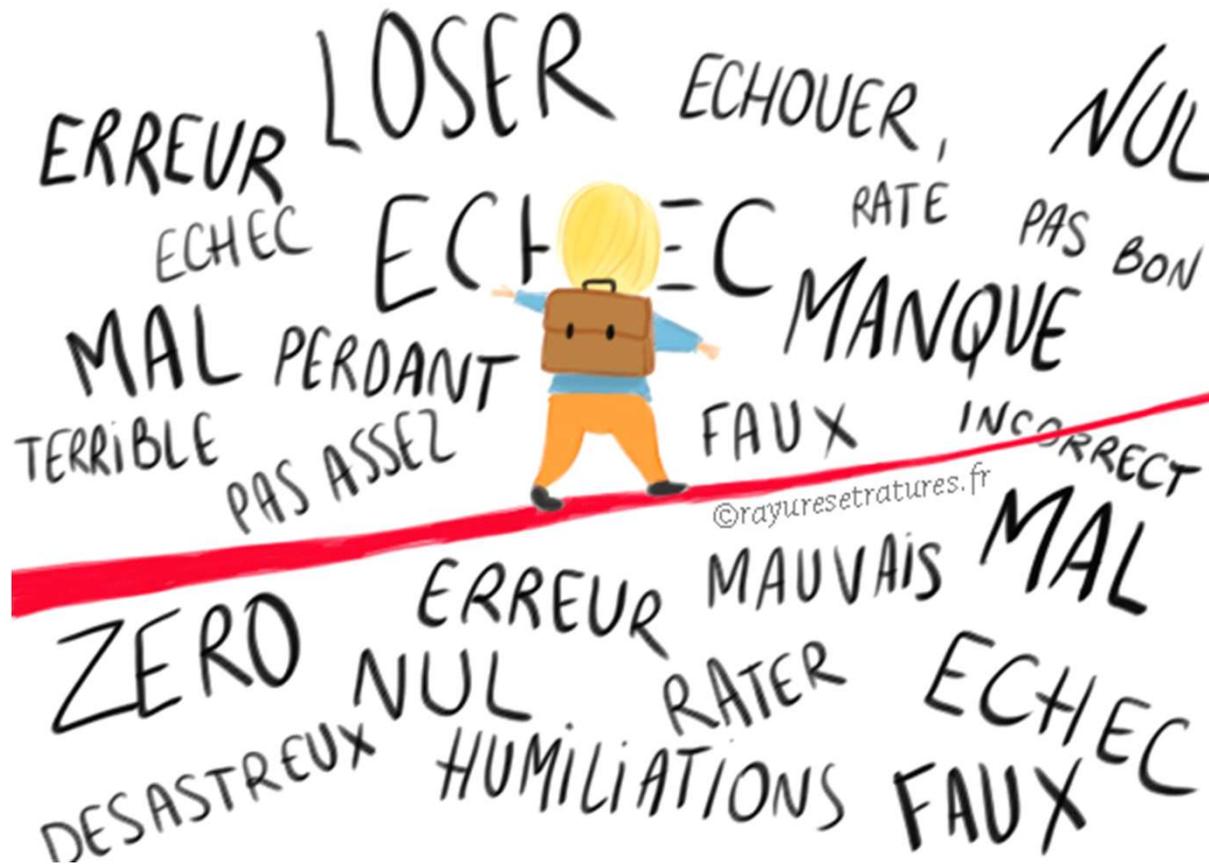
Libérez vous de l'angoisse de l'échec !

Votre imagination est parfois bien embourbée et il est difficile de la libérer. Il existe quelques astuces pour vous aider à libérer votre imagination afin que vous puissiez penser hors des sentiers battus.

Demandez-vous comment vous aborderiez le problème si vous ne pouviez pas échouer. Envisagez une solution plus risquée s'il n'y a aucune conséquence fâcheuse à craindre. Demandez-vous ce que vous feriez en premier si vous aviez accès à toute ressource dont vous avez besoin pour aborder le problème. Demandez-vous qui vous aborderiez pour vous aider à résoudre votre problème si vous pouviez demander de l'aide à n'importe qui dans le monde.

Le fait de répondre à ces questions va libérer votre esprit de la peur de l'échec, ce qui en retour va vous permettre de trouver des solutions à partir de votre imagination. Vous ne pourrez pas forcément mettre en œuvre toutes les idées qui vous viennent de votre imagination, mais vous serez surpris(e) par les solutions possibles que vous trouverez.

Libérez vous de l'angoisse de l'échec !



Il y a quelque chose

**DE PIRE
DANS LA VIE**

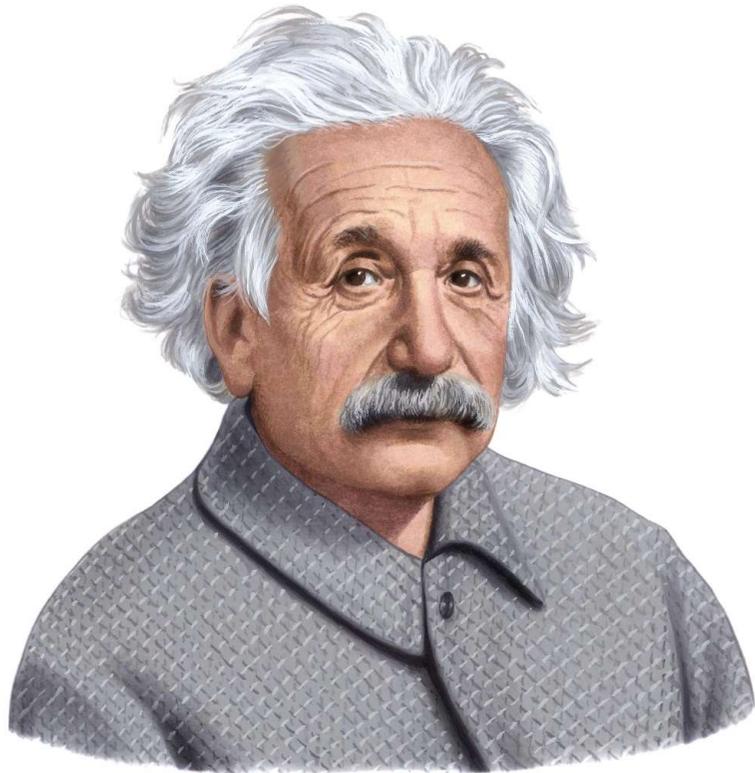
**Que de ne pas avoir RÉUSSI
C'est de ne pas avoir
ESSAYÉ**

Theodore Roosevelt

Emparez vous du temps disponible lors des déplacements ...

Servez-vous de votre temps libre dans un bus, un tram, un train, un avion (mais pas en voiture !!) , pour vous détendre et laisser divaguer votre esprit.





"L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée, tandis que l'imagination englobe le monde entier, stimule le progrès, suscite l'évolution.«

Albert Einstein

« Pour Réaliser,
une chose
Extraordinaire,
commencez par la
Rêver. »
Walt Disney



*Qui n'a pas d'imagination
N'a pas d'ailes...*

Mohamed Ali

