

# Sommaire

Remerciements .....	7
Introduction.....	15
Votre attention s’il vous plaît.....	19
Utilisation du livre .....	21
Le matériel nécessaire.....	22
Les outils de base.....	22
Quelques conseils pratiques.....	24
<b>Chapitre 1 - Retrouver le sentiment de sécurité.....</b>	<b>27</b>
Quels sont les ennemis intérieurs de votre créativité ?.....	29
Paradigmes, représentations mentales et filtres .....	33
Les paradigmes .....	33
Les représentations mentales.....	33
Les filtres .....	34
L’expérience des chats .....	36
Voyage dans le temps - le musée de monstres.....	37
Voyage dans le temps – votre galerie de bons génies.....	40
L’affirmation de votre créativité.....	41
Lisez votre affirmation à haute voix .....	41
Les vies imaginaires .....	42
Les missions du chapitre 1 .....	44

<b>Chapitre 2 - Retrouver le sentiment d'identité</b> .....	47
Qu'est-ce que l'identité ?.....	48
Devenir sain d'esprit.....	48
Les habitudes.....	49
Le scepticisme.....	52
L'entourage toxique.....	53
Les créatifs bloqués.....	53
Les vampires d'énergie.....	54
Les importuns tyranniques.....	54
Prenez soin de vous.....	58
La comparaison.....	59
Les missions du chapitre 2.....	61
<b>Chapitre 3 - Retrouver le sentiment de puissance</b> .....	63
Qu'entendons-nous par puissance ?.....	64
Un autre état de conscience.....	64
L'ennemi suprême : la paresse !.....	66
Le perfectionnisme.....	67
L'art de la perte.....	69
Le risque.....	71
Le jugement.....	72
La force intérieure.....	74
L'ennemi quotidien : le temps.....	75
Les missions du chapitre 3.....	82
<b>Chapitre 4 - Retrouver l'usage de nos sens</b> .....	83
Combien de sens avons-nous ?.....	83
Nos sens physiques.....	84
La vue, le sens dominant !.....	84
L'ouïe, le deuxième sens !.....	85
Le goût.....	86
L'odorat.....	86
Le toucher, le plus étendu.....	87

Le 6 <sup>e</sup> sens : le ressenti .....	90
La mémoire sensorielle .....	92
Re-découvrir vos sens.....	93
Sens et créativité .....	98
Les missions du chapitre 4.....	100
<b>Chapitre 5 - Retrouver l'écoute de ses émotions</b> .....	101
Que sont les émotions ?.....	101
Les Principales Émotions .....	103
La peur.....	103
La colère .....	104
La tristesse .....	105
La surprise.....	106
La joie .....	107
Émotions et créativité .....	109
La motivation .....	110
À l'épreuve des intelligences multiples.....	113
L'intelligence verbale-linguistique .....	115
L'intelligence logico-mathématique.....	116
L'intelligence musicale.....	117
L'intelligence kinesthésique .....	118
L'intelligence de la vision stratégique appelée aussi « visuelle-spatiale » .....	119
L'intelligence intrapersonnelle dite aussi l'intelligence du cœur ou l'intelligence du Moi .....	120
L'intelligence des autres dite aussi interpersonnelle .....	121
L'intelligence naturaliste dite aussi écologique.....	123
La dernière est l'intelligence existentielle .....	124
Les missions du chapitre 5.....	125
<b>Chapitre 6 - Retrouver l'écoute profonde de son corps</b> .....	127
La corporéité.....	127
Le jeu et le corps .....	128

L'activité physique : bouger .....	129
Le tai-chi .....	130
La danse .....	130
Le rire.....	130
La mémoire corporelle.....	131
L'exercice physique et la créativité.....	132
Les missions du chapitre 6.....	133
<b>Chapitre 7 - Devenir une parabole .....</b>	<b>135</b>
L'in-formation.....	135
Origine des informations.....	137
La pensée et le langage .....	138
Le cerveau humain.....	139
L'intuition .....	141
Les missions du chapitre 7 .....	147
<b>Chapitre 8 - Les champs des possibles .....</b>	<b>149</b>
Pourquoi au pluriel ?.....	149
L'intention .....	150
Le focus.....	153
Le lâcher-prise.....	155
L'attention.....	157
Le Flux de la vie .....	158
Les missions du chapitre 8.....	161
<b>Chapitre 9 - Le sentiment de vivance .....</b>	<b>163</b>
Qu'est-ce que la vivance ? .....	163
L'inspiration .....	164
L'audace.....	165
Le jeu.....	167
L'humour.....	170
L'expérimentation .....	171
Une douche froide associée à l'escalade de l'échelle .....	172
Prendre votre Élan créateur .....	173

Le plaisir de l'Émerveillement.....	175
Les missions du chapitre 9.....	176
<b>Chapitre 10 - Vivre dans l'état d'ouverture</b> .....	177
Qu'est-ce que l'ouverture ? .....	177
La curiosité .....	178
L'observation .....	183
En quoi l'observation est utile ?.....	183
Les bénéfices du sens de l'observation.....	184
La différence entre attention et observation .....	185
La clé du secret de Sherlock Holmes : regarder et observer .....	185
Observez ce qui vous entoure .....	188
L'art de la recherche.....	189
Les missions du chapitre 10.....	194
<b>Chapitre 11 - Développer un autre mode de penser</b> .....	195
De quoi est constituée la pensée créative ?.....	196
La pensée divergente .....	197
L'analogie .....	200
Le mode de pensée jusqu'au XX <sup>e</sup> siècle .....	202
La pensée convergente et la logique linéaire .....	202
La pensée systémique et le 21 <sup>e</sup> siècle .....	203
Les missions du chapitre 11 .....	206
<b>Chapitre 12 - Les vagues du changement</b> .....	207
<b>Chapitre 13 - Surfer sur la vague de la créativité</b> .....	213
Jouer avec l'incertitude et le flou .....	213
Activez votre imaginaire .....	215
L'imagination créatrice.....	217
L'art de rêver .....	221
Les rêves nocturnes .....	224
La visualisation créatrice .....	225
Le dessin projectif.....	226
Les missions du chapitre 13.....	228

<b>Chapitre 14 - L'entrepreneance</b> .....	229
Faites comme le fleuve.....	229
Imaginez le futur .....	234
Les premiers actes du rêveur .....	235
Ancrez-vous dans le réel.....	236
Le regard critique.....	239
L'accompagnement .....	241
Conclusion.....	245
Bibliographie inspirante .....	247
À propos de l'auteur .....	251