

Ateliers d'Imagerie Synergique : Communication, émotions et créativité.

Animation : Jean Pierre Lebeau, psychologue.

Il y a cet espace infini, cet espace de lucidité tout près du monde onirique où seuls vont les enfants et quelques adultes.

Nous sommes comme un téléviseur qui aurait la possibilité de se syntoniser sur cinq canaux (ou plus). On écoute un canal à la fois.

- 1) Le canal intello correspond à la pensée rationnelle.
- 2) Le canal action correspond à l'action et aux émotions.
- 3) Le canal perception correspond aux cinq sens.
- 4) Le canal onirique correspond au rêve et à l'imagerie.
- 5) Le canal sensation correspond aux sensations et aux sentiments.

Les deux derniers sont, dans notre société et à notre époque négligés. Nos rêves nous importent peu et l'imagerie a été délaissée. Nos sensations et sentiments sont souvent refoulés, elles doivent être criantes pour nous intéresser. Pourtant le bonheur, qui est plutôt doux est une sensation. Les enfants accordent une importance au moins aussi grande au canal onirique et au canal sensation mais comme les adultes les ont délaissés, ils font de même. Dans nos ateliers nous voulons retrouver ces potentiels perdus et échanger nos richesses avec les autres.

L'imagerie c'est un état qui a les mêmes caractéristiques que celles du rêve nocturne sauf que nous ne dormons pas, sauf que nous communiquons sur le champ par une description verbale, le contenu de celle-ci. Ainsi nous ne contrôlons pas les contenus, nous ne les jugeons pas, nous nous abandonnons sans surveiller, nous ne choisissons pas nous ne faisons pas de tri. Tout le monde est en état d'imagerie par moments. Ça se présente parfois avant de s'endormir ou au réveil quand le rêve se poursuit. Les jeunes enfants ont une facilité extraordinaire de se mettre dans cet état. En fait le canal onirique ou canal imagerie fonctionne toujours sauf qu'il n'est pas

regardé ou écouté. Le mot imagerie porte à confusion car comme en rêve tous les sens sont présents mais, le visuel est très souvent prépondérant. L'imagerie synergique est une appellation pour la distinguer d'approches similaires ou souvent différentes. L'imagerie synergique est libre et non induite par l'intervenant. Elle est interrelationnelle et peut devenir synergique par moment ce qui veut dire que tous ou plusieurs des participants voient les mêmes choses. Ils sont ensemble dans le même rêve. Ceci procure un plaisir surprenant voir extraordinaire. Nous rêvons toujours seul, nous sommes toujours seuls dans nos affaires et voilà que nous ne le sommes plus pour un moment. Être avec...ensemble...c'est souvent la demande féminine dans les thérapies de couple.

Particularités de l'approche

A) Pour développer la communication :

La communication qui nous intéresse est la communication de soi par la communication de nos sensations et du contenu de notre monde onirique. Cette dernière est la plus vaste, la plus puissante et la plus authentique : elle contient nos émotions, nos sentiments et notre créativité. Ce que contient nos inconscients dépasse de beaucoup pour ne pas dire infiniment le contenu de notre conscient qui lui est tributaire de notre époque et de notre histoire. Avant de communiquer, nous allons pratiquer l'intériorisation par des centrations sur nos sensations puis sur nos imageries. C'est l'intra-relation. Puis étant en contact avec ces aspects de nous-mêmes, nous communiquerons aux autres participants par l'expression surtout verbale et nous écouterons les autres : c'est l'interrelation. L'interrelation mène éventuellement à la synergie.

Les sensations et les imageries fonctionnent en unité fonctionnelle : à sensation agréable correspond une imagerie agréable et vice versa. Elles peuvent s'amplifier l'une l'autre. Aux sentiments de tristesse correspondent des imageries tristes. L'expression de ceux-ci favorise une résolution qui permet le retour à la joie. Le sentiment de la joie amène des imageries joyeuses. Notons que dans ces ateliers, il n'y a pas d'analyse ni de travail psychothérapeutique bien que des effets semblables à la thérapie puissent se produire. Ce qui nous intéresse ici c'est la fluidité émotionnelle c'est-à-dire la capacité de vivre toute la gamme des émotions sans jugement de soi ou

des autres. À la fluidité émotionnelle correspond la fluidité énergétique et celles-ci menant à la fluidité conceptuelle, celle qui prépare à la créativité.

B) Pour développer la créativité :

L'Imagerie Synergique se pratique en groupe dirigé par un animateur : l'imageriste. Les participants sont amenés, par différentes techniques et enseignements, à se mettre en état onirique (état de rêve), à exprimer leurs imageries et à écouter celles des autres. Les participants rêvent mais ne dorment pas. L'expression et l'écoute des imageries créent un dialogue ou une conversation d'inconscient à inconscient. Or, on sait que l'état onirique est la source de beaucoup d'inspirations et de créations : c'est l'état qui donne accès à l'inconscient source intarissable de l'imaginaire. L'imaginaire éveillé n'a pas de limites.

L'acte créateur est la capacité de ressentir l'effet du monde sur soi et d'en renvoyer un écho. En Imagerie Synergique, exprimer son univers onirique est déjà un geste créateur. Écouter avec tout son être l'expression du monde intérieur des autres permet de renvoyer une réponse qui est en soi une création. L'écoute de l'effet sur soi de l'imagerie des autres et l'expression de cet effet sur notre univers onirique sont encore une création. Cela fait boule de neige.

L'acte créateur est également le fruit de bi-sociations, c'est-à-dire la mise ensemble de deux ou plusieurs choses disparates pour en faire une nouvelle : la création. Dans nos ateliers ce sont les dix ou douze univers créateurs des participants qui sont mis ensemble. Ce sont dix ou douze sources de créativité différentes qui échangent et mettent en commun leurs fonctionnements créateurs. Ces bi-sociations de sources d'inspiration alimentent comme de multiples ruisseaux une rivière, de là l'effet exponentiel de cette approche unique en créativité.

Les bi-sociations qui se créent entre les mondes intérieurs des participants se produisent à l'insu de ceux-ci puisque la volonté et l'intentionnalité sont suspendues pendant l'activité d'imagerie. Ces bi-sociations spontanées créent une synergie ou une complicité entre les participants tout en créant la

surprise et l'encouragement d'une création nouvelle. La pratique de l'imagerie consiste à apprendre à se laisser aller, à se laisser surprendre par notre inconscient, comme un enfant. Le feeling de la synergie ressemble à celui ressenti par des musiciens qui improvisent et qui tout à coup se sentent ensemble. C'est la complicité tant recherchée dans les équipes de travail.

Dans nos ateliers, nous développons les caractéristiques de la personnalité créatrice telles la flexibilité, la fluidité émotionnelle et conceptuelle, la capacité de sortir des sentiers battus, l'intériorisation, l'extériorisation, la confiance en soi etc. Ces thèmes sont travaillés selon les besoins du groupe et les contenus des cours sont continuellement réajustés, voir improvisée sur le champ.

Les ateliers d'Imagerie Synergique rapprochent les participants car ceux-ci se rencontrent de « centre à centre » à travers le monde symbolique et merveilleux de l'onirisme. Cela a pour effet de solutionner des conflits réels ou potentiels mais surtout de favoriser une communication plus efficace dans le travail de tous les jours. Les résolutions de conflits intra-relationels et interrelationnels font parti de l'aspect shamanique de l'Imagerie Synergique. L'apprentissage de la communication en Imagerie Synergique rend la communication ordinaire et pratico pratique beaucoup plus facile.

C) En bonus : Ce que peut apporter l'Imagerie Synergique :

- Meilleure communication avec les jeunes enfants.
- Fluidité émotionnelle plus libre.
- Effets psychosomatiques : meilleure fluidité énergétique.
- Plaisir à être ensemble (synergie).
- Émerveillement devant sa propre créativité et celles des autres.
- Amélioration des problèmes de concentration.
- Repos mental et physique.
- Meilleure communication dans le couple et meilleure sexualité.
- Etc.

À propos de l'animateur :

Psychologue de formation, je pratique la psychothérapie depuis plus de vingt ans. J'ai enseigné l'Imagerie synergique au Certificat de Créativité de l'Université de Montréal une dizaine d'années. J'ai également donné des ateliers semblables aux réalisateurs T.V. et Radio à Radio Canada, ainsi qu'à diverses entreprises et à des groupes disparates.

Formule

Un atelier d'introduction à l'Imagerie Synergique dure 30 heures à raison de 3 heures par semaine.

Le nombre de participants se situe entre 6 et 12.

Jean Pierre Lebeau, psychologue

Téléphone : (514) 486-1335

Courriel : info@jplebeau.com

Web : www.jplebeau.com