

Ateliers d'imagerie synergique : Créativité, Communication, Synergie.

Les ateliers d'imagerie synergique ont pour but de stimuler ou de ressourcer le potentiel créateur des participants et de favoriser la synergie entre eux. Ces ateliers, de plus, procurent une détente physique et réduisent la fatigue mentale.

Je pratique la psychothérapie depuis trente 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.

Quelques définitions :

L'Imagerie est cet état de conscience dans lequel nous nous trouvons alors que nous sommes dans un demi sommeil au moment de s'endormir ou au réveil. Dans cet état nous avons toutes sortes d'images et d'impressions qui s'apparentent au rêve. On peut se syntoniser sur cet état à tout moment de la journée après un entraînement. Les enfants en sont capables avec une grande facilité.

La Synergie c'est la mise en commun des ressources des individus d'un groupe pour l'enrichissement de chacun. C'est le contraire de la compétition.

Particularité de l'approche :

L'Imagerie Synergique se pratique en groupe dirigé par un animateur : l'imageriste. Les participants sont amenés, par différentes techniques et enseignements, à se syntoniser sur l'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'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, l'effort et l'intentionnalité sont suspendus 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. L'activité d'Imagerie est suivie par une réalisation créatrice : dessin, sculpture, peinture etc. La création n'est pas importante elle ne sert qu'à transposer dans la réalité les attitudes pratiquées pendant l'Imagerie. On ne cherche pas la performance.

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 la vie quotidienne. Les résolutions de conflits intra-relationels et inter-relationels font partie de l'aspect shamanique de l'Imagerie Synergique.

Pour développer, entretenir ou pousser plus loin la créativité, il faut plus qu'une conférence ou un work shop.

Pour créer la synergie dans une équipe il faut apprivoiser les défenses et s'occuper des émotions.

Les Ateliers d'imagerie synergique répondent à tous ces objectifs et bien d'autres. Prenons soin de nos créateurs.

Pour me contacter :

Jean Pierre Lebeau, psychologue

Téléphone : (514) 486-1335

Courriel : info@jplebeau.com

Web : www.jplebeau.com