

## Ont participé à ce numéro

Hélène Briot  
Gwénola Collet  
Christine Follain  
Miguel Jimenez  
Marie-Françoise Gotti  
Isabelle Guntzburger  
Jean Dominique Larmet  
Odile Loustaunau  
Alain Rieux  
Véronique Toussaint

## Sommaire

- p. 1 Edito
- p. 2 Vie de l'Institut
- p. 4 La créativité
- p. 12 Zone de création
- p. 13 Liens et conseils de lecture



## Pensée du mois

*Acteur, par la force des  
choses, nous le sommes ;  
créateur, pas toujours.*

C. Camilli

## Édito

Les textes de ce numéro illustrent parfaitement combien la créativité est un surgissement d'éléments inconscients ou préconscients qui s'assemblent à la faveur de l'état de relaxation conscient (*conscience au bord du sommeil* diraient les sophrologues) produit par le massage. Elle est à distinguer de la création d'une œuvre qui nécessite de passer ces apparitions à la moulinette du conscient, et de l'œuvre d'art qui trouve sa source dans l'inconscient collectif. Un peu comme si la créativité était une irruption volcanique et la géothermie l'utilisation de ces énergies. Je me garderais bien d'y inclure les productions d'art conceptuel, où *l'idée qui fait de l'art*, petits cacas nerveux, tristes expressions d'un moi en inflation.

Nous constatons avec plaisir que les auteurs de ces textes ne font plus la confusion entre être acteur et créateur de sa vie. En effet, comme le précisait Claude Camilli, *Acteur, par la force des choses, nous le sommes ; créateur, pas toujours.*

Sans nous illusionner sur la portée universelle de nos productions créatives, reconnaissons qu'elles ouvrent des portes à nos libertés intérieures, qu'elles peuvent servir de matière à nos projets et de socle à nos changements. Oui, la Libre Expression Corporelle propre au Massage Sensitif (OLE) permet ces jaillissements d'éléments inconscients qui prennent du sens grâce aux associations verbales et que la thérapie peut organiser pour une vie meilleure (FDC et QFA).

Les témoignages de cette lettre situent bien la créativité au niveau des patients / clients et se gardent bien d'utiliser cette dynamique pour désigner l'état de concentration des praticiens. En effet, nous n'avons que faire de notre créativité lorsque nous massons. Notre position est à la fois beaucoup plus humble et noble : en reformulant (verbalement et corporellement) ce qui est potentiellement chez notre massé nous mettons en œuvre les conditions pour que ce bouillonnement alchimique l'éclaire.

Puissiez-vous demeurer ces gardiens du temple des âmes qui se confient à vous.

Jean-Dominique Larmet,  
Département Formations

## VIE de l'INSTITUT

### Nouvelle formatrice

- **Annie CHAPELLE, formatrice en Cycle Élémentaire** a finalisé et validé sa formation et a obtenu le 09.12.2023 **son Attestation de Compétences de formatrice du cycle « Praticien/ne en Massage Sensitif® de Bien-Être »**

### Nouvelles praticiennes

#### En Massage Sensitif de Bien-être

- PHILIPPE Florence ; 29490 Guipavas ; attestation de compétences le 10/12/2023 ; promotion MSdeBE 2022, 46<sup>ème</sup> Sud Est ; Stage effectué à l'association Ty Bemdez, 29 000 Brest.

#### En Somatothérapie

- GIAMINARDI Magali ; 29420 PLOUVORN ; attestation de compétences le 04/12/2023  
Titre du mémoire – Au-delà des mots, l'écoute du thérapeute

### Une ressource de l'Institut pour les praticiens

Cette ressource de l'Institut peut vous être utile à vous praticiens qui souhaitez développer votre communication externe ; elle est proposée par Bruno Villevieille : **Icamcomweb** :

**I** : Institut

**Cam** : Camilli

**Com** : communication

**Web** : web

Vous y trouverez des outils sous formes de conférences et de documents qui peuvent être une aide précieuse aux personnes désireuses de s'informer ou d'investir sur des moyens de communication Web. Ces outils, à destination des adhérents de l'institut Camilli exclusivement, se trouvent sur la page web <https://www.icamcomweb.fr/>, sur le groupe facebook icamcomweb que vous pouvez rejoindre et vous pouvez lui poser des questions par mail à [icamcomweb@gmail.com](mailto:icamcomweb@gmail.com).

Il existe aussi un groupe Facebook de l'Institut dont voici l'adresse : <https://www.facebook.com/ICAMILLI/>

Le groupe de partage Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1903317006677099> - (on trouve par recherche de « Icamcomweb » dans Face book, aussi).

La page LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/100579020/admin/feed/posts/> - (on trouve par recherche de « Institut Camilli » dans linkedin, aussi).

## Dates à retenir : Sessions Zoom à destination des praticiens

- Samedi 9 mars animé par Christine Follain
- Jeudi 18 avril animé par Hélène Briot
- Samedi 4 mai animé par Christine Follain
- Jeudi 13 juin animé par Véronique Toussaint

## Salon Breizh Nature à Quimper

Finistère 2 au 4 février 2024

Portée par l'envie de Gwénola Collet suite aux rencontres festives d'Etoile sur Rhône en décembre 2023, une préparation minutieuse a été faite en amont du salon par, Annie Chapelle, Gwenola Collet, Anne Monnerais. Une unité entre tous les praticiens(iennes) présents, heureux de se retrouver et de partager « l'instant » avec cette envie commune, très joyeuse, de faire connaître et de transmettre la Méthode Camilli. Il y a eu cohérence et cohésion des membres de l'Institut avec une joie de partager et d'être là. Praticienne (iens) de Massage bien être, Somatothérapeutes, Psychosomatothérapeutes et formatrices représentaient fort bien les différentes branches des formations de l'Institut, permettant de renseigner, au plus près, les personnes intéressées. Deux conférences sur la somatothérapie, faites par Christine Follain ont complété la proposition de massage assis ou sur table. Un roulement des présences (11 praticiennes-praticiens : Gwenola, Alix, Magali, Séverine, Aurélie, Anne, Marie-Soizik, Marion, Christine et Lucas se sont mobilisés) sur les 3 jours, a permis la fluidité dans nos interventions et sollicitations du public intéressé par nos formations et par la Méthode Camilli.



Une envie de promouvoir la Méthode Camilli



Carte et Flyer élaborés par Annie Chapelle



## Salon Bien Être à Lautrec

Véronique Toussaint et Régine Valdère seront présentes au Salon Bien-Etre "Au cœur de votre bien-être" de Lautrec (Tarn) du 15 au 16 mars 2024

## Acrostiche

**C**réer la  
**R**encontre avec l'  
**E**tre.  
**A**voir envie de  
**T**oucher l'  
**I**ndividualité,  
**V**ivre d'un partage  
**I**nconditionnel par le  
**T**oucher  
**E**ssentiel....



*Isabelle GUNTZBURGER*

## La CRÉATIVITÉ

### Créativité et Inconscient

La créativité est au Massage Sensitif ce que la respiration est à l'être humain ; c'est notre essence, notre cœur inconscient sous l'écorce corporelle.

Elle est reliée à l'inconscient, l'imaginaire, le rêve... Tout ce qui dans le conscient serait inaccessible, devient accessible.

C'est grâce à la créativité que s'ouvre à nous un univers de possibilités infinies, elle permet de changer d'angle de vue, de prendre du recul.

On touche du doigt l'inconscient sans véritablement d'effort, c'est lui qui se révèle sans crier gare et nous guide dans l'expression artistique.



*Gwénola Collet*

## Lumière de l'esprit

La créativité, quel beau mot pour exprimer une belle capacité ! Il est dérivé de deux verbes latins : *creare* (créer) et *crescere* (faire pousser, croître).

Une capacité qui s'exprime de plusieurs manières :

Celle d'imaginer quelque chose de nouveau ;

Celle de trouver des solutions à une problématique ;

Celle de mettre en lien des idées, des choses pour en créer de nouvelles.

**La créativité, c'est l'esprit  
qui s'amuse** Albert EINSTEIN

Avoir un esprit créatif permet d'ouvrir ou de découvrir des possibles là où, à première vue, l'impossible nous paraît insurmontable. En prenant de la distance face à la problématique l'idée naît, la solution apparaît, tout s'éclaire.



La créativité permet à l'esprit d'être libre, il gambade d'une idée à une autre.

La créativité peut être : futile, innovante, inventive fantaisiste...

Elle permet de rêver, de sortir de sa routine, de trouver des solutions, d'améliorer son quotidien (dans notre travail, dans nos relations aux autres...)

La créativité exprime l'espoir, l'attente, les projets d'avenir qui chantent.

Elle est source de bien-être et de liberté.

Dans le massage que nous offrons aux personnes que nous accompagnons, la créativité s'exprime au travers du mouvement ; laisser du temps permet de libérer l'expression des émotions ; la détente ouvre des solutions pour la personne massée.

*Odile Loustaunau*

## Sources et inhibitions du processus créateur

Une des forces évolutives de la créativité est l'émerveillement et la jubilation. Il n'y a qu'à observer des personnes en train de peindre un mandala ou toute autre création pour être admiratif de leur degré de concentration et d'enthousiasme. Tout leur être est mobilisé ; rien n'existe plus hors l'œuvre en devenir. Lors de la « transe » qui accompagne l'acte créateur, on se coupe du monde. Les réalisations personnelles ou collectives constituent des bulles qui isolent et protègent de la réalité.

De même que le rêve peut indiquer des potentialités, une maturation psychique et des devenirs possibles, la création d'un objet peut être un prélude à un processus de changement. Créer est le début d'une mise en acte. Ces états permettent des transformations psychiques.

Lors de l'animation d'un groupe de créativité, il importe que le thérapeute n'attende rien de particulier. Il reste disponible à accueillir ce qui vient sans soucis de hiérarchisation, de valeur, d'impératif d'évaluation...

## Des auteurs incontournables

**Donald Winnicott** dans *La créativité et ses origines* (1970) décrit la créativité comme une pulsion. La création est l'achèvement du processus. En effet, dans la créativité il s'agit de se créer soi-même. Ainsi l'œuvre renvoie à son auteur une image de lui-même.

**Didier Anzieu** décrit 5 phases du processus créateur mettant en lumière l'économie psychique liée à l'acte créatif :

- 1°) **Le saisissement** créateur, sorte de crise intérieure, source de l'inspiration ;
- 2°) **Le décollage** créateur consiste à fixer des images remontées de l'inconscient ;
- 3°) **La créativité** a pour fonction de former un ensemble avec les images remontées ;
- 4°) **La composition** proprement dite est une mise en œuvre par l'action du conscient ;
- 5°) **La production** de l'œuvre consiste à la détacher de soi.

Nous pouvons rapprocher ces 5 phases du processus créateur décrites par Didier Anzieu des 5 registres de l'émergence de la créativité dans les groupes :

- 1°) **L'étonnement** de ce qui émerge fait appel à la capacité à se laisser surprendre ;
- 2°) **L'originalité** et l'authenticité propre à tout commencement en opposition au banal ;
- 3°) **La pensée décalée** qui permet une fécondité ;
- 4°) **L'épuisement** des idées ;
- 5°) **La jubilation.**

**Ehrenzweig Anton** pense que la créativité est une potentialité, tandis que la création concerne celles et ceux qui sont capables de donner à leurs pulsions une dimension universelle. **Activité du préconscient qui consiste à lier des images, des affects et des représentations de mots, la créativité peut être considérée comme la possibilité de garder un contact étroit avec le chaos du processus primaire.** Tandis que le créateur récupère les éléments dans un processus secondaire, l'ailleurs artistique est une transformation du réel pour une néo-réalité. Ehrenzweig Anton – théoricien de l'art, britannique d'origine autrichienne, 1908 – 1966. L'ordre caché de l'art.

*Un formateur*

### Un "faire" qui dérive de "l'être"

A l'origine il est question d'un regard ; *de voir toute chose d'un œil neuf, à être créateur de chaque détail de sa vie* disait Winnicott.

Pour Donald Winnicott la notion de créativité se rapporte à la vie et à l'être. C'est pourquoi il peut dire : **La créativité, c'est donc le « faire » qui dérive de « l'être ».**

**Cette notion de « faire » implique que le sujet doit agir et non juste réagir, à l'environnement.**

La créativité, au niveau de la vie quotidienne, est une action qui est consubstantielle à l'être. Le sentiment de soi est donc fondamental. C'est pourquoi le terme de « créativité » pourrait prêter à confusion car ce processus ne renvoie pas nécessairement à la construction d'un objet extérieur, mais il s'agit à l'origine, **d'un regard.**

Ce regard, celui du « massé », du « patient » qui permet de **voir toute chose**

***d'un œil neuf, d'être créateur de chaque détail de sa vie.***

Je voudrais témoigner de ce qui, en thérapie, vient se jouer dans la création d'une dynamique transférentielle : le « je ne sais pas, c'est vous qui savez » dit par le thérapeute, invite le patient à devenir **sujet créateur**. L'histoire contient les questions essentielles qu'il ne pose pas toujours ; elle dessine enfin la place de l'inconscient que l'on peut toucher du doigt avec le travail corporel, entendre et sentir dans la partie verbale.

Le corps et le rêve, invités d'honneur dans la Méthode Camilli, permettent de rencontrer la symbolisation et ses formes, indispensables



éléments pour la séparation des parties d'un tout donnant un vrai pouvoir de représentation.

Ici, l'éprouvé du corps, rendu possible par le Massage Sensitif, peut se dire dans un "après coup". Il est remarquable d'observer l'idée qui est venue à ce patient, d'utiliser « le miroir » comme support de son poème quand on sait par l'analyse de Françoise Dolto, l'importance de l'inconscient corporel représenté dans le miroir.

Voir le monde d'un autre point de vue.

Ce patient m'a apporté son texte en fin de thérapie, le portant ainsi au « regard de l'autre », le mien, se confrontant de façon symbolique à cet autre lui-même.

*Christine Follain*

**Le miroir**

Il était une fois un miroir  
Qui ornait le mur d'un salon.  
Il ne connaissait pas l'histoire  
De celui qui lui faisait front.  
D'ailleurs en avait-il conscience  
D'en être ainsi que le reflet ?  
Car au-delà des apparences,  
N'était-il pas qu'un simple  
objet ?  
Renvoyant sans cesse l'image  
De ce monde qui lui faisait  
face,  
Comme celui de ce visage  
Se regardant devant cette  
glace.  
Pour bien commencer sa  
journée,

Et sans doute pour se rassurer,  
Il n'en fallait pas plus à notre  
être  
Devant ce miroir pour paraître.  
Mais à y regarder de plus près,  
Que voyait-il au fond de ses  
traits ?

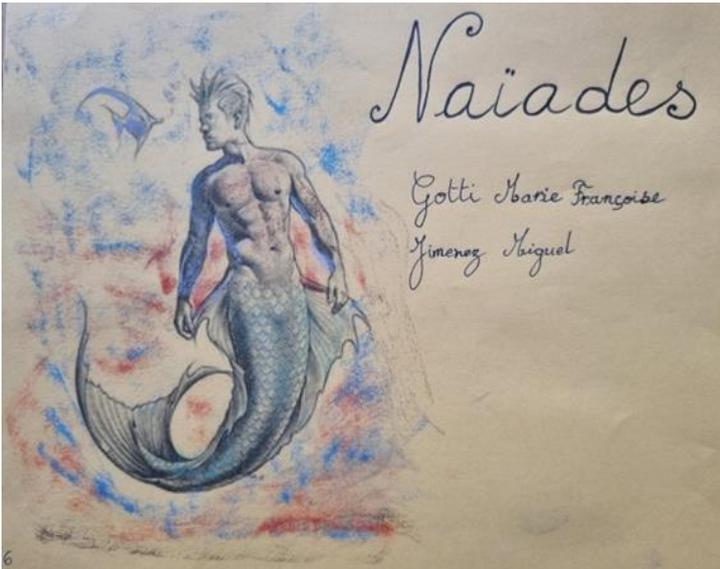
Au-delà de son air satisfait,  
Était-ce là son vrai portrait ?  
Sans se douter de son pouvoir,  
Ce qui ne fut qu'un simple  
miroir

Peu à peu renvoya une image  
Pour montrer un tout autre  
visage.  
Notre être ne comprit pas tout  
de suite  
La métamorphose qui  
s'opérait.  
Peu à peu pourtant il  
changeait.  
Son regard un jour le mis en  
fuite.  
Comme une vérité bien  
cachée,  
Il ne voulait pas la voir.  
Mais là devant ce miroir  
Il ne pouvait plus l'esquiver.  
Il fallait se rendre à l'évidence,  
Ne plus se fier aux apparences.  
Il semblait voir un inconnu,

Mais c'était lui, simplement  
nu.  
Mais nu dans son être  
intérieur,  
Lui montrant toutes ses  
laideurs.  
Il ne voulait plus se mirer.  
Il aurait voulu se cacher.  
Mais peu à peu le miroir fit son  
œuvre  
Notre être fit face à cette  
épreuve  
Affrontant de front la vérité  
Jusqu'à en être libéré.

*Un patient*

## Oser demander pour réussir à créer



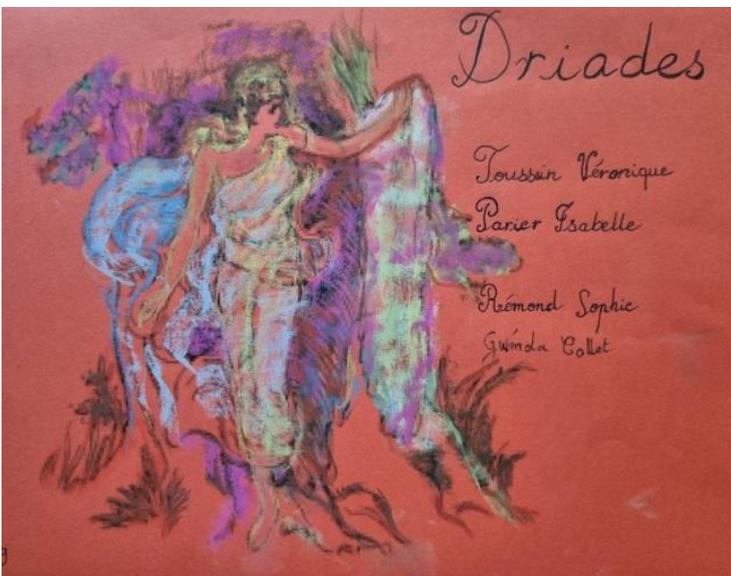
La créativité est à la base de la pratique du Massage Sensitif, tel que je le perçois et je le vis. La personne est l'actrice du massage pour laisser émerger toutes les ressources de sa personnalité. A chaque massage elle peut créer pour s'épanouir, pour exprimer ce qu'elle a en elle. En se laissant entraîner par la respiration, inspire/expire, par la dynamique de la tension/détente et par l'énergie des mouvements, la personne massée crée et manifeste toute la richesse qu'elle a en elle.

La personne massée a, pour mettre en mouvement sa créativité, des appuis

proposés par l'accompagnateur. Elle peut suivre les sollicitations et propositions pour explorer d'avantage ce qu'elle veut créer, exprimer.

De fait, elle peut encore aller plus loin dans sa créativité le jour où elle intègre le fait qu'elle peut oser demander pour réussir à créer, exprimer davantage ce qu'elle a à créer, à exprimer.

*Miguel Jiménez*



**Dessins de Gwenola Collet**

## Maïeutage et créativité

La créativité aurait-elle un lien avec la Méthode Camilli ? Comment, par quel processus la favorise-t-elle ? Notre méthode s'adresse à la personne toute entière : son individualité, sa spécificité, son originalité, son unité corps âme esprit. Si je suis un être de parole, je suis au monde par mes sens, dans la relation.

Lorsque je suis écoutée, touchée, invitée, sollicitée, accompagnée dans le mouvement, je me reconnecte à moi-même et peux laisser émerger du nouveau.

Je suis née avec des potentiels en germe, à développer tout au long de mon existence, ce qui se fait ou non, en fonction des rencontres et des circonstances (je me relève sur le sol où je suis tombée).

Par son esprit, dont le maïeutage, je suis invitée par la libre expression verbale et corporelle à aller chercher au plus profond de moi (au creux, matrice lieu de re-création) ce qui m'habite, me met en Vie et surtout à l'exprimer à mon rythme.

Les neurosciences nous apprennent que le toucher à un effet positif sur les neurotransmetteurs dont la dopamine, qui favorise la flexibilité et l'ouverture. Cette méthode favoriserait une mise en mouvement, utiliserait la plasticité du cerveau, et serait un catalyseur de créativité en nous faisant sortir de nos représentations et automatismes.

*Marie-Françoise Gotti*



## QUI est CRÉATEUR en MASSAGE SENSITIF ?

Une rapide recherche permet de repérer les synonymes suivants à créativité : **fantaisie, fertilité, imagination, innovation, inventivité.**

De façon générale, la créativité est la capacité d'un individu à imaginer et mettre en œuvre un concept neuf, un objet nouveau ou à découvrir une solution originale à un problème.

### Les trois grands sens du concept :

Une analyse de contenu de toutes les définitions recensées dégage trois grands sens :

- Acte de créer quelque chose de nouveau ;
- Capacité à trouver des solutions originales ;
- Volonté de modifier ou de transformer le monde.

### Faisons-nous appel à la créativité en Massage Sensitif ?

Plusieurs intervenants de cette lettre vantent la démarche créative des clients et patients. Ainsi nos usagers deviennent créateurs de leur expression et de leurs devenir. Nombreux sont celles et ceux qui assimilent la Libre Expression Corporelle à de la créativité. Du point de vue du patient ou du client cela peut se concevoir. En effet si la créativité consiste à laisser émerger des éléments inconscients, l'invitation à la Libre Expression Corporelle inconsciente joue sur ce registre. Cette vision a le mérite de mettre le client ou le patient au centre du processus.

Du point de vue du thérapeute ou du praticien il en est tout autrement. En effet, ce n'est pas au praticien de mettre en avant ses propres qualités d'inventivité et d'imagination. Il

a déjà suffisamment à faire en cherchant à écouter et comprendre de l'intérieur son partenaire pour reformuler l'existant de celui-ci.

Certains se sentent enfermés dans les mouvements de base et cherchent à utiliser d'autres gestes. Mais cette attitude revient à se centrer sur des objets partiels ou des savoir-faire au lieu de s'intéresser à l'être qui est avec nous. Rappelons que les mouvements de base sont des éducatifs et que ce n'est pas avec des exercices que l'on dialogue. Lors du stage de perfectionnement sur les manœuvres nous insistons pour que les pincés-roulés, les vibrations, les percussions, les traits-tirés... servent à entrer en communication avec notre massé, en utilisant un vocabulaire qui lui est familier. Ce sont des supports au dialogue, ce ne sont pas les fondamentaux de la communication. Certains pensent qu'avec ces mouvements ils apporteront de la fantaisie mais personne n'a jamais fait preuve d'innovation en répétant des choses connues.

### Humilité et non vouloir

Notre positionnement de masseur en sensitif demande de l'humilité et du non vouloir pour l'autre. C'est nous élever à notre juste place que de permettre le dialogue intérieur de notre partenaire. Nous ne sommes pas payés pour être des créateurs, des imaginatifs, des innovants mais mettons en œuvre les conditions favorables pour que nos massé(es) deviennent des créateurs conscients de leurs possibilités, de leur vie. Cela peut paraître pour certains moins jubilatoire qu'apporter soi-même la respiration du renouveau ; c'est pourtant un véritable acte d'amour d'accompagner le patient ou le client sur son propre chemin de vie en étant à la fois disponible sur le plan humain et en retrait quant aux contenus.

Un dicton prétend que le médecin ne soigne pas mais que ce sont les forces de l'univers qui permettent de retrouver la santé. *Le meilleur médecin c'est la nature car elle guérit les trois*

*quarts de toutes les maladies* (Galien). Dans notre humble et magnifique position nous ne créons rien nous permettons à notre partenaire de manifester sa pulsion de vie. Notre présence bienveillante est un encouragement à vivre plus pleinement. Selon Alex F. Osborn *La créativité est une fleur qui s'épanouit dans les encouragements mais que le découragement, souvent, empêche d'éclore*. Soyons donc ce terreau fertile et sûr dans lequel notre patient ou client pourra puiser.

Nous enseignons longuement combien il est important d'être en équilibre. Mais plus qu'offrir quelque chose de solide dont dépendra le patient pour se tenir debout c'est une image d'équilibre que nous lui présentons et cette image pourra faire écho à quelque chose d'équilibré en lui. De la même façon si nous lui permettons de projeter sur nous la capacité à se créer une vie meilleure, ce sont ses propres dynamiques internes qui seront créatives. Peut-être faudra-t-il ensuite, lui permettre de passer des possibilités à l'action. Mais l'étincelle aura été permise. *La créativité autorise chacun à commettre des erreurs. L'art c'est de savoir lesquelles garder* Scott Adams.

### Le patient crée, le thérapeute reformule.

Carl Rogers, un des chantres de la reformulation, a magnifiquement illustré notre propos en parlant du patient ou du client et non du praticien. *Dans le sens le plus profond, être créatif, c'est se réaliser en tant que personne*. Claude Camilli, au sujet du Maïeutage, s'appuyait sur Socrate qui précisait que ce n'est pas l'accoucheur qui fait le bébé. Dans la même veine, ce n'est pas à nous, praticiens, d'être créatifs. Mais nous pouvons nous enorgueillir d'être présents et de reformuler verbalement et corporellement l'image de notre partenaire. Ainsi peut-il voir, dans le miroir que nous lui tendons, son reflet et comparer celui-ci avec les images idéales de lui-même. S'appuyant sur cet ensemble il peut laisser libre court à sa créativité.

Jean-Dominique Larmet



« Reflet », Christine Follain

## Pêlemêle

Faites de la place dans un coin de votre esprit et la créativité va immédiatement le remplir. Dee Hock

Il n'y a pas de richesse sans créativité, ni de créativité sans démocratie

La créativité c'est percer le banal pour trouver le merveilleux. Bill Moyers

Chaque enfant est un artiste. Le problème c'est de rester un artiste lorsqu'on grandit. Pablo Picasso

La créativité sans stratégie cela s'appelle de l'art. La créativité avec de la stratégie cela s'appelle de la publicité

Il faut avoir une part de délire, c'est la poésie, c'est l'incertitude, c'est l'hésitation, c'est le trouble, et c'est la source de la créativité. Boris Cyrulnik

Si vous n'échouez pas de temps à autre, c'est signe que vous ne tentez rien de vraiment novateur. Woody Allen

## Ribambelle de créativité

**Et si finalement la vie n'était pas un jeu mais une affaire sérieuse avec de vraies personnes respectables ?**

**Équilibre.**  
Ressac de la respiration.  
Je roule,  
déroule,  
liberté !

**Au centre**  
déploiement  
du Soi.

*Les participants de la rencontre à Etoile sur Rhône en décembre 2023 ont rivalisé de créativité*

**L'instant d'après**  
appartient à l'instant  
d'après, goûter  
intensément chaque pas.

**Bien dans mon**  
corps, bien dans  
mon être.

**Perfection**  
Amour  
Éternel

**Les volutes dans les**  
nuages de cotons.  
Émotion. Paix

**Je m'étire aux dimensions de l'univers, mon souffle,**  
mon chant rejoignent la lumière des astres.  
L'univers m'accueille toute entière, c'est ma  
matrice ressourçante,  
Je suis en vie dans la vibration.

**Danser c'est relier la**  
Terre et le ciel.

**Le corset**  
Le corset sert à  
corseter  
Et lui le corps  
Le corps sait.  
Laisser le corset,  
Le corps sait  
Ainsi tout libéré.  
Le corps sait  
Suit le !

**Au cœur du mouvement**  
grande solitude.  
Guérir pour grandir.  
Grandir pour guérir.

**Ouvre à l'amour qui est**  
Grave et Gracieux comme  
une tige aime ton souffle  
et le sien.

**Rayons de lumière qui vont vers l'infini, chaleur du centre, espace calme.**

**Roule et déroule à l'intérieur**  
de mon corps je me découvre.  
Et lorsque le vent m'emporte  
enfin, je disparaïs.

**Aide-moi à voir les**  
trésors qui sont déjà là ;  
la vie m'apporte ce qui  
est juste pour moi.  
Flocon de neige à la  
surface du lac se fond !  
plouf.

**Miroir d'un prénom,**  
du corps au mouvement au  
Massage je suis pleinement moi.

**Émotion de**  
l'instant,  
couleurs du  
temps qui passe,  
feuille  
tremblante au  
vent.

**Immense gratitude depuis la rencontre de ce toucher je me libère petit à petit**

## Cervelet et créativité

**1** Source : Scientific Reports 28 May 2015 doi :10.1038/srep10894 Pictionary-based fMRI paradigm to study the neural

Une étude de l'université de Stanford, présentée dans les Scientific Reports, a enregistré en IRM fonctionnelle 14 hommes et 16 femmes jouant au jeu du « Pictionary », qui consiste à illustrer un mot par un dessin, afin que ses coéquipiers le devinent.

Cette expérience a pu mettre en évidence :

- D'une part que la difficulté ressentie par un participant à dessiner un mot est associée à une activation du cortex préfrontal gauche, un centre impliqué dans l'attention, la planification et l'organisation.

- D'autre part que des niveaux élevés de créativité sont associés à une faible activité du cortex préfrontal, ainsi qu'à une activation supérieure dans le cervelet.

Cette découverte est surprenante, car le cervelet est surtout connu comme une structure essentielle à la coordination motrice. Cette étude est ainsi la première à apporter la preuve d'une implication du cervelet dans le processus créatif. Et si le cervelet allait nous surprendre ?

Il est aussi intéressant de constater que les zones de la réflexion doivent s'inhiber pour permettre la créativité : plus on réfléchit, moins on est créatif. Des études précédentes avaient déjà mis ce lien en évidence, en établissant l'antagonisme entre le réseau de la réflexion et le réseau dit « par défaut », lequel s'active lors du pilotage automatique comme lors de la pêche à la ligne, ou de l'établissement du vide dans la pensée, comme lors de la méditation.



Un lien donnant accès à un article intéressant « **La création artistique : un miroir pour Narcisse** » de P.

Denis : <https://www.cairn.info/revue-cliniques-2016-2-page-218.htm>

## Lectures

La revue *Sciences et Cerveau* de Décembre 2023/Janvier-Février 2024 propose tout un dossier sur **La créativité décryptée par les neurosciences**.

Un livre : **La créativité, Psychologie de la découverte et de l'invention**. Mihaly Csikszentmihalyi (2006)