

sébastien henry

Le moment de revivre les heures étoilées de notre vie

Cela fait plusieurs jours que je marche seul sur les chemins de l'île de Skikoku, au sud du Japon. Pas si seul, en fait, car je suis conscient que ces chemins ont été empruntés avant moi par des milliers de personnes au cours des siècles passés. Je me trouve sur l'itinéraire du pèlerinage des quatre-vingt-huit temples, aussi précieux pour les bouddhistes japonais que celui de Saint-Jacques-de-Compostelle pour les chrétiens d'Europe.

Sans être bouddhiste, je me sens porté par la richesse de cette histoire alors que je monte une à une les marches vers ce temple, entouré d'une forêt vivante. Je ne vois pas le sommet de cet immense escalier, mais je savoure la paix intense de ce moment.

Tout à coup, je sens qu'une énergie particulière émerge depuis la zone de mon torse. Cela vibre, cela pétille en moi. Les idées montent une à une comme des bulles dans une eau que l'on porte à ébullition. En moins d'une heure, c'est la totalité d'un livre qui s'écrit dans mon esprit. Avec une grande clarté sur la structure, mais aussi sur de nombreux détails. J'ai la sensation très nette que l'essentiel est fait et que je n'ai plus qu'à me mettre à l'écriture.

Il y a eu comme cela des moments dans notre vie – des moments étoilés – où nous avons senti que notre énergie créative était vivante, vibrante. Pas forcément pour un projet d'écriture ou un projet artistique, d'ailleurs. Peut-être avons-nous trouvé une solution à un problème délicat, identifié un nouveau chemin pour apaiser une relation difficile, ou encore inventé un jeu avec des enfants, ou une nouvelle recette.

Avez-vous en mémoire de tels moments ? Il se peut qu'ils remontent à très loin – parfois même à votre petite enfance. Peut-être votre force créative est-elle endormie ou bloquée en ce moment dans votre vie. Au point qu'il arrive que vous ne croyiez plus en son existence.

Mais elle est là en vous. Elle est bien là, prête à retrouver sa vitalité si vous en prenez soin.

Dans cette période troublée, elle peut être une ressource très précieuse pour vous. L'énorme choc provoqué par le Covid-19 nous invite en effet à expérimenter de nouveaux modes de vie, à inventer de nouveaux chemins pour notre métier et pour notre famille. Mais aussi pour notre société qui laisse trop de personnes en marge, et pour notre planète en souffrance.

"LES IDÉES MONTENT UNE À UNE COMME DES BULLES
DANS UNE EAU QUE L'ON PORTE À ÉBULLITION."



À l'heure où paraît ce 50^e numéro de *Happinez*, ce grand chambardement n'est probablement pas terminé, et c'est toujours le bon moment pour faire appel à votre énergie créative.

Et si vous pouviez désormais compter sur elle, avec toute sa vitalité ?

En ce moment, beaucoup d'entre nous sont tentés de pédaler plus fort pour rattraper le temps qui semble perdu. Mais à quoi bon pédaler plus fort sur les chemins du passé si ceux-ci ne font plus sens pour nous ?

Ne vaut-il pas mieux prendre des pauses pour nous mettre à l'écoute des chemins possibles que notre force créative a la capacité d'imaginer, de dessiner, d'inventer ?

Prenez bien soin de votre énergie créative dans les semaines et mois à venir.

Pour votre plus grand bonheur, mais aussi pour celui de vos proches et de toutes les personnes que vous serez amené(e) à croiser. Déployer notre énergie créative, c'est en effet contribuer à apporter une dose de joie à notre monde. 🌻

Sébastien propose sur son site des ressources pour prendre soin de notre force créative, dont de nombreuses sont gratuites : sur www.sebastienhenry.fr/creativite

Sébastien Henry contribue actuellement à créer un pont entre le monde de la sagesse et le monde des affaires, tout en accompagnant des personnes en grande précarité ou en fin de vie. Il est l'auteur, entre autres, de l'ouvrage *Ensemble, Agir pour soi et pour les autres, Petit manuel d'engagement au quotidien*, Éditions Les Arènes, 2018.