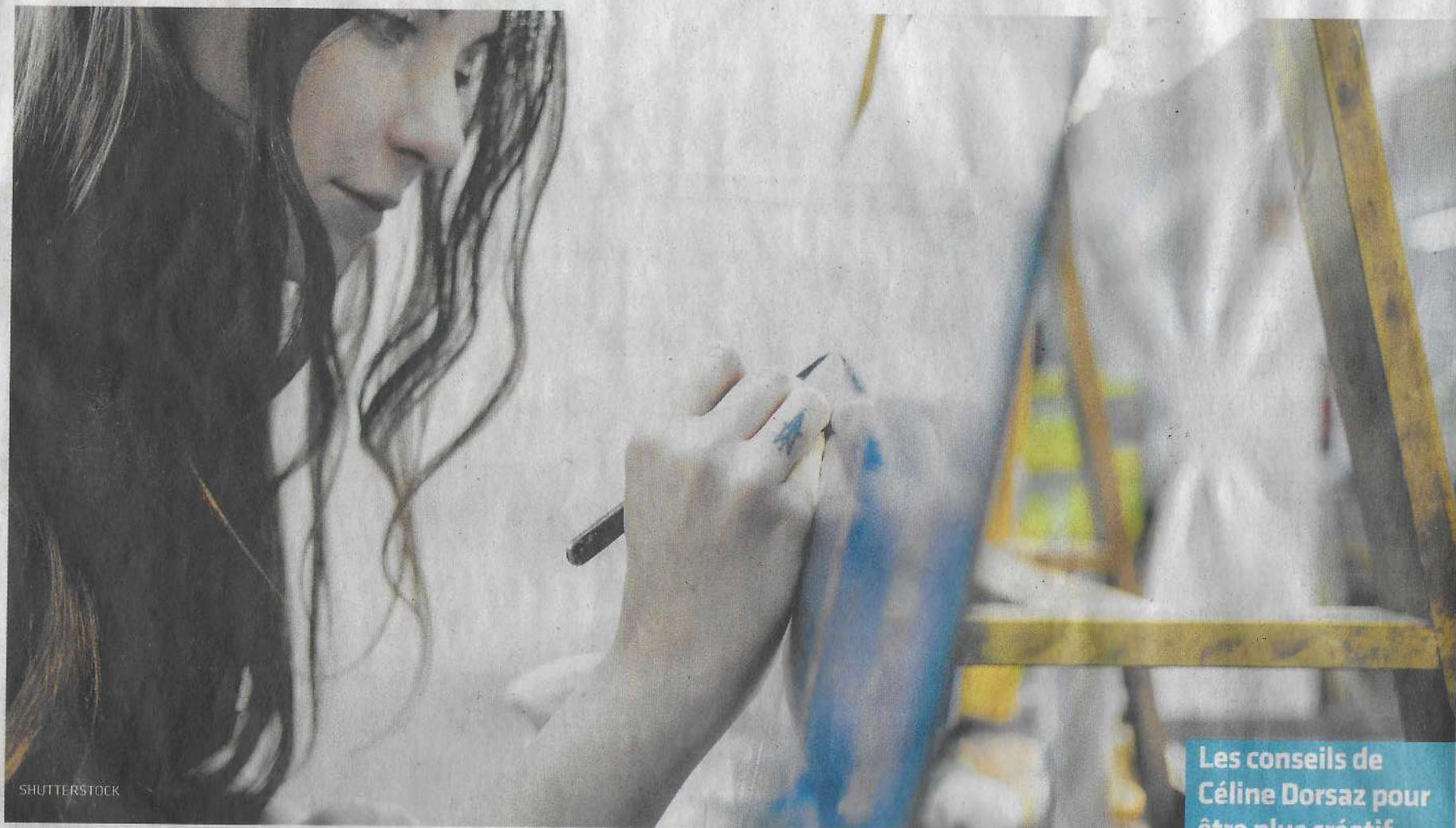




## CRÉATIVITÉ 4/6

Pas besoin d'être artiste pour être créatif, l'art-thérapeute Céline Dorsaz nous explique comment rendre notre vie plus joyeuse en la créant.

PAR DIDIER.CHAMMARTIN  
@LENOUVELLISTE.CH



SHUTTERSTOCK

Les conseils de  
Céline Dorsaz pour  
être plus créatif

«Il n'y a pas de recette ni de magie. Il faut oser, être branché sur ses envies, son instinct, ses rêves, ouvrir ses antennes sensibles pour

# «La créativité est partout»

Souvent, on pense n'avoir aucun don pour la créativité. On se dit qu'on ne sait pas dessiner, qu'on a le rythme dans le sang, peut-être, mais une mauvaise circulation. Pour Céline Dorsaz, art-thérapeute à Fully, la créativité n'est pas affaire d'art seulement, elle est partout, dans notre jardin, notre assiette, nos rencontres, nos déplacements. «Être créatif est un état d'esprit», dit-elle. Et si nous essayons de mettre un peu de créativité, drôle et légère, dans notre vie pour faire durer ce soleil? Et si j'essayais?

### Comment peut-on définir la créativité?

C'est le pouvoir de création, la capacité d'imaginer des choses qui n'existent pas. Tout le monde est créatif, c'est quelque chose d'intrinsèque. Quand on est petit, la créativité est instinctive, on la perd souvent et malheureusement au fil du temps. Être créatif alors, ça s'entraîne, ça s'apprend et cela devient un état d'esprit.

### Pourquoi on perd cet esprit en sortant de l'enfance?

Petit, on est dans l'instant présent. On ne se pose pas mille questions: «qu'est-ce qu'ils vont dire?» On n'a pas la peur de l'échec, la peur de la feuille

“  
La créativité rend la vie plus poétique, un peu plus libre, plus légère et avec beaucoup d'humour.”

CÉLINE DORSAZ,  
ART-THÉRAPEUTE

blanche. Plus tard, on découvre celle du jugement, alors on s'adapte et on n'écoute plus notre petite voix intérieure. Mais nous sommes tous uniques, nous avons donc tous notre propre univers, notre propre manière d'appréhender le monde et de le partager!

### On entend souvent dire: «Je suis nul en dessin ou en musique, ce n'est pas pour moi...»

L'autocensure est le pire frein de la créativité. Pour amener la créativité dans notre quotidien, il suffit d'oser. C'est le lâcher-prise, oser prendre des risques, avoir de l'audace, oser sortir de sa zone de confort, aller au-delà de ce que l'on connaît. C'est aussi aller à l'écoute de son instinct, ce que l'on fait assez peu, et de se reconnecter à soi. Il y a des questions qui aident à la créativité, «et pourquoi pas?», «et si c'était possi-



Céline Dorsaz propose des ateliers d'exploration de soi par la peinture, la danse, l'écriture, etc., pour se connaître de manière légère et artistique. LE NOUVELLISTE

ble», «et si je faisais». Faites-vous confiance et lâchez votre contrôle et celui supposé des autres. Le premier pas est le plus difficile, mais ensuite on arrive vers des mondes très inspirants. L'échec par ailleurs est formateur, il nous apprend à avancer, à nous améliorer. Ce dont on doit être fier, c'est d'avoir osé essayer. C'est en tombant que l'on avance, si on ne prend pas de risque, on reste immobile.

On reste quand même les champions des mauvaises excuses, du style, «je n'ai pas le temps, je

### le ferai à la retraite». Est-ce qu'on devrait s'imposer de la créativité?

La créativité n'est pas un temps que l'on prend pour elle, mais plutôt ce que l'on peut placer dans notre quotidien. Ne pas prendre toujours la même route pour rentrer chez soi par exemple... Ce sont de petites choses qui nous rendent créatifs, pas forcément une peinture qui s'exposerait dans un musée.

### Donc il ne faut pas forcément être «artiste»?

Non, on a tous ça en nous. On peut mettre de la créativité par-

tout comme le sel dans la cuisine. Elle est présente quand on aime, quand on est avec les autres, quand on fait la cuisine, quand on se balade, quand on fait des projets de vie.

### Est-ce qu'on a besoin de facultés spéciales?

Non, le plus important, c'est de se faire confiance, oser être curieux, oser rencontrer de nouvelles personnes, être à l'écoute de toutes les occasions autour de nous et ne pas se mettre de barrières.

### Souvent nous sommes bloqués parce que nous pensons qu'être créatif, c'est avoir une technique, faire du «beau».

La créativité n'a rien à voir avec l'esthétique, c'est imaginer des choses qui n'existent pas. Être créatif, c'est constituer un repas avec trois trucs sortis du frigo.

### Quels sont les bienfaits que l'on peut en retirer?

Elle améliore la capacité à s'adapter au monde dans lequel nous vivons. Elle aide à digérer ce que l'on vit. Elle donne des couleurs à notre quotidien. Elle peut donner un élan différent en sortant des sentiers battus. Elle nous permet aussi de maîtriser nos peurs, améliorer notre confiance en nous, notre estime personnelle. Elle nous

capter les occasions, soyez curieux de tout. Dans la pratique, prenez des chemins différents, faites par exemple des apéros, mais créatifs! Trouvez un thème de dégustation. Dites-vous: «Et pourquoi pas, si j'achetais une toile et j'essayais de peindre.» Convincez-vous de vos idées contraires. Changez vos habitudes.»

### BIO EXPRESS

- 1980 Naissance à Fully
- 2006 Diplôme d'éducatrice sociale HES-SO
- 2016 DAS en art-thérapie à l'HES Lausanne
- 2018 Ouverture de son atelier d'art-thérapie La Brique à Fully [labrique-art-therapie.ch](http://labrique-art-therapie.ch)

rapproche de nous-même. Quand on rencontre un problème, on a tendance à réfléchir en circuit fermé, en ouvrant un peu, en étant créatif, on peut se demander comment on pourrait voir les choses autrement. Créer, c'est ouvrir le champ des possibles.

En fait, c'est facile d'être créatif! Le plus important, c'est de s'autoriser à l'être.

Le Nouvelliste

50%  
de réduction

L'ESTIVALE  
AQUAPARC



PUBLICITÉ