

TESTÉE
LA FORMATION CREATIVE
CONSCIOUSNESS

LE JOUR OU JE ME SUIS RENCONTRÉE

Quelque part en nous se niche un moi authentique, capable de créer la vie que l'on aimerait vivre. Durant quatre jours, notre journaliste est partie à la recherche de cette part d'elle-même.

PAR TANJA DIERCKX.

T

Tout a commencé par un mail. Nathalie Willems, qui détient la licence belge de Creative Consciousness Belgium, me propose de tester le cours de master 1. Le but de la formation est de développer la conscience afin de découvrir comment «créer» sa vie en collaboration avec l'univers.

Tout cela m'a l'air de tenir du conte de fées, mais il se trouve que j'adore les belles histoires! Et je suis convaincue que nous avons le pouvoir d'influencer une grande partie de notre vie. Ces derniers temps, justement, je me plaignais d'un manque de magie dans mon existence. Comme je ne crois pas au hasard, je m'inscris immédiatement.

LAISSER FAIRE

Avant de commencer, je complète scrupuleusement la fiche concernant les objectifs que je souhaite atteindre et les domaines concernés. La liste peut être très longue: démarrer un projet, approfondir une relation ou trouver un nouvel emploi. Je pense aussi à ma thèse, que je voudrais étoffer et faire publier. Mais je décide de faire simple: je n'ai pas fait de sport depuis un an et je veux me remettre en mouvement. Et ce serait bien si je pouvais être un tant soit peu moins perfectionniste dans mon travail. Voilà qui me semble jouable, moyennant le bon état de conscience. Je suis curieuse, mais j'avoue que je me sens d'humeur railleuse pendant que je complète le questionnaire. Où vais-je tomber? Dans une version live du film *The Secret*?

Creative Consciousness («Conscience créative») est présent depuis deux ans en Belgique. Le principe est de nous accompagner, par le biais de formations, dans notre transformation vers une nouvelle façon d'être, plus créative. «*A new state of consciousness*» (le premier de leurs trois masters) couvre la partie «prise de conscience». On passe quatre jours en groupe à La Foresta, près de Louvain, un ancien monastère franciscain verdoyant transformé en centre de conférences.

Si une grande partie de la formation est consacrée à des théories censées nous amener à des prises de conscience personnelles, la pratique n'est pas en reste. Divers exercices et expériences sont prévus pour nous rapprocher de notre moi authentique. «Dans ce processus, on rencontre parfois pas mal de blocages, me prévient Nathalie. Pour accéder à la conscience, il faut lâcher l'ego.»

QUI VOULEZ-VOUS VRAIMENT ÊTRE?

Je regarde autour de moi et je compte vingt-cinq participants, pour trois enseignants et six assistants. Nous avons de la chance, car c'est Marc Steinberg *himself* (le fondateur - d'origine allemande - de Creative Consciousness) qui nous en présente les principes. Marc Steinberg a élaboré cette formation sur la base de son expertise dans différentes disciplines allant des sciences humaines à certains enseignements mystiques.

NATHALIE WILLEMS

CREATIVE CONSCIOUSNESS BELGIUM

‘On rencontre parfois pas mal de blocages. Pour accéder à la conscience, il faut lâcher l'ego’

On nous explique quelques règles de conduite et le stage démarre. D'abord, nous devons observer et étudier nos pensées et nos émotions. Première interrogation: à qui appartiennent nos pensées? Sur quoi se fondent-elles? Il apparaît que la plupart de nos pensées se sont construites sur des suppositions, sur ce que nous avons accepté de la part des autres (nos parents, l'école, la religion...), mais n'ont rien à voir avec «la» vérité, si tant est qu'elle existe.

En réalité, nos pensées et nos émotions sont comme un programme que nous avons téléchargé. Elles ne sont pas vraiment à nous! Nous ne les avons pas créées, nous les avons ramassées quelque part. Elles dominent notre vie et la pourrissent parfois; elles gouvernent ce que nous appelons notre «identité» ou notre «ego». L'être véritable se situe à un niveau plus profond, qui est la conscience, au-delà de nos conditionnements. Développer la conscience revient à se détacher de notre identité, pour découvrir qui nous sommes réellement, ici et maintenant.

Après cette copieuse tartine de théories, l'air frais nous appelle. La prochaine étape se déroule dans le jardin du centre, où nous marchons chacun de notre côté. Nous cherchons ainsi à entrer en contact avec cette couche plus profonde qui se trouve sous nos pensées et nos émotions, tout en restant conscients de ces mêmes pensées et émotions. Je fais l'exercice et je me sens instantanément calme. Ça me rappelle la *mindfulness* (la pleine conscience), même si le mot n'a pas été prononcé une seule fois.

Après chaque exercice, nous faisons partager aux autres notre expérience. J'entends plusieurs participants dire qu'ils se sont sentis connectés à quelque chose de plus vaste. Moi, je me suis sentie reliée aux arbres du jardin et j'ai beaucoup apprécié ce moment. Marc Steinberg confirme: «C'est le lieu où on peut être en contact avec le tout, ou le cosmos. C'est là qu'on peut façonner son existence. La conscience n'est pas un état d'esprit, mais un contexte où la création peut avoir lieu.» Mais qu'entend-il exactement par «création»? Marc Steinberg remarque: «*Réaction* et *création* sont des anagrammes. Les pensées et sentiments ne sont rien d'autre que

des histoires construites autour de votre identité. Une fois que vous savez cela, vous pouvez choisir: soit agir en fonction de ces histoires (réaction), soit agir au départ de votre conscience et créer à travers votre moi authentique (création).»

OSER L'AUTHENTICITÉ

La science voit la conscience comme une activité cérébrale, elle tire donc son origine d'un principe physique. Creative Consciousness part de cette idée en l'inversant: tout commence par la conscience et le monde matériel en est la conséquence. Autrement dit: la conscience nous permet de nous unir au cosmos et de créer notre réalité. Tout ceci a un rapport avec la physique quantique (eh oui, nous voilà bel et bien dans *The Secret!*): ce qui se produit dans votre vie est provoqué par votre regard sur la réalité. «*What you think is what you get*» («Ce que vous pensez est ce que vous obtenez»). Avec notre esprit, nous sommes les créateurs de notre expérience.

Marc Steinberg ajoute: «Cette vérité, si on l'admet, s'accompagne évidemment d'une grande responsabilité. On ne peut plus se complaire dans un rôle de victime ni se chercher des excuses, juger ou accuser les autres. Car ces attitudes se basent sur les fameuses histoires qu'on se raconte. La grande différence entre l'«histoire» et l'«authenticité» est celle-ci: l'histoire, c'est votre interprétation de l'ici et maintenant. L'authenticité EST l'ici et maintenant.»

Pour le prochain exercice, on ne s'en tirera pas avec une petite promenade dans le jardin... Nous devons présenter nos objectifs en vidéo. J'ai de très mauvais souvenirs devant la caméra. Ma carrière télévisuelle a été étouffée dans l'œuf suite à un *screen test* raté. Mon cœur bat à tout rompre, surtout quand j'apprends qu'on n'a que dix minutes pour préparer notre texte. Une demi-heure plus tard, je me vois à l'écran et je reçois un feed-back: «Bien essayé, mais pas authentique.» Apparemment, c'est exactement ce qui se passe quand on a la tête remplie d'histoires, alors qu'on pourrait simplement «être», ici et maintenant. Je me promets d'y penser.

TRAVAUX FORCÉS SPIRITUELS

Les règles de la formation Creative Consciousness sont dignes d'un *boot camp*. Les animateurs nous demandent de régler nos montres sur «*iPhone time*», car on reprend à un moment très précis. Chaque participant doit être sagement assis sur sa chaise. Si on veut parler, on doit lever la main ou se mettre debout. On ne s'exprime qu'à la première personne, car c'est ce qui nous relie à nous-même et nous fait prendre la responsabilité de notre vision. Il est interdit de «faire un nid», donc on est prié après chaque pause de changer de place, histoire de souligner physiquement le fait de sortir de notre zone de confort. Il est interdit de quitter la salle en dehors des pauses (apparemment, apprendre à contrôler notre vessie est l'une des premières étapes lors de la création de notre nouvelle vie...).

Au début, ces règles m'énervent, mais après quelques jours, je dois admettre qu'elles favorisent la structure et la concentration. L'ambiance est appliquée. Nathalie souligne: «Pour développer la conscience et

atteindre une vraie liberté, il est nécessaire de revoir notre rapport aux règles. Celui qui s'engage vis-à-vis des règles se libère de la résistance et de la révolte et crée plus d'espace et d'énergie pour les choses importantes.»

PÔLE NORD OU TAHITI?

Le deuxième jour, nous apprenons à gérer la colère, l'irritation et les autres émotions perturbantes. Il suffit de constater qu'elles appartiennent à l'aspect «histoires» et de les abandonner. Un certain nombre de participants font l'exercice en public. Ils parlent de leurs sentiments négatifs envers leur partenaire ou un de leurs parents et s'engagent ensuite à lâcher prise. Je vois le soulagement émotionnel qu'ils vivent sur le moment, mais j'ai du mal à croire que cela fonctionnera systématiquement. Certes, c'est faisable pour les petites irritations du quotidien, mais pas pour les grandes souffrances, comme pour les personnes qui sont maltraitées ou humiliées en permanence. Mais apparemment, il existe d'autres solutions pour ces cas-là. C'est comme la différence entre le pôle Nord et Tahiti. Il s'agit de cultiver les mangues dans l'environnement adéquat. Bien sûr, on pourrait construire une mégaserre au pôle Nord, mais autant semer les graines à Tahiti et laisser la nature faire son travail.

Partant de cette image, la question qui se pose alors est: «*Where are you greenhousing?*» («Et vous, où construisez-vous vos serres?»). Les principaux indicateurs pour nous aider à répondre sont: la lutte, la résistance, les efforts disproportionnés, la répétition de problèmes. Puis il nous faut déterminer dans quels domaines: le boulot, le couple, soi-même? Certains participants admettent ouvertement qu'ils consacrent beaucoup d'énergie au *greenhousing*. «Dans ce cas, vous feriez bien de déménager à Tahiti, intervient Marc Steinberg. Vous devrez toujours semer et arroser vos graines, mais vous cesserez de vivre à contre-courant.» Je vois plusieurs hochements de tête. Un tonitruant «*Yes!*» retentit dans la salle (c'est une des règles: quand on prend conscience de quelque chose, on le souligne d'un «yes»). Tout le monde rit.

POOR LONESOME COWBOY

Cela continue de la même manière les jours qui suivent, mais je n'en dirai pas plus, car la réussite dépend aussi de la spontanéité des participants. Juste ceci, parce que c'est la partie la plus drôle de la formation: la découverte de mon «tango». C'est Nathalie qui explique cette partie: «Le tango est votre façon personnelle, inconsciente d'attirer l'énergie vers vous, de demander l'attention des autres pour votre identité. Le tango nourrit l'identité et vous empêche d'être authentique.» Nathalie nous mime tous les tangos existants. Celui de la victime qui se plaint sans arrêt de ses malheurs. Le clown qui veut faire sourire à tout prix. L'intimidant qui fait peur aux gens afin d'éviter l'intimité. Le «mystique» qui reste toujours dans le flou. Et l'hôte ou l'hôtesse qui se doit de toujours s'occuper des autres.

J'entends de nombreux «yes» au fur et à mesure des tangos. Apparemment, la salle est pleine de «victimes», «*pleasers*» et «hôtes». Pour moi, j'hésite entre «rebelle» et «cowboy solitaire». Entre celle qui aime s'opposer et celle qui observe les choses à distance et ne compte que sur elle-même. À la pause, je galope vers les toilettes et tout à coup, je suis frappée: je suis sur mon cheval! *Yes!*

Les quatre jours sont pleins de surprises. C'est une ambiance qui se construit petit à petit. On parle de nos objectifs de vie, d'engagement, d'action et de lois cosmiques, pour arriver enfin à la connexion au cœur et à l'amour de soi, une partie difficile pour de nombreux participants. On expérimente et on partage encore. Certains ressentent une immense tristesse et reçoivent alors le soutien du groupe. D'autres vivent de véritables moments d'euphorie. On entend fuser les «yes» et on se sent de plus en plus proches les uns des autres. J'avoue que j'ai ri, hurlé et pleuré moi aussi. On fait encore deux exercices face caméra, et j'obtiens un dix sur dix au dernier. J'ai bien compris: finies les histoires!

UNE AUTRE ATTITUDE

Toute la formation Creative Consciousness vise à adopter une attitude de vie différente. Certaines parties sont assez moralisatrices, même si je reconnais qu'elles ne ►

TANJA DIERCKX
JOURNALISTE
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

‘Nos pensées
et nos émotions
sont comme
un programme
que nous
avons téléchargé.
Elles ne sont
pas vraiment
à nous!’

sont pas fausses. Par exemple: la sincérité et l'authenticité sont indispensables à la création. On ne ment pas à propos de ses pensées et de ses émotions, on ne triche pas avec ses intentions et on reste fidèle à soi-même. Ces valeurs ont toutes pour point commun l'intégrité et font partie de notre recette personnelle du succès.

Pour arriver à la création authentique et atteindre nos objectifs, on se relie à notre véritable état de conscience. On se connecte à l'univers et on formule nos buts, en se posant des questions comme: «Quel genre de personne dois-je être pour les atteindre?» ou «Que dois-je lâcher pour y arriver?»

Les réponses viennent du cosmos. D'une part par la synchronicité, ces «coïncidences» qui se produisent sur votre chemin et contiennent des réponses ou des opportunités (à condition de garder les yeux et les oreilles grands ouverts!). D'autre part en constatant de plus en plus que la vie se déroule comme vous le voulez.

Nathalie ajoute: «La formation Creative Consciousness parle de valeurs profondément humaines, comme le lien et l'intégrité. La différence est que nous parlons plus d'"être" que de "faire". Qui choisit-on d'être? Comment prendre la responsabilité de l'objectif qu'on s'est fixé? Pas question de s'asseoir dans son fauteuil en attendant que ça se fasse. La pensée positive ne suffit pas, il faut agir.»

Je reviens de ces quatre jours avec un nouveau regard sur la réalité. Eh oui, je me suis remise au sport! J'ai aussi pris la responsabilité de certains de mes choix. Et il est vrai que je remarque plus de synchronicités dans ma vie.

Chaque participant en a retiré quelque chose. Anne-Michèle est photographe et a organisé plusieurs expos depuis: «J'ai compris que j'ai le droit et le devoir de briller. Et j'ai appris à m'engager.» Bertrand: «J'étais très irritable.

TANJA DIERCKX
JOURNALISTE
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

‘On se pose
des questions
comme:
*Quel genre
de personne
dois-je
être pour
atteindre
mon but?*
ou *Que dois-je
lâcher pour
y arriver?*

Aujourd'hui, je lâche prise et je me sens plus en paix, plus heureux.» Sarah a fait le voyage depuis les Açores pour participer: «J'ai cessé de me disputer éternellement avec mon mari. Notre famille est plus unie.» Et Marielle, prof de yoga, de conclure: «J'ai appris que le passé n'est rien d'autre qu'une histoire que je ressasse et qui influence ma vie. Rien que cette prise de conscience suffit à changer les choses. J'ai conscience de pouvoir créer ma vie au présent, agir, m'engager et manifester ce que je désire. J'ai reçu des outils merveilleux pour cela. Je vois de nouvelles opportunités chaque jour.»

CONSCIENCE TRANQUILLE

Quand je les retrouve le lundi suivant, mes collègues rient de mon état quasiment «éveillé». Mais elles remarquent aussi que je suis plus calme, malgré une journée entière de réunion. J'y prends même un certain plaisir! La formation m'a décidément fait du bien. Durant ces quatre jours, je suis sortie plusieurs fois de ma zone de confort, et c'est là que j'ai eu mes prises de conscience. La matière était assez profonde. Pour moi, c'est comme si toute une série de vérités issues de livres, films et formations s'étaient tissées entre elles pour venir former un tout cohérent, plein d'ambition et d'amour.

La formation est épuisante, mais étrangement, les jours qui suivent, je me sens plus énergique. Comme quoi, le changement est possible. Ce que je retiens comme enseignement le plus important: dans la vie, ce qui compte, ce n'est pas notre avis, mais ce qu'on crée.

LA PROCHAINE FORMATION MASTER 1 AURA LIEU DU 1^{ER} AU 4 DÉCEMBRE 2016
À LOUVAIN. LA FORMATION EST DONNÉE EN ANGLAIS.

PLUS D'INFOS SUR WWW.CREATIVECONSCIOUSNESS.BE.