



© credits Maryvonne Nicolet

du temps d'en sortir, même par des chemins inattendus. Résilience ou endurance, le terme anglais « *hardiness* » convient mieux car il inclut la dimension de la longue durée. Les crises, les conflits ont été les moteurs dynamiques de leur évolution ; les nœuds, les moments de bascule ont orienté les nombreux changements. Ils en parlent avec une grande lucidité et un plaisir à se remémorer ces moments charnières. Comme adultes, ils essaient de regarder avec les yeux de l'enfant, les projets, les rêves, qui ont dessiné leur vie et que souvent le hasard a bousculé. Méthodologiquement, la possibilité de faire cohabiter en soi les différentes personnes qui ont franchi les obstacles et le fait d'évoquer les motivations de l'époque, sans regret, sans remord, avec bienveillance, pour soi-même, impose un mécanisme fort de vieillissement positif. Double fond des souvenirs, goût des paradoxes, pour ne pas juger les comportements passés à l'aune du présent.

### MÉCANISMES COMMUNS

Quels que soient les événements traversés, les mécanismes de la pensée sont fluides, flexibles, ils intègrent différents points de vue et ont un goût profond pour les contradictions et l'humour. L'accès facile à leurs mondes intérieurs, peut-être même préconscients, leur capacité « *d'insight* », permet une grande souplesse mêlant perception, invention et intuition. Ils ont plaisir à décrire leurs contradictions, souvent les excès de leur caractère dont ils parlent avec un grand sentiment d'autodérision. C'est ce que l'on appelle généralement la pensée divergente dans les mécanismes de la créativité.

Bien entendu, ils ont développé un fort sentiment de leur propre valeur, une solide confiance en eux-mêmes, une grande estime d'eux-mêmes « *en dépit de* » et surtout parce qu'ils ont pu dépasser des enfances, des adolescences perturbées. Ce qui confirme la théorie du narcissisme de Claude Balier. Ce qui a renforcé leur forte capacité à lutter contre l'adversité et à persévérer, à endurer souvent des conditions difficiles, comme des reconnaissances sociales très tardives, des rejets par les milieux professionnels et parfois des situations familiales compliquées.

### CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN

Des activités créatrices - quelles qu'elles soient favorisent un sens renforcé de compétence et de

maîtrise de la vie quotidienne. Elles augmentent les images positives de soi-même et restaurent le sens du pouvoir sur sa propre vie et une plus grande autonomie. L'exploration d'activités ou le renforcement de certaines d'entre elles soulignent les dimensions d'ouverture, les capacités à trouver des solutions nouvelles, mieux adaptées à des situations complexes, à décloisonner le réel et l'imaginaire propres à de nouvelles trouvailles. Le sentiment de bien-être se trouve renforcé. En fuyant la routine qui encourage la rigidité et étouffe la créativité, on retrouve une âme d'enfant qui fait confiance à son imagination et à son intuition. Le moral est meilleur, la vie relationnelle enrichie.

Le plus souvent, de fortes inhibitions paralysent la créativité par des représentations de parents ou de milieux qui condamnent les rêveries, trompeuses, stériles, et éloignent du sens des réalités. De multiples peurs des adultes hypothèquent souvent le désir et le plaisir de créer.

### QUELQUES PROPOSITIONS

Travailler sur l'humour, les situations contradictoires, le sentiment d'autodérision permet de nombreuses activités créatrices avec des ateliers d'écriture, de collages, de peintures... Il est indispensable de favoriser les capacités de l'imaginaire afin de décloisonner le réel et l'imaginaire créant ainsi un climat de groupe propice.

À cet effet, plusieurs ateliers ont été proposés dont celui sur le « *petit livre des expériences* » avec la participation de Jacques Boesch et Denise Martin. Ce projet entend réaliser un petit livre avec ses souvenirs marquants, ses photos sur une assez longue période pour transmettre aux personnes qui leur sont chères, une forme de testament spirituel. L'atelier des « *lettres d'amour* » avec François Loew consiste à écrire sa plus belle lettre d'amour à quelqu'un de vivant ou à quelqu'un de décédé. Exercer des activités créatrices en s'appuyant sur les aléas des parcours de vie, par exemple avec une photo de soi-même enfant, permet de retrouver les rêves, les projets qui sont restés en jachère, bousculés ou annulés, que la vieillesse peut permettre de retrouver sur le tard. <

La Mairie de Troinex, avec le soutien de la Fondation Art for Help, a le plaisir de vous inviter à l'inauguration du **Parc Malbine** le samedi 8 avril 2017 à 11h00 dans le parc de la Mairie à Troinex (chemin de la...

Art4help

Un aquarelliste voyageur  
Ellis Zbinden  
Un enfant de la Jonction

Maryvonne Goussard Nicolet  
Jacques Birsch

La cérémonie aura lieu en présence de l'artiste et sera agrémente de intermedes musicaux.

Mairie de Troinex, Grand-Cour 8, 1256 Troinex  
Tél. 022 784 31 11 - E-mail : mairie@troinex.ch - www.troinex.ch