

## Massage et détente pour libérer les neurones

Les managers de Sofrapain (pains pré-cuits surgelés) auraient adoré ça : voir les huiles de leur comité de direction, les yeux bandés, en train de deviner des objets en les palpant. Entrée en matière originale pour une session de créativité hors du commun menée par **Géraldine Lemoine**, consultante en créativité, chez l'industriel lyonnais. Au programme : sophrologie et massages shiatsu. Visualiser sa respiration en rond ou en carré ou s'aplatir sur une chaise de massage, quel rapport avec la créativité ? «Se détendre per-



**Développer ses sensations : pas désagréable... et plutôt efficace.**

met aux neurones de fonctionner plus librement», assure la consultante. Quelques heures plus tard, les mêmes dirigeants qui l'écoutaient avec suspicion ont laissé aller leur imagination sur une fresque, pinceau à la main, au rythme du «Boléro» de Ravel. «Je voulais leur montrer l'importance des sensations dans l'émergence de nouvelles idées», conclut la consultante. Apparemment, elle a convaincu : des séances de créativité devraient être organisées au sein des équipes. Histoire que chacun mette la main à la pâte.

M. M.