

# Mettre en route le processus de la créativité

©Antoinette Vonlanthen

Chercher à comprendre le monde pour le transformer est un défi individuel permettant de dépasser les idées reçues et de les transgresser. La personne à la recherche de son «self» ne le fait pas pour jouer un rôle, mais pour préserver son intégrité et répondre à un besoin intuitif de comprendre ce qu'elle voit, ce qu'elle entend, ce qu'elle ressent, afin de pouvoir associer les différents éléments entre eux, afin d'obtenir une réponse.

Le comportement des enfants est exactement le même, sauf que lorsque l'adulte fait preuve de curiosité, il choque souvent. L'idée préconçue que le fait d'être adulte est de savoir maîtriser son intuition, ses instincts, son besoin de s'exprimer est certes justifiée, cela n'empêche cependant pas de transgresser le «raisonnable», dicté par la morale religieuse ou certains courants philosophiques. Que veut dire alors vouloir comprendre ?

Se renseigner, poser des questions, chercher des liens de causalité, les mettre en relation.

Chercher à comprendre ne donne pas de réponse immédiate, d'où le malaise ressenti par de nombreuses personnes en quête de résultats rapides. Ne pas pouvoir répondre à une attente, à une question, est déjà en soi une forme de transgression par rapport à l'éducation reçue. Dire «je ne sais pas», pour certains, c'est presque afficher son non-savoir. Il n'y a rien de rébarbatif honteux à dire que nous n'avons pas la connaissance et l'expérience de ce qui nous est demandé. Ce qui est ennuyeux, c'est d'être incapable de le reconnaître ou de donner à la personne en quête d'une réponse, celle qui nous pose donc une question, l'impression qu'elle est sur le mauvais chemin, ou du moins sur un chemin classé idéologiquement comme malsain. Par contre, être conscient de ne pas savoir quelque chose, nous met déjà sur une piste de ce quelque chose d'inconnu qui pourrait être développé, vers lequel un nouveau regard pourrait être tendu, afin d'y coller un nom. Dire non ou je ne sais pas, c'est dire à l'autre que je suis différent de lui, mais surtout que je suis à une autre «place» que celle qu'on attend de moi.

Nous pouvons tous apprendre à être créatifs, sans avoir peur de subir de graves troubles de l'humeur, qui affectent 0,7% de la population ! Le risque est en effet beaucoup moins grand que celui que prend l'individu qui croit que sa maîtrise de la réalité est infaillible.

Quelles sont les caractéristiques psychologiques des «créateurs»?

## **1. Être motivé et s'engager**

La conviction d'un sentiment ou d'une idée mène à une prise de décision et pousse à agir. L'échec n'est pas perçu comme une défaite, mais comme un signe révélateur: il y a une autre piste à prendre! La motivation se trouve dans l'intérêt que nous portons aux choses, aux différents thèmes, de même qu'aux nombreuses personnes.

## **2. S'accepter**

Reconnaître ses émotions, être ouvert à toutes les pensées, prêt à faire évoluer ses croyances personnelles, favorise l'innovation. L'ouverture à l'expérience, à l'originalité dans tous les domaines révèle un terrain propice à la création. L'acceptation de soi s'impose alors comme l'achèvement d'un travail de développement personnel.

## **3. S'estimer**

La maîtrise émotionnelle est liée à un comportement extraverti, favorisant les contacts sociaux. Le créateur valorise son œuvre, l'échec fait ainsi l'objet d'un véritable renouvellement et non pas d'une simple défaite. L'estime de soi présuppose enfin ne pas plaire à tout le monde.

## **4. Être différencié**

Accepter d'avoir des idées inhabituelles, en grand nombre, dans différents domaines, donne à l'élan créateur toute sa force. Se connaître permet finalement d'accepter l'autre tel qu'il est.

## **5. Aimer la contradiction**

Être prêt à changer d'idée afin de transgresser une opinion au départ estimée pourtant juste. Les souvenirs, notre expérience et notre imagination nous amènent à recréer quelque chose de nouveau. La contradiction n'est pas le début de la défaite, c'est aller au contraire au devant de la difficulté pour mieux la transformer.

## **6. Prendre du recul**

Lâcher prise permet de se dégager des mécanismes comportementaux, des stéréotypes sociaux sur la condition féminine ou masculine, de faire le vide pour s'ouvrir à la créativité.

Rechercher la solitude est la preuve d'une grande maturité et non pas d'un refus social (ou d'une sociophobie).

## **7. Jouer et jongler**

Pour le créateur, peser le pour et le contre d'une idée, d'une décision, la refuser, l'accepter pour mieux l'abandonner, renverser une situation, toutes ces composantes font partie d'un processus naturel. La complexité apparaît alors comme l'élément moteur de la motivation. Le jeu n'est pas seulement réservé aux enfants, il démontre un esprit souple (flexible) et constructif.

## **8. Imaginer, simuler et mettre en scène**

Sortir du cadre de référence donne au créateur le sentiment de vivre plus amplement, car il étouffe dans l'habitude. Il met en scène une nouvelle version de sa découverte. Celle-ci peut être perçue comme infantile, alors que ce n'est que la représentation d'une transgression par rapport à ce qui est déjà connu.

L'imagination n'est jamais quelque chose de dangereux! Que nous le voulions ou non, elle bouillonne sans cesse. Nous avons tout intérêt à l'accepter telle quelle.

### **9. Prendre des décisions**

Le créateur, tout en jouant avec la complexité, conscient de la dynamique créative, arrive à se positionner naturellement. Ce n'est certes point une solution de facilité, mais plutôt un aboutissement du processus de transformation facilitant la prise de décision.

### **10. Associer librement les idées et les images**

Que ce soit dans les sciences, le monde politique, économique, du travail, la littérature, dans le vécu personnel, la connaissance ou les rêves, le créateur a besoin de relier les éléments entre eux, consciemment ou inconsciemment, en y ajoutant des images, en y intégrant les idées et les sentiments. Au fond, ce que font les enfants lorsqu'ils sont en bonne santé.

### **11. Transmettre la connaissance et les nouveaux «savoir-faire»**

L'adulte – en partant du principe qu'il a la capacité d'être un être autonome - est libre d'accepter de nouvelles connaissances et d'en développer lui-même. Une personne soumise ou dépendante des autres a le choix de suivre ce chemin ou de s'en libérer. La responsabilité individuelle exige de soi un travail intensif de développement personnel. Finalement, est-ce une question de choix ou une question existentielle? À chacun d'y répondre.

4 février 2016