

La créativité: lumière sur l'individu



Par Isabelle Jacob, 2001.

Cet article est une partie d'un article intitulé "la créativité: lumière sur le management".

"La plus grande découverte de ma génération, c'est que les êtres humains peuvent transformer leur vie en modifiant leur état d'esprit" William James

Un être "éclairé" est un être qui s'autoéclaire, qui sait garder face à son environnement une distance qui lui permet non seulement de regarder les choses fonctionner, mais aussi de se regarder fonctionner. Un être éclairé est un être qui "voit clair", même en environnement trouble. C'est également un être "rayonnant". Son rayonnement sur les autres peut être attribué à plusieurs caractéristiques: recul - humour - énergie - clarté de sa pensée - équilibre personnel - curiosité d'esprit - enthousiasme - capacité d'initiative - ...

Mon expérience de consultant-formateur en créativité et innovation m'a amenée à mesurer l'impact qu'un simple séminaire de créativité pouvait avoir sur les individus, même dans des séminaires où les objectifs de développement personnel ne sont pas prioritaires. Un simple apprentissage de techniques de créativité appliqué à la résolution de problèmes ou à l'innovation, aussi bien qu'une réflexion collective menée par une approche créative autour d'un projet ont un impact sur les individus, génèrent des apprentissages parallèles qui vont bien au delà de l'atteinte de l'objectif "technique" ou "opérationnel".

Impact sur le développement de la personne

"Travamuser"

"Les gens qui ne rient jamais ne sont pas des gens sérieux." Frédéric Chopin
"Tu travailleras à la sueur de ton front" - " tu accoucheras dans la douleur".

L'opposition plaisir/travail est encore très prégnante aujourd'hui. La petite fille d'un ami, en maternelle, ne voulait plus retourner à l'école. Le père finit par découvrir qu'elle ne voulait pas "travailler". Intrigué, il rencontre la nouvelle maîtresse de sa fille, se demandant bien quel "travail" on peut bien exiger d'un enfant en maternelle. Il découvre alors que son enfant fait exactement les mêmes activités qu'avec l'ancienne maîtresse : dessins, modelages, Ce qui a changé? Un mot, un simple mot: alors que la précédente maîtresse parlait de jouer, d'expérimenter, d'ateliers, la nouvelle parle de "travail" , ce qui suffit à l'enfant pour lui faire rejeter des activités auxquelles elle prenait auparavant tant de plaisir. Le fait de prendre du plaisir, de rire est souvent encore "suspect" - ainsi, des étudiants ingénieurs formés au processus créatif, prenaient manifestement un grand plaisir à travailler différemment. Mais ils finissaient par rejeter cet "enseignement" sous prétexte que cela n'était pas sérieux, que "ce n'est pas en s'amusant qu'on va apprendre notre métier d'ingénieur», se sentant en quelque sorte "coupables" d'avoir pris du plaisir au détriment du travail.

L'image encore parfois négative de la créativité au sein des entreprises trouve une de ses sources dans cette opposition plaisir/travail, comme si l'entreprise se devait d'être un lieu où chacun est en devoir de se prendre au sérieux.

Rappelons nous l'incommensurable énergie qu'un enfant met quand il joue. Toute son énergie corporelle, mentale, émotionnelle, se trouve dans ce seul instant concentrée, rassemblée, bandée. Il serait capable de soulever des montagnes.

Un dicton populaire ne dit-il pas qu'une bonne séance de rire vaut une bonne séance de thérapie? Notre corps sécréterait dans le rire, dans le plaisir du jeu, des endorphines stimulant notre activité cérébrale, propices à un lâcher-prise total. "C'est en jouant, et peut-être seulement quand il joue, que l'enfant ou l'adulte est libre de se montrer créatif." nous rappelle Winnicott.

Dans une séance de créativité, chacun a l'occasion de mesurer pleinement cet effet. Chacun redécouvre que l'on peut "travailler" en s'amusant. Jouer et travailler ne sont plus en opposition. En fait, jouer en travaillant, "travamuser", permettrait d'éviter le syndrome d'Allen qui dit qu'entre deux tâches, une tâche de réflexion et une tâche d'action, chacun a tendance à donner la priorité à la tâche d'exécution, probablement du fait qu'elle soit concrète. Le jeu de la réflexion créative inverserait cette tendance. Le plaisir éprouvé à " se sentir génial" procure une euphorie qui permet de "réhabiliter" à ses propres yeux les activités réflexives.

Chacun retrouve ainsi le plaisir du jeu, du jeu intellectuel, du jeu manuel, du jeu avec les autres. En fin de séminaire, nombre de participants, reprenant goût au jeu, ne peuvent non seulement s'empêcher de vouloir partager cela avec leurs enfants, familles ou collègues mais encore de revendiquer la nécessité de réintroduire dans leur vie professionnelle (si on "jouait plus en réunions" et dans leur vie personnelle le besoin de plaisir, de rire, de jeu,....

Je ne compte pas les changements manifestés par les participants dans leurs relations à leurs enfants, notamment dans le domaine de l'accompagnement scolaire: " c'est incroyable. J'ai juste proposé à ma fille de faire une carte mentale sur son sujet de rédaction. C'est elle qui a tout donné. Jamais elle n'avait sorti d'elle même tant de matériau. Il m'a suffi de l'aider à reclasser tout ça; Et maintenant, elle sait

comment faire pour recommencer tout seule..... et en plus ça l'amuse!!!" On peut alors se mettre à rêver du jour où chacun aura ce sentiment de jouer en travaillant, les entreprises, les écoles et les universités devenant de véritables "centres de loisirs" créatifs. Suivons donc les conseils d'Aristote: "S'amuser en vue d'exercer une activité sérieuse, voilà semble-t-il la règle à suivre."

Devenir acteur de sa vie

"L'art naît de contraintes et meurt de libertés." Michel-Ange

L'impulsion créative se réveille grâce à deux "tensions" en nous: une insatisfaction qu'il faut combler ou un désir à réaliser. La contrainte y est une donnée incontournable, qui, au lieu d'être vue comme un obstacle à l'idéation et l'action, est transformée en une tension nécessaire débouchant justement sur la nécessité de faire appel à ses ressources créatives.

J'aime prendre l'exemple des "matchs d'improvisation" où le "jeu" n'existe que du fait des contraintes de jeu. La créativité des acteurs n'est sollicitée que du fait de ces contraintes. Que serait une "impro" sans ces contraintes? Un espace de liberté "totale", propice à une créativité débridée ne serait-il qu'un leurre, qu'une illusion? Ce que les entreprises monopolistiques, échappant donc en grande partie à un univers de contraintes concurrentielles, ont pu réaliser dans cet espace de possibles en termes de créativité et d'innovation nous apparaît si maigre que l'on ne peut que leur souhaiter que "les loups entent dans la bergerie", histoire de dépoussiérer et de stimuler un peu tout ça...

Ramené à l'individu, il en est de même. L'apprentissage de la "pensée positive" en créativité, qui consiste à regarder différemment chaque situation, en recherchant les relents positifs, les ressources et points forts, aboutit à transformer les insatisfactions, les contraintes, les échecs, les difficultés, voire les douleurs, en défis, en opportunités d'apprentissages nouveaux, de prise de recul, de prise de distance, en découvertes de valeurs, de désirs non comblés, d'innovations, "Il ne faut pas se mettre en colère contre les choses: cela ne leur fait absolument rien." , nous dit sagement Madame de Staël!!

La transformation du "oui ...mais " en "Oui... et" représente un "choc culturel" souvent difficile à s'approprier, obligeant chacun à une contribution non plus destructrice mais constructive ... Les phénomènes de victimisation, d'esprit critique systématiquement négatif, de comportements de fuite et d'évitement peuvent ainsi se transformer en comportements plus proactifs, plus constructifs, plus "battants". L'énergie de la frustration arrive alors à se transcender en énergie " créatrice".

Dans ma vie professionnelle antérieure, j'ai rencontré un formateur technique, autodidacte, excellent pédagogue intuitif. Sa personnalité, puissante certes, lui jouait cependant des tours dans son institution, tant son côté rebelle, révolté, écorché, provocateur même, en faisait quelqu'un de difficile à manager. Licencié de son institution, le cabinet de créativité dans lequel je travaillais, percevant son côté rebelle et son esprit critique comme des talents créatifs potentiels, lui proposa de participer à des recherches créatives. Très vite, il devint un des meilleurs formateurs

en créativité. Il est aujourd'hui consultant-formateur en libéral après avoir réussi à intégrer pendant 4 ans l'équipe du cabinet.

La vie est un terrain d'aventures

" Ce n'est pas après la recherche que nous éprouvons de la joie mais pendant la recherche elle-même" Epicure

Il découle de ces principes de créativité une philosophie de la vie délibérément possibiliste, voire "épicurienne". Tout est possible, pourvu que je sois prêt à accueillir, observer, changer mon regard sur les événements et faire de chaque jour une aventure. "Vivre, vivre, c'est-à-dire explorer, espérer, essayer, oser, s'efforcer, découvrir, s'émouvoir, s'impatiser, tomber et se relever, tenter à nouveau, aimer, s'enthousiasmer, partager, sentir son coeur qui bat" nous dit Hubert Landier.

Positiver ses échecs, identifier des opportunités là où je ne voyais qu'obstacles, "oser" rêver, se faire confiance, "écouter" ses intuitions, suivre le fil de son imaginaire, ... tout ceci est propice à nous faire sortir de notre zone de "confort" quelque peu moelleuse mais aboutissant souvent à la routine, l'inaction, la fin des rêves, le "raisonnable", la crainte du rejet de ses idées, la peur du changement, le vieillissement quoi, la stagnation, la mort. D'après Eugène Ionesco: "L'ennui s'épanouit aussi sur le terrain de la sécurité, c'est même l'un de ses symptômes."

Alors un sens différent à sa vie peut être donné, avec un degré de prise de risques, un certain recul face aux événements, en tout cas, un volonté d'apprendre de ses échecs, un regain d'intérêt pour l'aventure de la vie dans toutes ses vicissitudes, marqué par la "confiance" que tout ce qui est vécu sera utile et permettra de sortir grandi.

Mens sana in corpore sano

"La difficulté est de se laisser ouvert pour que, comme une casserole ouverte, tous les effluves puissent sortir et être présents. " Xenakis

Il est habituel, dans les séminaires de créativité, que nos différents sens et modes d'expression soient sollicités. Or notre vie adulte et citadine, pour la plupart d'entre nous, nous ont coupé depuis longtemps de sensations et de ressources d'expression à notre disposition. Depuis combien de temps n'avons nous pas fait de collages, dessiné, trituré de la pâte à modeler, sculpté des corps, mimé, joué avec les mots,...

Il n'est pas rare que certains participants redécouvrent en eux une capacité, un talent depuis longtemps inexploité, leur donnant ainsi le courage de modifier leurs activités de loisirs. Ainsi, nombreux sont-ils qui retrouvent le goût du "jeu collectif" en famille ou entre amis. Un jeu comme "Pictionnary" , des jeux d'écriture créative, les jeux de musique, de mouvements viennent remplacer les mornes soirées ou dimanche TV, .. Qui plus est, le passage à d'autres modes d'expression que le verbal nous fait souvent représenter l'espace problème de façon tellement métaphorique que des "insights" très forts permettent aux participants une ouverture sur l'espace solutions

inattendue. Sortir, danser, voyager, visiter des expositions, aller au théâtre, au concert, expérimenter des activités actives, rêver, tout cela devient peut devenir un espace d'inspiration créatrice, y compris dans l'espace professionnel. Chacun se réapproprie avec force la nécessité de n'être pas qu'un être de pensée, la nécessité vitale de se ressourcer ailleurs que dans le seul espace professionnel .

Impact sur la qualité de la pensée

"Il suivait son idée. C'était une idée fixe, et il était surpris de ne pas avancer."
Jacques Prévert

Les travaux de Piaget et de Pierre Vermersch ont mis en évidence que toute personne a la possibilité de développer et de modifier ses capacités cognitives, de rééduquer son intelligence, de transformer des procédures de pensée défaillantes, de réveiller des capacités intellectuelles en sommeil.

Une pensée qui respire

"La raison, c'est l'intelligence en action. L'imagination, c'est l'intelligence en érection."
Victor Hugo

Réapprendre à respirer sa pensée: la loi du "jugement différé" impose une alternance de deux modes de pensée différents: le mode de la divergence, où l'on s'éloigne au fur et à mesure du problème travaillé, pour privilégier une production en abondance de questionnements, d'images, d'idées, ... puis de revenir à une mode de pensée plus convergent, où l'on trie, reclasse, sélectionne Ce flux, ce cycle binaire est pour l'esprit, pour le cerveau, pour l'intelligence aussi libérateur, vital et réénergétisant que le cycle de l'inspire et de l'expire pour notre équilibre psychique et physique. Il a une puissance insoupçonnée. La loi du "jugement différé", systématiquement appliquée, génère un apprentissage de la liberté de penser et de s'exprimer.

Principe simple dans son essence, difficilement applicable dans la réalité tant les réflexes d'autocensure, les habitudes de censure systématique, la recherche de la faisabilité à priori, le rejet de la nouveauté ou du différent sont prégnants et totalement intégrés dans nos processus de pensée et nos modes de travail collectifs. Véritables carcans de notre pensée et de notre comportement, qui nous collent à la peau et dont il est si difficile de se défaire. Aussi briser cette enveloppe encombrante laisse-t-il la place à des découvertes fabuleuses:

- Découvertes sur soi:

"J'ai des idées!", "qui ne sont pas forcément idiots puisque les autres s'en emparent et les enrichissent"; "je peux même avoir des idées sur des sujets que je ne maîtrise pas bien, parfois même, le fait que je sois "naïf" peut être d'une grande aide!" ; "je

peux oser exprimer des idées absurdes, différentes, banales, hors contexte, en faisant abstraction de toute contrainte"; etc....

- Découvertes sur son mode de fonctionnement mental:

Découverte des processus d'associations d'idées où la part de l'inconscient est forte, découverte du rôle et de la nécessité des stimuli extérieurs dans le développement de son imaginaire, découverte de ses blocages émotionnels, culturels et perceptifs entravant son appréhension du monde et des autres.

En réapprenant à réfléchir selon ce cycle de flux et de reflux, chacun se réapproprie ainsi des richesses et des ressources personnelles insoupçonnées: ressources d'imaginaire, d'émotions et de sensations - vision globale - sentiment d'abondance - flexibilité de la pensée - mémorisation - automotivation - qui permettent à l'individu de se reconnecter avec une partie de lui-même le plus souvent ou depuis longtemps sous utilisée. Cela agit comme une réconciliation de l'individu avec une partie de lui-même enfouie au fond, qu'il n'aurait pas osé explorer ou laisser s'exprimer.

Aussi, ce simple réapprentissage respiratoire de la pensée permet-il à bien des participants de sortir d'un séminaire "rayonnants", ayant repris confiance en eux, repris confiance dans les autres, chacun ayant pu mesurer l'efficacité et l'interdépendance de ces deux modes de pensée. Chacun repart avec une énergie de création, d'action incommensurables, avec des répercussions sur leur vie personnelle, familiale et professionnelle.

"Plie comme le roseau"

" Qui ne sait pas changer la façon dont il pense ne pourra jamais changer la réalité"
Anouar el Sadat

L'approche créative favorise le développement d'une grande flexibilité mentale: voir le problème sous toutes ses coutures, inventorier les acteurs impliqués, reformuler la problématique selon différents points de vue, sous d'autres cieux, rechercher les points forts, les points faibles ... : " dans le jeu du chat et de la souris, la problématique du chat n'est pas la même que la problématique de la souris".

Alors, anticiper les difficultés de mise en oeuvre, imaginer les résistances au changement, les objections probables, peut devenir une activité créative très ludique, véritable aiguillon dans l'élaboration de ses idées. Ce processus influence grandement la faculté d'adaptation de chacun.

Le processus créatif est un processus de "problématisation", qui met en évidence la nécessité d'analyser un problème avant de trouver des solutions, d'ouvrir son espace perceptif. Pour cela, diverses techniques permettent cette ouverture perceptuelle.

Ainsi, la pratique de la carte mentale offre une vision iconique et systémique d'un problème, beaucoup plus ouverte qu'une approche telle que l'arbre des causes: approche non linéaire, dialogique, globalisante, suivant des maillages associatifs et intuitifs, représentant même visuellement une cartographie d'un cheminement de

pensée chaotique et aléatoire, proche du maillage neurologique de notre cerveau, à l'opposé d'une vision "binaire", cloisonnée, unidirectionnelle.

Or les problématiques d'aujourd'hui sont justement d'une telle complexité qu'ils nécessitent de modifier radicalement notre mode de traitement habituel. Nous devons d'urgence apprendre à raisonner selon une "pensée complexe" chère à Edgar Morin : " un problème clef est de compléter la pensée qui sépare par une pensée qui relie."

Rigueur du raisonnement

" Les règles ne sont que le support nécessaire d'une floraison" Klee

La méthodologie de recherche créative est une méthodologie qui structure la pensée. On y retrouve les étapes du processus d'entraînement mental, et bien entendu les étapes des processus plus classiques de résolution de problèmes et d'élaboration de projets. Ces processus plus classiques sont cependant souvent vécus comme des processus lourds, contraignants, "étouffants".

En y réinjectant le souffle créatif, l'espace pour un mode de pensée plus "cerveau droit"*, plus ludique, ces processus sont alors vécus comme plus légers, permettant à beaucoup de personnes de se les réapproprier.

Ainsi, raison et imagination coexistent-ils harmonieusement et permettent-ils à chacun d'y trouver son compte, au delà même de leurs préférences cérébrales.

Chacun est ainsi amené, dans le respect de sa propre structure mentale, à faire "jouer" une autre partie de lui-même qu'il mésestime souvent. Les personnes davantage orientées "cerveau gauche*" découvriront les ressources de leur cerveau droit - les personnes "orientées cerveau droit*" découvriront les vertus d'une structuration et d'une élaboration de leur pensée.

*cerveau droit / cerveau gauche: entendre cela comme une image et non comme une réalité scientifique sur le fonctionnement de notre cerveau légèrement plus complexe

Nourrir le passage à l'action

" Le seul moyen de se délivrer de la tentation, c'est d'y céder." Oscar Wilde "faudrait que..."; "j'aimerais tant que ..." - "Y aurait qu'à" - "j'aurais bien une idée mais c'est encore flou.....".

Combien de fois dans une journée ce type de phrase n'effleure-t-il pas notre pensée ... et pourtant ... restent lettre morte. Notre cerveau sème ainsi à tous vents des graines de projets qui ne voient jamais le jour... Et pourtant, il suffit de peu de choses pour permettre à ces graines de germer:

- Un simple carnet à idées toujours sur soi
- Deux/trois techniques simples permettant à l'idée de départ de s'enrichir, de s'élaborer

- Un moyen mnémotechnique pour se raccrocher rapidement à une méthode permettant de passer de l'idée au projet
- Et d'un petit peu de temps, n'importe où, sur une banquette de métro, à la terrasse d'un café, pour jeter sur le papier quelques mots et étapes.

Alors, il s'effectue de façon troublante une montée d'énergie, le fait de poser son idée sur le papier permettant un processus de "visualisation" propice à un passage à l'action. Rapidement un véritable "réflexe" se développe qui nous permet d'accueillir comme des cadeaux ces images floues, ces rêveries, ces "insights" que l'on aurait laissé filer quelques mois plus tôt, faisant de chaque jour une véritable "chasse aux papillons" nous rendant chaque jour plus "proactif".