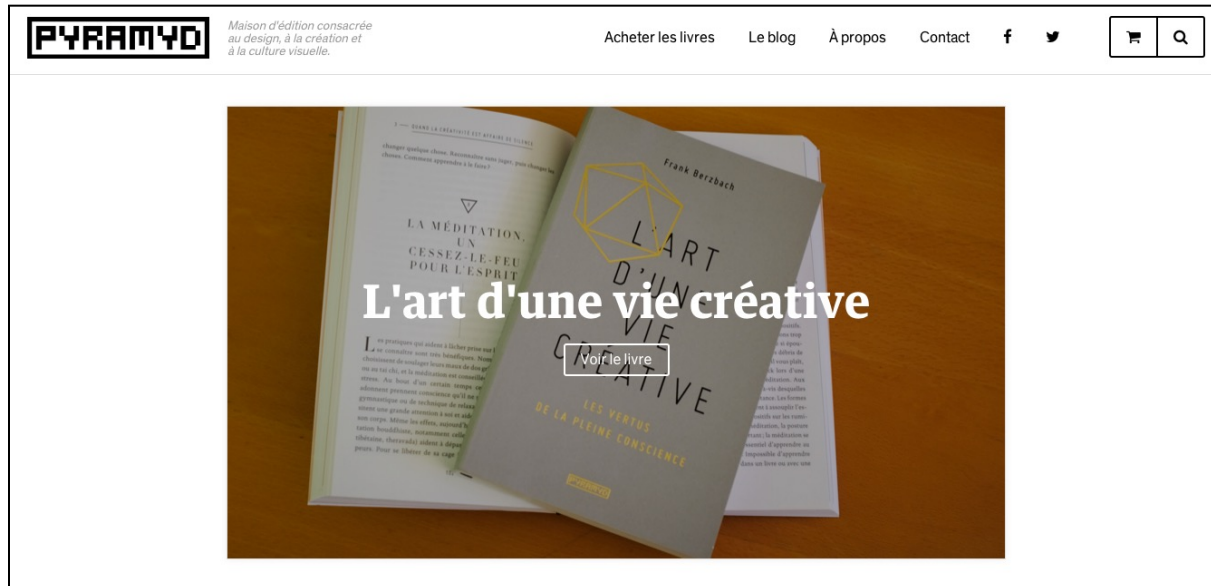


1/2



Psychologie pour les créatifs / Survivre au travail

Franz Berzbach
Édité par Pyramyd, 2011



<https://pyramyd-editions.com/>

Travailler dans la création

(I.02) ————— **LE MODÈLE DES PHASES
DE LA CRÉATIVITÉ**

Quiconque peine par manque d'idées désire souvent que survienne une sorte d'éclair de génie. Aujourd'hui, les scientifiques ne croient plus à l'existence de ces éclairs de génie. Des idées soudaines – qualifiées habituellement d'« effet eureka » – se produisent, quant à elles, bel et bien. Néanmoins, cet effet ne

SOUTIEN NÉCESSAIRE

constitue qu'une petite étape d'un processus plus large. Selon les scientifiques, derrière l'émergence soudaine de ces idées on trouve un processus cognitif permettant de résoudre des *problèmes complexes*. En règle générale, la créativité est sollicitée par un problème à résoudre ou une mission à accomplir. Y compris dans le domaine artistique, quand les artistes s'assignent eux-mêmes (la plupart du temps de façon inconsciente) leur mission. Les problèmes ou les missions déclenchent un processus. Rainer Holm-Hadulla, parmi d'autres scientifiques, distingue cinq étapes dans la créativité : la préparation, l'incubation, l'illumination, la réalisation et la vérification.

1. La préparation est le secret de la réussite

En agence, la phase de préparation démarre immédiatement dès que la mission ou la commande est reçue. Dès la réception des premières informations, des *idées* émergent, le plus souvent sur un mode inconscient. Lors de cette phase, il est important de freiner son élan et de consacrer à cette étape un certain temps. Une perception incomplète de la mission à accomplir peut non seulement bloquer la créativité, mais aussi induire des coûts énormes en termes de temps, d'argent et d'énergie psychique et nerveuse. Très souvent, l'urgence nous conduit de façon inconsciente à modifier le cahier des charges, ce qui bien évidemment n'est jamais du goût du commanditaire ou du client. À la fin, nous avons certes résolu un problème, mais nous en avons malheureusement créé un autre. Dès lors, plus nous appréhendons de façon juste les souhaits et les représentations du client, mieux c'est. L'étape suivante consiste à collecter du *savoir* et des *informations*. Sur un projet important, le travail commence à partir du moment où aucune directive supplémentaire ou contradictoire n'est formulée. La liberté offerte quand un client déclare « Laissez simplement émerger une idée » ne présente pas que des aspects positifs. Très souvent, nous sommes la proie de différentes idées

2. Lâcher prise et laisser faire

Une fois la phase de préparation terminée, vous « laissez travailler ». En d'autres termes, vous soumettez le problème à un traitement *inconscient*. Sur le plan mental, les problèmes suivent alors un cours qui leur est propre, si nous parvenons à ne pas nous précipiter sur des solutions concrètes. C'est la raison pour laquelle de nombreuses idées pertinentes nous viennent à l'esprit quand nous laissons notre esprit libre, par exemple sous la douche. Le défi psychologique consiste donc à *savoir lâcher prise*. Le travail et le stress rendent ardu ce processus, qui nécessite calme et sérénité, deux aptitudes psychologiques qu'il est tout à fait possible de développer. Sur le plan psychologique et physiologique, ces capacités sont d'une extrême importance. Pouvez-vous rester assis tranquillement pendant un long moment sans sollicitation médiatique ? Pouvez-vous vous sentir bien seul ? Pour certains, faire l'expérience d'une solitude bien vécue constituerait une technique de créativité. Le cinéaste David Lynch déclare ainsi dans une interview qu'il lui arrive souvent de passer une heure assis dans un fauteuil à ne rien faire : peu à peu, des histoires et des images lui viennent, qu'il lui suffit ensuite de récolter et de laisser se dérouler. Pendant cette phase, il est essentiel de laisser libre cours à son imagination, au calme, voire au sommeil. Il faut se fier au fait que les idées viendront ; il ne nous est simplement pas possible de les y forcer.

3. Eurêka!

L'illumination ne survient que rarement sous forme d'inspiration soudaine. Dans la plupart des cas, le *processus* est à peine perceptible, car il se déroule sur une petite échelle et, qui plus est, sur un plan inconscient. Les anecdotes historiques relatives à des découvertes géniales soudaines ne doivent pas être trop prises au sérieux. Habituellement, de petites erreurs et de petites découvertes se combinent au sein d'un modèle dans lequel nous identifions progressivement une solution. Il s'agit à nouveau d'un processus par essai et erreur, mais, à un moment ou à un autre, l'idée devient concrète et tangible. Il ne sert à rien d'attendre, passif, que l'inspiration vienne d'elle-même, dans la mesure où l'attente contribue probablement à en bloquer l'émergence.

4. Persévérer et mettre en œuvre

Il est plus facile d'avoir une idée que de la mettre en œuvre. La *réalisation* constitue en effet une étape des plus critiques, voire le plus grand défi de la créativité! Certaines idées nous semblent si géniales... dans notre tête! Leur mise en œuvre, en revanche, peut se heurter à nombre de résistances internes et externes. Elle exige persévérance et patience. Elle requiert notamment la capacité à identifier les approches erronées et à en tirer les conclusions qui s'imposent sans pour autant abandonner une idée. Dès lors, il est essentiel d'appréhender *la frustration* comme une composante fondamentale du processus créatif. Pour créer du nouveau, un certain degré d'insatisfaction à l'égard des solutions existantes constitue quasiment une condition préalable. La réalisation d'une idée nous plonge dans la solitude, nécessite beaucoup d'énergie, est potentiellement anxiogène et peut se révéler éprouvante pour l'image qu'on a de soi. Dans ce domaine, le contexte joue un rôle majeur : celui qui reçoit des encouragements et de l'aide s'en sort mieux. Mais le jeu – ou plus exactement l'épreuve – en vaut la chandelle, car au bout du chemin

5. Tous à contresens !

Si vous êtes satisfait et que vous envisagez de présenter vos résultats, vous n'en êtes pas pour autant parvenu à destination. Vous quittez la route pour emprunter la bretelle d'accès à l'autoroute. Or, sur votre voie, vous ne croisez que des voitures à contresens. Tous des chauffards ! Cela vous rappelle quelque chose ? Si seule votre proposition vous paraît géniale, peut-être devriez-vous

alors vous demander qui est donc à contresens. Tomber amoureux de ses propres idées peut rapidement devenir un piège. D'autres collègues dont l'avis est à prendre au sérieux doivent aussi être convaincus par vos créations. Des idées nouvelles sont parfois difficiles à imposer. Imposer une bonne idée est un processus *social* et non créatif. Dès lors, vous ne disposez dans ce domaine que d'une influence partielle (voir le chapitre consacré à la communication pour en savoir plus). Des concurrents peuvent avoir intérêt à réprimer toutes les bonnes idées. De nombreuses œuvres d'art classiques, réputées aujourd'hui, ont été superbement ignorées par leurs contemporains. Il en va de même pour les inventions techniques. La montre avait déjà été inventée dans la Chine du XIII^e siècle. Mais comme personne n'en avait perçu le potentiel à l'époque, l'innovation était tombée dans l'oubli. Il fallut attendre deux siècles pour que des missionnaires occidentaux importent cette « nouvelle » invention de Chine. Imposer une idée nécessite donc toujours du temps, du courage et du soutien. Et vous avez besoin de critiques fiables. Un jugement critique peut nuire. Une critique bien intentionnée, quant à elle, vous donne des indications sur les points à améliorer. Lorsqu'une équipe parvient, dans cette dernière phase du processus créatif, à distinguer le registre factuel du registre personnel de la critique, toute nouvelle évaluation contribue à améliorer votre produit. Il est donc probable que la phase finale de vérification ramène à l'une des quatre premières...

Le hasard n'existe pas

L'association libre. Ce principe simple consiste à exprimer (ou à noter) ce qui vous passe par la tête, sans porter de jugement préalable. La faisabilité ou la pertinence d'une idée est évaluée dans un deuxième temps. De prime abord, les idées qui émergent ainsi de façon spontanée semblent avoir peu de liens entre elles, mais elles peuvent être utilisées comme matériau. Les coïncidences sont source d'inspiration et ne sont pas tout à fait aléatoires. Dans la mesure où les problèmes auxquels nous sommes confrontés nous « travaillent » aussi sur un plan inconscient, ce qui émerge par le biais de l'association libre a une signification. De la sorte, nous apportons ce matériel inconscient au processus créatif. À eux seuls, les dessins libres recèlent souvent déjà des ébauches de solutions. L'historien d'art Horst Bredekamp l'a démontré par rapport à Charles Darwin : ses dessins et ses journaux posaient déjà les prémices de sa théorie de l'évolution.

L'intelligence des images

De nombreuses méthodes recourent au *caractère imagé* de la pensée. Les images et les représentations précèdent la pensée rationnelle, mais aussi le langage. Une personne qui dessine ou qui recourt à la visualisation mobilise son « intelligence iconique » (Gottfried Boehm), bien plus riche qu'un concept. Ce n'est pas sans raison que nos rêves sont structurés en images et non en concepts. Par ailleurs, chacune de ces images peut contribuer à la résolution d'un problème.

De la sagesse des contes

Le chemin inverse, à savoir les *analogies*, peut également mener à bon port.

Le problème auquel vous êtes confronté peut peut-être se clarifier ou se résoudre par le biais de métaphores, de contes et de proverbes. Ce procédé, outre son caractère distrayant, sert également à modifier de façon efficace la perspective. De la sorte, vous vous affranchissez d'associations d'images prédéterminées ou stéréotypées. Inventez un conte ou une musique pour

le thème qui vous occupe ou puisez votre inspiration dans la section « Proverbes » du dictionnaire.

Bricolage et distanciation

Les problèmes peuvent être décomposés en éléments individuels. Commencez donc à vous livrer à ce « bricolage », qui peut suivre *différentes approches*.

Vous pouvez ainsi convertir une tâche en son contraire et rechercher la pire solution possible au problème. Concevez la chaise la plus inconfortable possible, dans le matériau le moins écologique qui soit et qui en outre est hors de prix, lourde et qui ne passe bien sûr par aucune porte. Non seulement cette approche s'avère ludique, mais elle permet de laisser émerger des idées radicalement novatrices. Il peut en effet être très jubilatoire et motivant

Ces techniques créatives souvent ludiques permettent de « se dérouiller », mais ne constituent nullement la voie royale menant à la créativité. Quand Joseph Beuys qualifie la créativité de « science de la liberté », il souligne un élément important : la créativité a besoin de liberté et d'espace et reste toujours une quête, un cheminement, dans lequel la connaissance est essentielle. Le plus important vient après l'idée, à savoir sa *concrétisation*. La mise en œuvre exige de la *discipline*, notion controversée à l'heure actuelle. Pour les neurologues, ce qui se déroule sur le plan cognitif lors d'un processus créatif reste un mystère. Seule une petite part du processus créatif s'effectue à un niveau conscient, de sorte que celui-ci est difficilement contrôlable. Dès lors, ne prenez pas trop au sérieux toutes ces techniques ! Un bon climat de travail, de la sérénité, savoir être concentré mais aussi lâcher prise sont les aspects à privilégier.

L'être humain comme créateur

Même Joseph Beuys s'est intéressé à la créativité. Selon lui, la société n'est pas un concept abstrait, mais un « organisme social » vivant. Tout ce que nous faisons contribue à cette sculpture collaborative. À partir de ce postulat provocateur, selon lequel chaque être humain serait un artiste, il a développé

de force psychologiques », à travers lesquels l'être humain doit s'orienter. Il accordait une grande importance à la planification, c'est-à-dire à ce qui, dans les phases de la créativité, correspond à la préparation. Dans la pratique, il considérait *la vie* comme une préparation à l'activité créatrice : « Si elle n'imprègne pas toute ma vie [...], elle ne peut réellement exister ; elle ne peut exister de façon ponctuelle. » Beuys exige que nous orientions nos « constellations de forces créatives » dans une direction et que nous devenions créatifs. *La vie entière* est ainsi conçue comme une étape préparatoire au processus créatif. S'ajoutent ensuite les dimensions de l'environnement et de la société sur lesquels toute notre activité (professionnelle) a une influence.

La créativité comme mode de vie

Les écrits de Nachmanovitch et de Beuys relatifs aux présupposés de la créativité définissent le cadre de base de chaque activité professionnelle. La division de la vie en temps de travail et temps de loisirs devient obsolète, avec tous les risques et les conséquences que cela implique. Une étude plus poussée de la biographie de ces artistes prouve que cette conception ne présente pas que des avantages. Nachmanovitch et Beuys, à l'instar de nombreux artistes, prônent la créativité comme *mode de vie*. La créativité reste une quête philosophique incessante. Pour eux, le savoir-faire, ainsi que le savoir

CORRECTEMENT
SEUL
POUR D'AUTRES
MAL
... ET NE PAS TRAVAILLER

esthétique et scientifique ne sont que des conditions préalables. Un niveau de performance élevé, dans tous les secteurs professionnels, est atteint par ceux qui ont décidé de laisser la créativité déterminer leur vie. Fort heureusement, il n'est pas uniquement question de performances élevées dans la vie ! Qu'il s'agisse d'un choix professionnel ou d'une vocation, chaque être humain se doit de répondre lui-même à cette question.

À suivre :

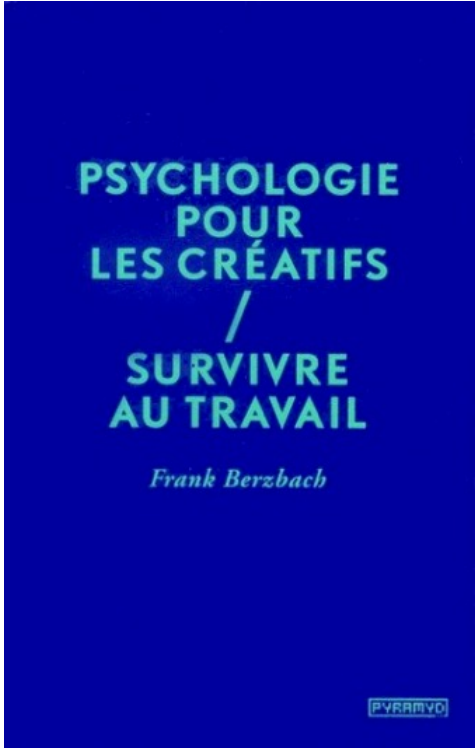
Travailler correctement

Travailler pour les autres

Travailler mal

Travailler ...

Et ne pas travailler



1/2



CCA / Rallumer les étoiles
Janvier 2023

Cy

