

La créativité, bouclier contre l'anxiété



Vivace chez l'enfant mais souvent enfouie chez l'adulte, la créativité est un outil efficace pour améliorer notre quotidien. Face à l'adversité, au stress et à un monde incertain, elle peut aider. Collectivement ou à titre personnel, à l'école, sur scène ou en entreprise, certains ont choisi de miser sur elle.

Par Thierry Fiorilli, Victor Huon et Estelle Spoto

Imaginez. C'est encore frais. Un salon, des fauteuils et une famille, peut-être. On s'échange des cadeaux, faits main. Parce qu'on a à l'esprit la planète, l'inflation, le gaz, la guerre et toutes ces nouvelles qui gravitent en arrière-plan. On fête encore malgré les crises, les drames et les incertitudes de l'époque.

Mais se creuser la tête pour offrir un cadeau qui ne ressemble pas à un cendrier en argile ou un collier de pâtes peint à la gouache, ça demande un peu d'investissement. Et ce temps passé à réfléchir, à rechercher sur Internet des tutoriels, à tenter des expériences, à sous-estimer les compétences requises et à se planter, ça s'appelle la créativité. Alors, même si l'oncle à qui l'on tend un présent esquisse un sourire forcé et que ça se moque gentiment, l'échange démontre au moins une idée : tout le monde peut être créatif.

Todd Lubart, professeur en psychologie à l'Université Paris Descartes, définit la créativité comme la capacité à mettre en œuvre des productions nouvelles et adaptées aux contraintes d'un contexte donné. Je crée en réalisant quelque chose d'original dans une situation particulière. J'ai tiré l'oncle dans le chapeau et je dois lui offrir un cadeau réalisé par mes soins. Pas de copie ou de répliation, une solution originale avec une contrainte de temps et d'argent investi. Luc de Brabandere, philosophe et spécialiste des sciences cognitives, estime, lui, que « la créativité est la capacité à changer sa manière de voir les choses. A ne pas confondre avec l'innovation, qui est la capacité à changer les choses. » Pour lui, « contrainte et créativité sont des alliées. L'histoire de la science, c'est le développement des idées face à la contrainte. Pareil dans l'art : en littérature, par exemple, un alexandrin est un impératif énorme mais qui a amené des auteurs nettement plus loin que si rien ne leur avait été imposé. On voit bien, depuis l'homo sapiens, à quel point la contrainte a poussé les gens au-delà de tout ce qu'ils étaient capables de faire. Les contraintes actuelles sont donc autant de nouvelles occasions de nous réinventer. » ...

NICOLAS DELWARDE

Professeur de français et de religion catholique au Sacré-Cœur de Jette

« L'antidote à l'ennui »

« Les profs ont des programmes à respecter, des compétences à transmettre (ce qu'abusivement on appelle la "matière"), et c'est par leur créativité qu'ils transforment ces attendus en séquences de cours, sinon on refait chaque année la même chose, de la même façon, alors que les élèves ne sont pas les mêmes. La créativité qui, dans ce sens, correspond à la liberté pédagogique, est plus évidente à mettre en place dans les branches littéraires, où l'on peut choisir telle ou telle thématique, tel ou tel exercice d'écriture. Moi, je me suis énormément ennuyé sur les bancs de l'école. Devenu prof, je me suis promis d'au moins essayer de ne pas infliger ça à mes élèves. C'est pour ça que je veux être créatif et susciter la créativité. Quand on crée, qu'on fait quelque chose de personnel, on n'est pas dans l'ennui. En début d'année, je mets toujours en exergue de mes présentations de cours cette pensée de Confucius : "Quand j'écoute, j'oublie. Quand je vois, je me souviens. Quand je fais, je comprends." Mais la créativité ne génère pas de points, elle a donc tendance à être négligée. Et si on l'évalue, on risque un procès en subjectivité. En 2023, j'aimerais proposer à mes élèves un moment hors des heures de cours, une fois par semaine, où, en écoutant de la musique, on ferait des collages, on écrirait des petits textes, on prendrait des photos des nuages... Pour le plaisir, pas pour des points. »

LUC DE BRABANDERE

Philosophe d'entreprise, enseignant,
consultant en stratégie

« La nécessité de changer une règle »

« Le télétravail a consisté à travailler chez soi comme on le faisait au bureau, alors qu'il faut réinventer le travail. Je me suis retrouvé du jour au lendemain derrière mon écran, face aux étudiants, et j'ai été très mauvais : j'ai donné cours comme en amphithéâtre. Pour les examens, j'avais le temps, donc j'ai pu inventer des questions pour lesquelles Internet n'est d'aucune aide, comme "Chef d'entreprise, vous devez recruter Aristote, Platon, Descartes et Kant ; pour quelles fonctions ?". J'ai été forcé d'être créatif. En fait, la créativité nécessite de changer une règle ou une hypothèse. Sortir du cadre, qui est un ensemble d'hypothèses. Si vous travaillez dans une banque et qu'on vous demande de sortir du cadre, on ne vous demande pas de sortir de la banque mais de votre représentation du travail, de la relation avec les patrons, d'un certain nombre de règles. La créativité, c'est toucher à ces règles, parce qu'on se rend compte que, dans un monde différent, il faut les changer. Plutôt que les frais de transport, ne faudrait-il pas rembourser aujourd'hui les frais d'équipement à la maison ? »

« Il n'y a pas d'impératif de production matérielle, la créativité peut déboucher sur une capacité à conceptualiser, à penser le monde. »

... SORTIR DE SOI

Les avancées de l'imagerie médicale et de la technologie IRM ont permis aux neurosciences de sonder le cerveau pour y déceler les zones activées par le processus créatif. C'est à l'avant du crâne que les choses se passent. Selon l'Institut du cerveau, le centre de recherche pluridisciplinaire de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, à Paris, « la notion

de créativité est imprégnée de deux idées contradictoires. La première considère la créativité comme un comportement volontaire dirigé vers un but et faisant appel à des fonctions élaborées pour manipuler mentalement des idées et les recombinaison tout en inhibant les propositions inappropriées. Ces fonctions élaborées, appelées «fonctions de contrôle», dépendent de la partie antérieure du cerveau, le cortex frontal. » La seconde idée, c'est celle du relâchement des inhibitions, moment où les pensées sont libres de créer des associations spontanées. Les recherches ont démontré que la partie antérieure du cortex frontal s'active lors des processus créatifs, les fonctions de contrôle interagissant avec sa

région centrale et celles d'associations avec la partie médiale.

Philippe Brasseur, spécialiste en créativité, explore d'autres espaces. Selon lui, être créatif correspond aussi à la capacité « de concevoir une vision singulière du monde, de pouvoir modifier sa perception, de s'affranchir des discours dominants pour choisir de regarder la réalité d'une manière différente ». Il partage une définition donnée par des enfants : créer c'est faire selon notre envie et sans qu'on nous juge. S'éloigner du jugement et du conformisme. Chaque individu possède les traits cognitifs nécessaires à l'intelligence créative. Une souplesse mentale, de la curiosité et de l'imagination. Des caractéristiques vivaces chez les

GETTY IMAGES



« Lorsqu'on constate qu'un enfant a colorié le ciel en vert plutôt qu'en bleu, il faut le respecter. »



enfants, que l'éducation peut rapidement cloisonner. « Lorsqu'on constate qu'un enfant a colorié le ciel en vert plutôt qu'en bleu, il faut le respecter, explique dès lors Philippe Brasseur. Parce qu'au-delà de toute prétention au réalisme, l'enfant transforme la couleur du ciel selon sa propre imagination. Il est créatif et il faut protéger cette forme d'expression pour ne pas la détruire. »

Le spécialiste met en évidence le rôle du système scolaire dans la disparition de l'esprit créatif : « On perd la créativité quand on se rend compte qu'à l'école, il est nécessaire de donner la réponse attendue par le professeur. Une réponse unique et validée. » La classe se conforme aux attentes de

la figure d'autorité et commence à avoir peur de s'écarter de la norme, de ne pas trouver la bonne réponse. Philippe Brasseur imagine donc des classes où les enfants peuvent poser des questions, influencer directement l'apprentissage, accueillir des parents qui viennent témoigner de leur vécu.

RETROUVER SA CRÉATIVITÉ, MÉTHODE

Mais si la flamme de la créativité baisse en intensité, elle se cache toujours quelque part au fond de nous. Et pour lui donner un second souffle, une légère déconstruction est nécessaire. Si la réaction spontanée que provoque en vous l'idée d'offrir un cadeau fabriqué est « je n'en suis pas capable », il existe

une solution. La première étape consiste à accepter la créativité pour ce qu'elle n'est pas : être créatif ne signifie pas posséder un talent artistique. Pas besoin de cadrer comme Chantal Akerman pour filmer un moment vécu à l'aide de son smartphone. La deuxième est d'admettre que créer ne demande pas une nouveauté absolue. « Être le plus authentique possible, aller chercher ce qui porte du sens en soi, quitte à s'inspirer d'autres personnes, précise Philippe Brasseur. Il n'y a pas d'impératif de production matérielle, la créativité peut déboucher sur une capacité à conceptualiser, à être visionnaire, à penser le monde. » ...

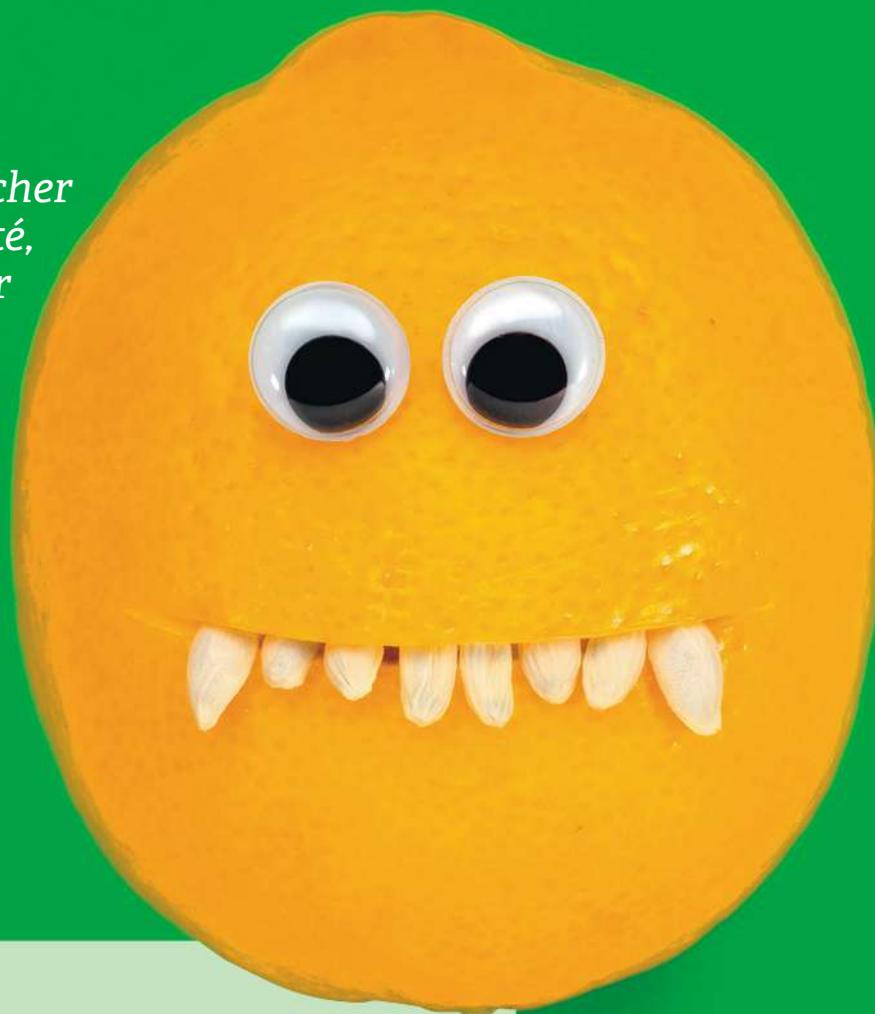
VÉRONIQUE DETHIER

*Reserch-action officer au Trakk,
le hub créatif namurois*

« L'aptitude à penser autrement »

« J'ai défendu, en novembre dernier, ma thèse de doctorat, *L'Expérience spatio-temporelle de la créativité : les impensés du processus créatif*, en soulignant que nous sommes dans un monde où l'on a besoin de trouver des solutions nouvelles, de vraiment changer de paradigme. La créativité, ce sont cette aptitude et ces processus qui nous permettent de penser les choses autrement. Elle a été reconnue comme essentielle pour le développement humain durable par l'ONU et un rapport sur l'économie créative de l'Unesco, paru en 2013, précise que "la créativité humaine et l'innovation, à l'échelle des groupes comme des individus, représentent, au XXI^e siècle, la véritable richesse des nations". En fonction de notre expérience de vie, de notre environnement familial, scolaire, nous avons des niveaux de développement de la créativité différents. Mais tout le monde peut être créatif, c'est comme un muscle à entraîner. Il faut avoir confiance en soi, en ces petites choses qui nous apparaissent à tous, mais que les créatifs écouteront et développeront. Au Trakk, on me dit qu'être dans ce lieu augmente le monde des possibles. La présence des autres, voir ce qu'ils font, bénéficier de leur aide, ça débloque et permet d'avancer plus vite. On voit plus grand, c'est stimulant. »

« Il ne faut pas chercher les lois de la créativité, mais plutôt respecter celles de la pensée. Qu'on ait 20 ans ou 75 ans, elles sont les mêmes. »



VINCENT HENNEBICQ

Comédien, auteur et metteur en scène

« Imaginer demain pour changer le présent »

« L'idée de départ du spectacle *La Bombe humaine* (NDLR : en tournée en 2023) est assez simple : pourquoi, alors que tout le monde sait qu'on fonce droit dans le mur, ne fait-on rien ? Ça nous a très vite emmenés vers la question de la créativité puisqu'on s'est rendu compte que le souci principal est que nous n'avons pas de futur souhaitable à envisager. C'est quelque chose que j'ai beaucoup approfondi par la suite, à travers notamment l'Institut des futurs souhaitables. Que pourrait-on imaginer pour l'avenir qui, de ce fait, change un peu le présent ? Je suis convaincu que si l'on est porteur de bonnes nouvelles, de choses lumineuses, qui apportent d'autres perspectives d'avenir, ça peut changer le présent. Faire ce spectacle me sauve, clairement. Parce que j'ai l'impression – et c'est ce que disent beaucoup de militants –, que se mettre en action permet de sortir du marasme. C'est comme si l'être humain était obligé de se sentir un peu utile. Mon prochain spectacle, en octobre, mettra en scène des enfants de 8 à 12 ans qu'on a enfermés dans un bunker dès leur naissance pour qu'ils puissent inventer une autre manière de vivre, le monde à l'extérieur étant devenu un enfer.

... Et à chacun sa méthode. Certains créent dans le mouvement, dans le bruit, le contact humain. D'autres s'expriment avec le corps, le verbe ou les sciences. Marguerite Duras révélait dans son livre *Ecrire* (Gallimard, 1993) quelques secrets de sa propre créativité, là où le sens naissait, dans un mouvement intérieur : « C'est ça l'écriture. C'est le train de l'écrit qui passe par votre corps. Le traverse.

« Ce n'est pas une question de savoir ou d'idées mais d'appétit, de passion et d'énergie. »

C'est de là qu'on part pour parler de ces émotions difficiles à dire, si étrangères et qui néanmoins, tout à coup, s'emparent de vous. » Ces émotions qui se réveillent, la créativité permet de les exprimer. Qu'importe l'âge, certifie Luc de Brabandere : « Je peux vous donner des exemples où la créativité découle de quarante ans d'expérience et d'autres où elle découle de l'absence totale d'expérience. Kant a produit ses œuvres les plus incroyables à 65 ans et certains mathématiciens ont pratiquement fini leur carrière à 20 ans. Si vous ne mettez dans une pièce que des vingtenaires, il en sortira moins d'idées que si vous y rassemblez des gens de 20, 40, 50, 60 et 80 ans. Parce que la créativité ne tourne pas autour du savoir ou des idées mais autour d'un appétit, de la passion et de l'énergie. »

Et elle permet d'adoucir certains ressentis. Philippe Brasseur a une méthode : « Quand on vit un stress, il est important de pouvoir l'exprimer, le sortir de soi. On ne peut pas changer une situation mais bien le regard qu'on porte sur elle. Faire une pause, observer et réfléchir à ce qui nous arrive. Même dix minutes par jour. » Pour autant, la créativité ne remplace pas une thérapie ou un diagnostic médical. En mars 2022, 24 % de la population belge présentaient des signes de troubles anxieux ou dépressifs, avec une prévalence marquée chez les 18-29 ans. Une augmentation de 11 % par rapport à 2018, la pandémie étant passée par là, selon Sciensano.

Or, le stress peut bloquer la créativité. Dans ces cas-là, se rendre compte qu'on n'est pas seul

à le ressentir, aide. Cela passe par les groupes de soutien, les ateliers ou les réseaux sociaux. Nombreux sont les comptes Instagram dont les auteurs partagent leur vécu et construisent une communauté d'entraide. Des personnes qui créent à partir du trouble qu'elles ressentent pour s'aider et, qui sait, apporter du soutien à d'autres.

UN LIEU DE CRÉATION À SOI

Mais pour être capable d'exprimer sa créativité, un environnement propice est vital. Un peu de temps, d'espace mental et un endroit à soi. Sur ces derniers points, on relève beaucoup d'inégalités. Dont celles de genre. Dans *Un lieu à soi* (Hogarth Press, 1929), Virginia Woolf exprime une idée simple : une femme doit disposer d'un espace rien qu'à elle dans son habitation. Parce que dans le schéma de couple hétérosexuel, la maison comprendra un bureau masculin et on considérera que le reste appartient à la femme – le lieu des tâches ménagères, de la tenue du foyer. Dans un article publié en 2002 dans le *Creative Research Journal*, la professeure de psychologie et chercheuse Sally Reis analysait l'inventivité des femmes. Les choix que certaines, très créatives, posent ou sont forcées de faire a un impact considérable sur la quantité, le niveau et l'intensité de leurs productions. L'assignation de stéréotypes genrés constitue un frein interne, renforcé par l'éducation, le mariage et la vie de famille.

Ce que Luc de Brabandere nuance : « Faut-il du confort pour créer ? Ou de l'argent, être seul

BENOÎT DERENNE

Fondateur et directeur de la Fondation pour les générations futures

« Un retour à la maîtrise sur l'avenir »

« Face à des défis globaux et inédits, les gens ont un profond sentiment de perte de maîtrise sur l'avenir. La créativité, qui n'est pas simplement inventer mais aussi améliorer, est un des moteurs, une des réponses extrêmement puissantes à cela. Parce que le bon réflexe est alors d'aller chercher au fond de soi et des autres des dynamiques où l'on est en train de créer ou de recréer. Ça peut être petit, grand, ambitieux ou très modeste. L'important est de retrouver une forme de confiance dans ses capacités, puisqu'on a l'impression d'en être désapproprié. L'idée peut venir d'une seule personne mais tout cela ne peut faire sens que lorsque le projet est porté par plusieurs. Je suis frappé par l'incapacité de certains inventeurs à communiquer autre chose que leur invention, alors qu'il faut aussi communiquer l'envie que cette idée se répande. Il y a tout l'aspect commun, collectif, coopératif. Avec la Fondation, nous avons beaucoup travaillé sur l'innovation démocratique et, dans ces processus de tirage au sort, ces citoyens "normaux" qui n'avaient pas été sélectionnés pour des compétences particulières, qui ne se connaissaient pas, se retrouvaient avec l'objectif de résoudre telle thématique, se décarcassaient et trouvaient des solutions, toujours. La contrainte libère la créativité. C'est un élément de principe. »

ou en groupe ? Il n'existe aucune science de la créativité. On relève des exemples où elle est rendue possible par un confort extrême et d'autres où elle est, au contraire, provoquée par une absence totale de confort. Il ne faut pas chercher les lois de la créativité, mais plutôt respecter celles de la pensée. Qu'on ait 20 ans ou, comme moi, quasi 75 ans, elles sont les mêmes. »