

Refaire le monde, chacun le peut. S'il le décide !



Mettre en route le processus de la créativité

Antoinette Vonlanthen

Chacun le peut-il vraiment ? Oui, nous le pouvons, si nous assumons les risques encourus.

Chercher à comprendre le monde pour le transformer est un défi autre que celui de suivre une formation rétribuée par un diplôme et la promesse qu'il ouvrira de nouvelles portes à notre destinée.

Le défi du créateur est donc bel et bien de sortir du rang et de transgresser les idées reçues. Il ne le fait pas pour jouer un rôle, mais pour préserver son intégrité et répondre à un besoin intuitif de comprendre ce qu'il voit, ce qu'il entend, ce qu'il sent et ressent, d'associer ces 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 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 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 rapidement

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 qu'il peut vite décider ainsi.

10. Associer librement les idées et les images

Que ce soit dans la littérature, dans le vécu, la connaissance ou les rêves, le créateur a besoin de combiner, consciemment ou inconsciemment les images, les idées et les sentiments, ceci en toute liberté

Juillet 2011

Antoinette Vonlanthen, 1947, vaudoise, habite à Langenthal. Elle est propriétaire de l'Institut privé de Langue Française et d'Expression à Berne et Langenthal, enseignante de français, formatrice d'adultes diplômée AEB (Akademie für Erwachsenenbildung), coach en communication, artiste en arts visuels Visarte, rédactrice indépendante.

