

12 La créativité

Quand une culture est débordée de créateurs exceptionnels, on parle alors d'« Âge d'or ». À l'opposé, quand les exemples de créateurs célèbres deviennent rares, on parle d'« Âge sombre de la créativité ».

La créativité a un long passé et une courte histoire. Les philosophes grecs de l'Antiquité n'ont pas cité la créativité parmi les vertus humaines. La raison en est que la créativité appartenant seulement au créateur divin, elle n'était pas à la portée du commun des mortels. La créativité hors norme était la propriété du dieu et non des hommes.

Les personnes créatives ont souvent été décrites comme mystérieuses, et même parfois engagées dans un processus mystique. Les études de psychologie ont essayé de modifier cette perception par rapport au mystère et de trouver des réponses dans une compréhension scientifique. Freud et les psychanalystes ont tenté d'expliquer la créativité dans les termes de processus primaire de la pensée (Gedo, 1997). La psychologie Gestalt, par le biais de ses fondateurs Khöler (1925) et Wertheimer (1982), a été la première à étudier la créativité à travers le processus de prise de conscience (*insight* ; Mehran et Guelfi, 2002), et a également montré beaucoup d'intérêt pour la « résolution créative de problème ».

Vers la moitié du vingtième siècle, l'intérêt pour la créativité a augmenté, et des chercheurs de tendances variées ont entamé l'étude de ses différents aspects. Ainsi des psychologues comportementalistes comme Skinner, humanistes comme Rogers, spécialistes de la personnalité comme McClelland, et d'autres comme Maslow et May, se sont intéressés au phénomène de la créativité. Les psychologues cognitivistes ont développé de nouvelles méthodologies expérimentales et de nouveaux modèles théoriques.

Simonton (2000) explique que les événements les plus significatifs dans la psychologie cognitive récente sont l'« approche de la cognition créative » (Smith, Ward et Finke, 1995). Selon les résultats de cette étude, la créativité est un phénomène mental qui résulte de l'application des processus cognitifs ordinaires.

Définition de la créativité

La créativité est l'habilité à trouver de nouvelles solutions pour un problème ou de nouveaux modes d'expression.

Dans les études psychologiques, l'extraversion et l'introversion sont normalement considérées comme les traits de personnalité les plus stables. En

général, l'être humain a tendance à être extraverti ou introverti, alors que les personnes créatives paraissent posséder les traits des deux types de personnalité.

Csikszentmihalyi (1996) considère que la créativité est une forme d'activité mentale propre à certaines personnes. Selon lui, la créativité, celle qui influence certains aspects de la culture, n'est que rarement le produit d'un esprit individuel. Il est convaincu que chez les individus créatifs, ce qui compte, c'est le parcours et non le point d'arrivée. La créativité est loin d'être le produit d'un moment, elle est souvent l'aboutissement de toute une vie.

Csikszentmihalyi écrit (1996) : « Il est plus facile de favoriser la créativité en modifiant l'environnement d'un individu, plutôt que de l'encourager à penser de façon créative. » D'après lui, la créativité résulte des interactions d'un système composé des trois éléments suivants :

1. une culture dotée de règles symboliques ;
2. une personne qui introduit une nouveauté dans ce domaine symbolique ;
3. des experts qui reconnaissent et valident l'innovation (Csikszentmihalyi, 1996).

La créativité est souvent considérée comme une capacité humaine qui possède à la fois une valeur et une utilité individuelle, et une valeur socio-culturelle. La rigidité dans un domaine fait avancer la créativité. L'une des caractéristiques du travail créatif est le fait qu'il n'est jamais terminé. Pour devenir créatif, il n'est pas nécessaire d'être un génie, il suffit d'être doté d'une curiosité large et profonde.

Les recherches récentes (Ericsson, 1996) ont démontré que les talents exceptionnels sont plutôt « faits » que « nés ». Les personnes créatives sont capables d'efforts intenses et sont souvent données pour distinguer les bonnes idées des mauvaises. Une idée nouvelle ou une découverte ne peut pas être transmise automatiquement à la génération suivante : chaque individu doit les apprendre. Pour apprendre une idée ou une découverte, il faut prêter attention. Donc un talent inné ne peut se transformer en créativité que par l'apprentissage et l'attention.

Pour qu'un concept puisse être mesuré, il faut d'abord le définir. Les conditions suivantes sont nécessaires à la définition de la créativité :

- la créativité doit être originale : les idées créatives sont nouvelles, surprenantes, inattendues et parfois même choquantes ;
- la créativité doit être adaptée : vu ces conditions, la définition de « l'originalité adaptée » (Simonton, cité par Snyder et Lopez, 2005) est très valable. Galton (1869) a introduit l'idée que la créativité artistique exceptionnelle pourrait avoir une base génétique. Cependant, il est certain que l'acquisition d'un potentiel créatif a besoin de la contribution simultanée de la nature, et du soin et du maternage de l'environnement.

- la créativité est plus qu'une ambition cognitive et dispositionnelle : elle est également une activité qui se développe à travers toute la vie de l'individu.

Les recherches concernant la créativité ont progressé dans les domaines suivants :

- les processus cognitifs impliqués dans l'acte créatif ;
- les caractéristiques distinctives de la personnalité créative ;
- le développement et la manifestation de la créativité à travers la vie de l'individu, et le rôle de l'environnement dans l'émergence des idées créatives (Simonton, 2000).

Contexte social et créativité

La contribution du milieu, qui fournit les conditions nécessaires, encourage la créativité. Si une société ou une famille offre à ses membres la possibilité de se former, la créativité a plus de chance d'émerger.

Vers la fin des années 1970, plusieurs psychologues ont reconnu le fait que la créativité se développait surtout dans un contexte social. Leurs études étaient centrées sur la diversité des conditions externes, avec une grande insistance sur les environnements interpersonnels, disciplinaires et socio-culturels. Une bonne illustration en est la recherche d'Amabile (1996) sur les répercussions des récompenses, des évaluations et de la surveillance.

La diversité culturelle peut faciliter l'émergence de la créativité. Les individus créatifs connaissent l'importance de regarder, d'écouter les autres, d'échanger des idées. Leur but est non seulement de connaître le travail créatif des autres, mais aussi de comprendre leurs esprits.

L'exposition, très tôt dans la vie et dans certaines conditions, aux expériences difficiles et traumatisantes, peut contribuer positivement au développement du potentiel créatif (Simonton, 1994). Les expériences de défi peuvent également renforcer la capacité de l'individu face aux obstacles et favoriser la résolution créative de problèmes. Souvent, l'individu créatif rejette le savoir du milieu, tout en s'imprégnant de ses règles critiques.

Petite créativité vs grande créativité

La petite créativité se manifeste dans la vie quotidienne et dans le travail. Elle se caractérise par des compétences supérieures en ce qui concerne la résolution de problème. La grande créativité, quant à elle, fait entrer les contributions des individus créatifs dans la culture et dans l'histoire. Dans le premier cas, nous parlons de personnes créatives, alors que dans le deuxième, il s'agit des génies créatifs.

Dans la psychothérapie positive, nous visons la petite créativité, en aidant les patients à se construire des personnalités créatives avec des possibilités

de résolution créative de problèmes (Simonton, cité par Snyder et Lopez, 2005).

Processus créatif

Le processus créatif démarre à l'instant où le sujet a le sentiment qu'il existe un problème ou un besoin à satisfaire. En l'absence de stimulus, il y a peu de chances que le processus cognitif se déclenche. Les individus créatifs ne produisent pas spontanément de nouvelles idées ; celles-ci doivent plutôt émerger d'une large série de compétences bien développées et d'une riche et solide connaissance du domaine.

Csikszentmihalyi (1996), décrit les cinq étapes du processus créatif :

1. préparation : s'immerger dans des sujets problématiques intéressants et qui éveillent la curiosité ;
2. incubation : les idées sont produites en série sous le seuil de la conscience. L'incubation peut durer quelques années. L'idée créative comporte parfois un sujet maître, accompagné de plusieurs idées annexes ;
3. prise de conscience : le « Aha ! », ou l'instant où les morceaux du puzzle commencent à s'assembler.
4. évaluation : décider si la prise de conscience a de la valeur et si elle mérite d'être poursuivie ;
5. élaboration : traduire la prise de conscience dans un travail final.

La période de préparation nécessite une interaction régulière avec les autres, car une partie de la structure de notre connaissance personnelle est construite à travers cette interaction. Lire, regarder, écouter sont de bonnes méthodes pour absorber l'information, mais une information copiée sur une quelconque source (article, livre, idée) ne deviendra jamais une idée créative. En effet, si cette dernière nécessite une connaissance complète du contexte (dont la plus grande partie est acquise par le biais de l'interaction avec les autres), la créativité intervient lorsqu'on ajoute une ou plusieurs idées que personne d'autre n'avait su voir.

Créativité et personnalité

Les chercheurs citent l'intelligence supérieure et la personnalité comme des attributs individuels nécessaires pour la naissance de la créativité. Les recherches ont montré qu'il existait un lien entre l'intelligence et le comportement créatif.

Simonton (2000) cite les facteurs suivants, comme « facilitateurs » pour le développement de la personnalité créative :

- l'ordre de la fratrie ;
- la perte parentale précoce ;

- la marginalité ;
- la disponibilité des rôles de modèle et des mentors.

D'autres variables développementales, concernant l'expérience et la performance de l'individu dans la période de l'enseignement primaire, secondaire et supérieur, peuvent également contribuer à la créativité.

La créativité est un système complexe et aucun de ces comportements ne suffit à l'expliquer. Aussi la description de la personnalité créative n'est-elle pas une tâche facile. Un trait de caractère qui distingue les individus créatifs est le mot « complexité » (Csikszentmihalyi, 1996). Au lieu d'être des « individus », ils sont des « multitudes ». Souvent, la personnalité des individus créatifs leur permet d'aller d'un extrême à l'autre en fonction de la situation. Les personnes créatives s'adaptent à n'importe quelle situation et sont capables de tirer profit de tout pour parvenir à leur but. Même si la description de la personnalité créative pose problème, certaines tentatives, comme celles de Simonton et de Csikszentmihalyi, ont été faites pour détailler ses caractéristiques.

Caractéristiques de la personnalité créative

Simonton (2000) la décrit comme :

- indépendante ;
- non conformiste ;
- non conventionnelle, même bohémienne ;
- ayant de larges intérêts ;
- ayant plus d'ouvertures aux nouvelles expériences ;
- ayant une plus grande flexibilité comportementale et cognitive ;
- ayant plus de hardiesse pour prendre des risques ;
- manifeste et visible.

Cependant, ce profil général des créateurs artistiques a tendance à différer de celui des créateurs scientifiques. Entre 1990 et 1995, Csikszentmihalyi (1996) et ses étudiants de l'université de Chicago ont réalisé une étude à partir d'interviews vidéos effectuées avec 91 personnes exceptionnelles. Parmi celles-ci, des scientifiques, des artistes, des écrivains et surtout quatorze lauréats de prix Nobel.

L'image de la créativité et du créateur qui se dégage de ces interviews est optimiste et positive. Une des conclusions de cette étude est le fait que l'exemple du génie torturé est pratiquement un mythe. Csikszentmihalyi expose dans cette étude toutes les facettes du processus créatif et propose certaines caractéristiques pour décrire la personnalité créative. Nous en avons sélectionné certaines.

- Les individus créatifs sont souvent à la fois intelligents et naïfs. Jusqu'à quel point sont-ils intelligents ? La question reste ouverte.

- Les individus créatifs passent alternativement de l'imagination et du fantasme à un sens pratique de la réalité, dans le but de se détacher du présent sans se couper du passé.
- Chez ces individus, il existe une tendance paradoxale, qui est un mélange de fantaisie et de discipline, ou de responsabilité et d'irresponsabilité.
- Ils sont à la fois remarquablement humbles et fins.
- Ces individus semblent capables de passer de l'introversion à l'extraversion.
- Les individus créatifs sont souvent considérés comme rebelles et indépendants.
- Ces personnes sont, pour la plupart, passionnées par leur travail.
- La sensibilité des personnes créatives les expose souvent à la souffrance, mais aussi à de grands moments de bonheur.
- Les individus créatifs sont persévérants et presque obsessionnels d'un côté, et curieux et ouverts de l'autre. Ainsi, les traits de leur personnalité sont dichotomiques.

Les trois éléments nécessaires à la créativité

Pour qu'une idée se transforme en une idée créative et qu'elle ait un impact, elle doit être incluse dans le domaine culturel dont elle dépend. Les trois éléments nécessaires pour la créativité sont interdépendants :

1. le domaine, qui consiste en un ensemble de règles et de procédures symboliques ;
2. le milieu, c'est-à-dire les individus qui sont spécialisés dans un domaine particulier ;
3. la personne.

On peut définir ainsi la créativité (Csikszentmihalyi, 1996, p. 32) : « Est créatif un acte, une idée ou un produit qui modifie un domaine existant ou qui le transforme en un nouveau domaine. » La personne créative devient alors : « celui ou celle dont la pensée ou les actions font évoluer un domaine ou en crée un nouveau ».

Lien entre créativité et psychologie

Une idée répandue est que la créativité exceptionnelle est associée aux troubles psychologiques. Toutefois, certains psychologues, et particulièrement les psychologues humanistes, ont rejeté cette association. Bien au contraire, ils ont eu tendance à considérer la créativité comme un symptôme de la santé mentale, et non de la maladie (Maslow, 1959 ; May, 1975).

Les recherches empiriques ont confirmé les deux points de vue. D'un côté, les études ont démontré que les taux de troubles psychologiques

apparents, concernant les échantillons des personnes créatives, étaient supérieurs à ceux constatés dans la population générale (Eysenck, 1995 ; Richards et al., 1988b). D'un autre côté, certaines études ont conclu qu'il n'existait aucun lien entre créativité et troubles psychologiques. Cependant, il a aussi été argumenté que la psychopathologie pouvait être la conséquence, et non la cause, d'une carrière créative (Simonton, 1994). Beaucoup de créateurs de grande valeur n'ont eu aucune tendance apparente de psychopathologie. Souvent, ceux qui présentent des symptômes utilisent ces mêmes symptômes pour transformer les problèmes en activités productives.

Comment créer la créativité personnelle ?

Nous allons proposer quelques conseils pour dégager l'énergie psychique nécessaire à construire et poursuivre une vie créative. Ces propositions peuvent être utilisées par tout un chacun.

- Utiliser notre énergie mentale pour faire attention à la nouveauté : cultiver la curiosité.
- Pour augmenter la créativité, il est nécessaire d'inscrire l'expérience optimale dans différents domaines : cultiver le flux de façon continue.
- Chaque jour, nous laisser surprendre par quelque chose.
- Développer des habitudes de force (Csikszentmihalyi, 1996). Une fois l'énergie créative éveillée, il faut la nourrir et la protéger.
- Prendre le temps nécessaire pour se détendre, se reposer et réfléchir.
- Écouter ses propres besoins et faire davantage de choses que nous aimons.
- Organiser son temps.
- Apprendre, travailler dur pour combler ses lacunes.
- Passer régulièrement de l'ouverture à la fermeture. La dichotomie est un des éléments les plus importants chez les sujets créatifs. Être d'un côté ouvert et réceptif et, d'un autre, concentré et solitaire.
- Innover, non seulement dans les activités et les relations, mais aussi dans son cadre de vie.

Comment utiliser la créativité dans la psychothérapie, et l'augmenter chez les thérapeutes ?

En psychothérapie, et particulièrement dans la thérapie cognitive, la créativité est nécessaire à la fois au patient et au thérapeute. Les patients créatifs pensent avec plus de flexibilité et s'engagent davantage dans l'expérience, l'imagination, les jeux de rôle, les techniques propres à la thérapie cognitive.

Le thérapeute cognitiviste est plus créatif dans sa conceptualisation de cas, dans le choix des techniques et des tâches à assigner au patient.

La créativité repose sur l'anticipation et sur l'engagement. À un niveau personnel, la créativité est souvent considérée comme un signe de santé mentale et de bien-être émotionnel. L'engagement dans une démarche créative (par exemple, écrire un livre) est associé à une joie intense. Les recherches doivent étudier des méthodes plus efficaces de transmission des connaissances, susceptibles de favoriser la créativité. Étudier la vie des personnes créatives, par exemple, permet de s'en inspirer et de découvrir ses propres possibilités.

Les résultats de recherche ont montré qu'il fallait des années de profondes études et de pratiques pour acquérir la capacité des actes et des contributions créatives. Cette forme précise d'entraînement nécessite des guides, des formateurs et des superviseurs. Pour apprendre à devenir créatif, il faut apprendre à utiliser son attention autrement, penser autrement, ressentir autrement ce que l'on vit.