

MÉDECINE EMPIRIQUE & QUALITÉ DE VIE

Le courage d'être créatif

Créativité Cela fait bien longtemps que les personnes créatives ne sont plus uniquement recherchées pour renforcer les équipes marketing et de presse; être créatif apporte bien des avantages au-delà de la sphère professionnelle. De manière très générale, la créativité enrichit le quotidien et contribue à réduire le stress et acquérir de nouvelles perspectives.

Jürg Lendenmann





« Les théoriciens, les artistes, les scientifiques, les inventeurs, les écrivains pouvaient être créatifs. Personne d'autre ne possédait cette faculté. » C'est ainsi que le psychologue Abraham Maslow décrivait en 1959 le regard porté à l'époque sur les personnes créatives. « Inconsciemment, je supposais que seuls certains experts avaient le monopole de la créativité. »

Pourtant, A. Maslow avait découvert quelque chose d'inattendu : « Ces idées préconçues ont cependant volé en éclat grâce à plusieurs de mes sujets. Par exemple, une femme qui n'avait pas fait d'études, pauvre et mère au foyer à plein temps, ne pratiquait aucune de ces activités dites créatives et était cependant une merveilleuse cuisinière, mère, épouse et maîtresse de maison. Malgré ses ressources financières limitées, la décoration de sa maison était raffinée. C'était une parfaite hôte. Ses repas ressemblaient à des banquets. Le choix du linge de maison, des couverts, de la vaisselle et de l'ameublement témoignait d'une grande sûreté de goût. Dans tous ces domaines, elle se montrait originale, novatrice, ingénieuse, surprenante, inventive. Je ne pouvais que la définir comme une personne éminemment créative. Elle et d'autres comme elle m'ont convaincu qu'un potage de premier ordre recèle davantage de trésors de créativité qu'un tableau de second ordre. »

Conserver sa créativité

Le créateur de la pyramide des besoins avait constaté que « la créativité des sujets accomplis ressemble à maints égards à la créativité des enfants heureux qui se sentent en sécurité. » Par ailleurs, il a conclu qu'après la cinquantaine, ses sujets créatifs avaient conservé ou retrouvé au moins deux caractéristiques fondamentales de l'enfance. « À savoir : ils étaient ouverts à l'expérience et se montraient volontiers spontanés et expressifs. »

Cette créativité primaire, poursuit A. Maslow, trouve son illustration la plus probante dans l'improvisation, comme dans le jazz ou les dessins d'enfants, plutôt que dans l'œuvre d'art désignée comme « du grand art ». Une grande œuvre d'art ne nécessite pas seulement un talent exceptionnel, elle ne fait pas seulement appel à l'éclair, à l'inspiration, à l'expérience paroxystique : « elle suppose également un travail acharné, une longue formation, une critique permanente, des normes de perfection. »

Les quatre éléments de base

Selon la conception actuelle, la créativité repose sur quatre éléments de base interdépendants :

La personne créative.

Elle dispose de différents traits de personnalité tels que la réflexion sur soi, un esprit critique, le courage de changer, la conscience de soi et l'ambition.

Le processus créatif.

Lors des expériences créatives, le temps semble souvent s'arrêter, comme dans une sorte de transe ; le psychologue Mihály Csikszentmihályi parle d'expérience du flow. En grande partie inconscient, le processus créatif peut également se produire pendant le sommeil ou le demi-sommeil.

Le produit créatif.

La manière dont il est évalué dépend notamment des préférences personnelles, de l'ouverture d'esprit, mais aussi de l'air du temps.

L'environnement créatif. L'ambiance ou le milieu créatif influence la créativité – plus encore que les gènes. C'est ce que révèle une enquête menée auprès de 1156 jumeaux monozygotes ou dizygotes par l'équipe de Christian Kandler de l'université de Bielefeld.¹ La personnalité des sujets permettait de prédire la créativité perçue – la créativité du quotidien. Or, elle dépendait à 70% de l'environnement, que les jumeaux ne partageaient pas. La créativité formelle, qui jouait un rôle dans la résolution des tâches du test, était en revanche



« Elle et d'autres comme elle m'ont convaincu qu'un potage de premier ordre recèle davantage de trésors de créativité qu'un tableau de second ordre. »

Abraham Maslow

déterminée par l'intelligence, et résultait en grande partie de dispositions héréditaires.

Où la créativité (ne) réside (pas)

Non, la créativité ne réside pas principalement dans l'hémisphère droit. L'hémisphère droit et l'hémisphère gauche – ce dernier étant le siège du langage chez presque tous les droitiers et la plupart des gauchers – sont toujours impliqués dans une activité. «Le langage humain a non seulement pour fonction d'organiser les pensées dans une séquence logique, mais constitue également l'un des instruments les plus importants de la créativité humaine», expliquent le Dr Franz Hütter et Sandra Mareike Lang.

Conseils pour être (plus) créatif

D'innombrables techniques permettent de favoriser la créativité. Parmi les plus connues: le brainstorming, les six chapeaux de la réflexion d'Edward de Bono, les cartes mentales et la synectique. Toutes sont généralement utilisées en groupe. Si vous souhaitez être (plus) créatif, que ce soit au travail ou dans le cadre de vos loisirs, les conseils suivants peuvent vous aider.

- **Être confiant et patient.** Fixez-vous un objectif et ayez confiance en vos capacités.
- **Allier le nouveau et l'ancien.** Faites preuve de spontanéité et de souplesse. Sortir de la routine quotidienne et adopter de nouvelles perspectives favorise la créativité, selon le psychologue Bas Kast.
- **Se détendre.** De temps en temps, ne faites rien – même si vous vous ennuyez un peu. Comme l'ont montré Sandi Mann et Rebekah Cadman, l'ennui peut favoriser la créativité, la rêverie jouant ici un rôle de médiation.²
- **Faire le plein de rêves.** Assurez-vous de bien dormir. Une étude menée par Denise J. Cai et son équipe a montré que les sujets testés étaient capables de résoudre les problèmes de manière plus créative après les phases de sommeil paradoxal qu'après les phases de repos ou de sommeil sans phase paradoxale.³ Une micro-sieste peut aussi faire des miracles.
- **Ne pas laisser filer les éclairs de génie.** Lorsque des idées et autres solutions vous viennent de façon inattendue et souvent après une longue période d'incubation: notez-les immédiatement ou elles s'évanouiront. Conseil: dictez des mémos vocaux sur votre téléphone, saisissez des notes ou écrivez

«Je ne crois pas que la créativité est le don d'une bonne fée. Je crois au contraire qu'elle est une aptitude qui, à l'instar de la conduite d'une voiture, peut être apprise et pratiquée. Nous considérons la créativité comme un don, parce que nous ne nous sommes jamais donné la peine de l'exercer comme une aptitude.»

Edward de Bono



pinterest.ch

Le célèbre moteur de recherche visuel propose d'innombrables exemples et tutoriels d'activités créatives.

<https://www.pinterest.ch/>

Blog de Karl Hosang «Créativité»

Ce psychologue, physicien et neuroscientifique propose un large éventail de supports sur la créativité et les techniques de créativité.

<https://karlhosang.de/agil/kreativitaet/>

¹ doi: 10.1037/pspp0000087

² doi: 10.1080/10400419.2014.901073

³ doi: 10.1073/pnas.0900271106

⁴ doi: 10.1037/a0036577

⁵ doi: 10.1126/science.1169144

⁶ doi: 10.1371/journal.pone.0101035

⁷ doi: 10.1080/07421656.2016.1166832

⁸ doi: 10.2105/AJPH.2008.156497



avec votre doigt. Le smartphone vous permet aussi de faire des dessins.

- **Ne pas rester assis.** Bougez! Se promener dehors ou dans vos locaux permet d'augmenter la créativité jusqu'à 60 %, selon une étude de Stanford.⁴
- **Voir la vie en bleu.** Utilisez le pouvoir des couleurs. Ravi Mehta et Rui Juliet Zhu de l'University of British Columbia à Vancouver ont découvert que la couleur bleue favorise les performances lors de l'accomplissement de tâches créatives, tandis que le rouge fonctionne mieux sur les tâches axées sur le détail.⁵
- Identifiez tout ce qui peut vous rendre plus créatif.

Être créatif favorise la santé

L'activité créative exerce un effet positif sur la santé. Anne Bolwerk et son équipe l'ont prouvé:⁶ parmi les 28 participants de l'étude, ceux qui étaient autorisés à dessiner pendant deux heures par semaine dans un cours d'art plastique étalé sur dix semaines étaient plus résistants au stress, et les structures cérébrales présentaient davantage de connexions entre les cellules nerveuses du cerveau.

Mêmes conclusions pour l'étude de l'équipe de Girija Kaimal:⁷ une activité artistique utilisant des crayons et du papier, de l'argile ou des collages peut diminuer le stress. Sur les 39 participants à l'étude, 30 présentaient des concentrations réduites de cortisol (une hormone du stress) dans la salive durant la séance d'art thérapeutique de 45 minutes – indépendamment de leur talent ou de leur expérience artistique.

Dans le cadre d'un travail utile, créativité et productivité ne sont pas incompatibles. Au contraire, elles vont de pair, selon Teresa Amabile. La professeure de Harvard pointe également vers une étude de Heather Stuckey et Jeremy Nobel⁸, qui a démontré que les activités artistiques sont également bénéfiques pour les patients. Car l'activité créative aide à diminuer le stress et l'anxiété, favorise les sentiments positifs, permet de se détacher des schémas de réflexion habituels et d'acquiescer de nouvelles perspectives.