**Libérer sa créativité. Réinventer le quotidien, imaginer des solutions nouvelles, oser sortir des sentiers battus, réaliser ses rêves, écrire… Chacun de nous possède un potentiel créateur qu’il peut apprendre à développer. Voici quelques pistes de réflexion et quatre exercices pour déployer sa créativité, proposés par le psychiatre et psychothérapeute comportementaliste Jean Cottraux.**
*Par Flavia MAZELIN SALVI, republicain-lorrain.fr le 04/06/2012*

**U**n excellent potage prouve plus de créativité qu’une mauvaise peinture », affirmait le psychologue Abraham H. Maslow dans Vers une psychologie de l’être ( Fayard). Il suffit d’observer les trouvailles des petits génies de la déco ou du bricolage, ou l’inventivité des magiciennes qui, en quelques coups de ciseaux, transforment leurs vieilles robes en tenues new-look… Selon le philosophe Gaston Bachelard, l’imagination créatrice constitue notre originalité d’humains. De l’invention du feu à celle des antibiotiques, nous lui devons notre survie… La créativité est la « capacité de trouver des solutions originales aux questions que l’on se pose et de réaliser son potentiel personnel en appliquant ses talents à une réalisation concrète », résume le psychiatre et psychothérapeute comportementaliste Jean Cottraux dans son dernier ouvrage. Elle s’exprime quand nous inventons un nouveau pas de danse ou résolvons un problème complexe. Ou bien lorsque nous déployons des trésors d’ingéniosité pour réconcilier des amis fâchés à mort, ou militons pour donner naissance à un monde meilleur.

**Créer : une pulsion**
« Une création, c’est un tableau, un jardin, une coiffure, une symphonie, une sculpture et même un plat », écrivait le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott dans Jeu et Réalité ( Gallimard).. Pour ce spécialiste de la construction psychique, la créativité apparaît dès les premiers mois de la vie. Il existerait même une pulsion créatrice. « Elle est présente en chacun de nous, bébé, enfant ou adulte », assurait-il.
La première activité créatrice est la rêverie éveillée. Vient ensuite le temps du jeu grâce auquel l’enfant, tel un réalisateur, met en scène son univers intérieur et façonne un monde selon ses désirs. Pour Donald W. Winnicott, l’intensité de la capacité créatrice d’un individu est liée à la relation précoce avec la mère. En effet, c’est toujours pour un autre, réel ou symbolique, que nous créons. Nos blocages ont pour cause cet autre susceptible de nous juger, de mépriser nos idées. Des parents immatures qui s’érigent en critiques d’art face à leur petit, tout fier de leur montrer l’horrible vase en céramique confectionné à l’école pour la fête des Mères, risquent de l’inhiber pour un bon moment. Une enfance heureuse est-elle la condition de la créativité ? Pas toujours, car c’est le manque et l’insatisfaction qui donnent envie de transformer l’ordre des choses. Et une certaine dose d’anxiété est un des meilleurs moteurs pour trouver rapidement des solutions aux problèmes qui se posent à nous.
Pour Freud, créer, c’est détourner les pulsions sexuelles de leur but initial pour les placer au service de l’art – un processus qu’il a appelé la sublimation. C’est la jouissance du regard qui nous anime quand nous photographions, peignons ; la jouissance orale qui nous incite à déclamer des poèmes ou à inventer des plats. Mais y a-t-il un continuum entre l’enfant qui sculpte de la pâte à modeler et le génie d’un Rodin ? Entre l’ado qui gratte sa guitare avec application et le jeune Mozart composant un opéra ? « La création artistique reste en tant que telle un mystère impénétrable », répondait Freud, qui a justement inventé la psychanalyse appliquée pour tenter de résoudre l’énigme, notamment en analysant l’œuvre de Léonard de Vinci : lire Un souvenir d’enfance de Léonard de Vinci de Sigmund Freud ( Folio). « Le créateur est quelqu’un qui est sorti du rang et a bousculé les spectateurs trop complaisants de la comédie humaine en leur donnant à voir l’inhabituel », estime Jean Cottraux. C’est une sorte de héros transgressif. Les troubles graves de l’humeur, observe-t-il (dépression et euphorie avec délire mégalomane), qui affectent 0,7 % de la population, concernent 7 % des grands créatifs ! Plusieurs traits de caractère des hypercréatifs (sens des interdits faiblement développé) les rapprochent même de ces personnalités hors normes que sont les schizophrènes. D’ailleurs, en mai 2010, une équipe de chercheurs du Karolinska Institutet, en Suède, a montré que le cerveau des grands créatifs ressemblait à celui des psychotiques… Mais pourquoi les malades mentaux fabriquent-ils des raisonnements saugrenus, et les personnes créatives des idées originales ? Les scientifiques l’ignorent. Le mystère de la création risque de nous tenir en haleine encore longtemps. Mais l’intuition d’Aristote se voit une fois de plus justifiée : « Pas de génie sans un brin de folie. »

**Faites-vous un film**
Le but : se réinventer en changeant de perspective et en prenant du recul pour imaginer librement et sans pression tous les changements positifs. Depuis votre balcon, votre siège dans le bus ou votre table à une terrasse de café, choisissez un inconnu et imaginez sa vie : ses émotions, ses pensées, ses actions. Ensuite, posez-vous la question : « Si j’étais lui, que serait ma vie ? » Une fois dans sa peau, demandez-vous de quelles audaces seriez-vous capable, quels changements apporteriez-vous à votre quotidien, comment vos proches se comporteraient-ils avec vous, et réciproquement ? À présent, réfléchissez aux mille et une façons dont vous pourriez remodeler votre vie à partir des autres schémas proposés par votre personnage.

**Rassemblez vos idées**
Le but : se libérer de ses inhibitions (timidité, peur du ridicule, obligation de sérieux…), solliciter sa pensée analogique (par la libre association) et se connecter à son inconscient en vue de trouver des solutions ou des perspectives nouvelles. Constituez un groupe (avec des membres de votre famille ou des amis) de cinq à dix personnes, écrivez plusieurs mots-clés (écologie, morale, famille, couple, art, créativité, etc.) sur des morceaux de papier, puis pliez-les et placez-les dans une boîte. Mettez-vous en cercle et, dans le sens des aiguilles d’une montre, chacun votre tour, donnez rapidement et spontanément votre définition du mot tiré de la boîte. Faites deux ou trois fois le tour du groupe, vous constaterez qu’avec le temps l’imagination se libère et les inhibitions se lèvent. Autre version possible sur le même mode, pour vous aider à résoudre un problème précis : 1. Une personne énonce un problème, par exemple « J’aimerais changer de travail. » 2. Laissez fuser les idées sans souci de réalisme. Seule la quantité d’idées compte. 3. Sélectionnez ensuite les idées en fonction de leur faisabilité.

**Devenez écrivain**
Le but : développer la flexibilité de la pensée, l’imagination et la recherche de solutions alternatives à l’idée de départ. Pour réveiller son imagination, rien de plus stimulant que de jouer à l’écrivain. Un cahier et un stylo, ou l’écran de votre ordinateur, et à vous les délices des mondes et des personnages tout droit sortis de votre esprit… Rédigez la suite et la fin des deux scénarios ci-dessous.
1. Le scénario noir : le visiteur. « L’unique survivant d’une catastrophe qui a détruit l’humanité est assis dans le salon de sa maison et lit le dernier journal à la lueur d’une chandelle. Soudain, la clochette de la porte d’entrée retentit… »
2. Le scénario rose : sans rime ni raison. « Paris, place Vendôme, 22 septembre, 16 h 30. Anna F. descend d’une limousine devant le Ritz et glisse sur le pavé mouillé, mais le bras vigoureux de Richard S. la rattrape. Ils décident de prendre lethé ensemble pour mieux se connaître. À l’heure du déjeuner, ils découvrent qu’ils sont tous deux très riches et passent leur temps à voyager. Mais il existe un obstacle à cette romance. Elle ne peut vivre qu’en automne, et lui qu’en été. C’est un jour d’équinoxe qui les a fait se rencontrer… »

**Monologuez en liberté**
Le but : échapper au contrôle rationnel pour accéder aux niveaux de conscience où l’originalité personnelle affleure… Seul de préférence, dans un endroit calme, fermez les yeux et détendez votre corps de la tête aux pieds. Concentrez-vous une minute sur vos pensées et vos images mentales spontanées. Ensuite, répondez (vous pouvez vous parler à haute voix) à ces six questions :
1. Qu’avez-vous vu, senti, entendu ?
2. Que disait votre monologue intérieur (les petites voix qui chuchotent en vous) ?
3. Quelles étaient vos pensées ?
4. Vos sensations ?
5. Vos émotions ?
6. Qu’est-ce que cela représente pour vous ? (Un problème récurrent, un désir insatisfait, une douce rêverie, une difficulté à lâcher prise…)