

Une vie à s'inventer

Qu'évoque le mot « créativité » pour vous ? Quelles sont les images qui se présentent à vous lorsque vous pensez à une personne créative ? Il n'est pas rare de visualiser une espèce d'hurluberlu à la chevelure ébouriffée et à la veste boutonnée de travers. On imagine souvent soit un inventeur, un musicien, un peintre ou encore un poète. Somme toute, un être constamment en ébullition, génial à ses heures mais assez peu adapté socialement. Ce portrait, en plus d'être très limitatif, véhicule des mythes et toutes sortes d'idées erronées. Certes, il existe bien de tels êtres particulièrement doués mais la créativité n'est pas seulement l'apanage de quelques privilégiés. Qu'en serait-il de l'étudiant qui arrive à faire des liens entre des idées en apparence disparates et à leur donner un sens ? De Luc qui fait des expériences culinaires délectables ? D'Hélène qui jubile à résoudre des problèmes et à régler des conflits ? Et que dire de l'habileté de Réjean à caricaturer et à étirer un moment cocasse ? À leur façon, toutes ces personnes savent mettre en œuvre leur créativité en utilisant leurs ressources personnelles pour innover, imaginer et produire quelque chose de nouveau. Nous possédons donc tous un potentiel créateur qu'il nous est possible de développer et de cultiver.

Dans son sens large, la créativité n'est donc pas seulement reliée à l'art ou à la réalisation d'une œuvre ; elle est aussi grandement associée à une façon d'être, une façon de voir et d'aborder la vie. Ainsi, on peut créer une belle sculpture, un beau projet mais on peut également créer des moments de joie, de bonheur et surtout contribuer à s'inventer une vie qui nous ressemble. Dans cette perspective, être créatif consiste à être en interaction de façon positive et constructive avec soi-même et avec son environnement. C'est alors que la créativité devient une attitude qui nous apporte liberté, intensité nous éloignant ainsi de l'ennui et de la servitude.

Tout d'abord, pour créer, il faut s'accorder des moments où l'on se laisse complètement absorber par l'instant présent choisissant de voir ce qui nous entoure et ce qui nous arrive avec des yeux neufs. Un espace où l'on choisit de réinventer le connu et de laisser le meilleur se manifester. D'autre part, être créatif demande que nous prenions le risque d'aller vers l'inconnu et de nous mettre en situation d'expérimenter un certain vide, un moment de flottement, la page blanche. Cette absence de structure, cet espace de disponibilité peuvent s'avérer très stimulants et excitants mais, en contrepartie, susciter peur et angoisse. En effet, ce n'est pas toujours très rassurant de sortir des sentiers battus pour découvrir du nouveau, comme il n'est pas toujours facile d'être présent à soi pour

se laisser vivre ses émotions. La créativité engendre donc inévitablement de l'insécurité. C'est d'ailleurs notre besoin de sécurité qui vient bien souvent freiner nos mouvements de création, d'où parfois la nécessité de provoquer un déséquilibre, une déstabilisation ou un changement d'habitude pour faire naître autre chose. L'autocensure, la pression sociale et la crainte du jugement d'autrui peuvent également contribuer à inhiber nos élans créateurs. En recherchant constamment l'approbation d'autrui et en craignant l'opinion des autres, on peut facilement se censurer et ainsi taire des idées originales ou tuer dans l'œuf des projets stimulants. La disponibilité, l'abandon et le risque sont donc des concepts clés dans la créativité.

Adopter une attitude créative nécessite donc un certain courage et comporte un acte de foi, où l'on doit se faire confiance et faire confiance à la vie. Il faut arriver à croire que malgré nos imperfections et nos lacunes, nous pouvons miser sur notre intuition, notre capacité d'adaptation et notre pouvoir d'agir pour dépasser avec succès le connu. Il s'agit d'arriver à se laisser guider sans trop chercher à savoir, à connaître et à contrôler la suite des événements. Créer suppose de mettre notre raison et notre capacité d'analyse de côté pour être sensible et ouvert à ce qui se présente. Pas question d'être bête mais plutôt de tendre vers une certaine forme d'illogisme où la spontanéité, la capacité d'émerveillement et l'intuition orientent nos actions. La confiance en la vie, quant à elle, repose sur la conviction que même si la vie est parfois dure et cruelle, elle nous offre des moments de grâce et de plaisir où il fait bon vivre et savourer l'instant présent. Grâce à cette confiance, il devient alors possible d'accepter l'aventure qu'est notre vie plutôt que d'y résister craintivement.

Notre perception des événements, et la façon dont nous les interprétons, influencent grandement nos états d'âme et nos comportements. Nous réévaluons constamment nos perceptions à la lumière des informations nouvelles que nous recevons. Ainsi, une même situation peut revêtir des significations très diverses et engendrer des réactions différentes. La créativité s'avère un précieux outil pour nous aider à transformer notre vision d'un événement nous permettant ainsi de considérer et de vivre les choses autrement. La créativité pourrait ainsi devenir le moteur de petites et grandes révolutions, permettant de transformer les obstacles et les difficultés que nous rencontrons en occasions de changement. Cette douce révolution qu'est la créativité nous permet donc de croire que l'on a toujours le pouvoir de modifier certaines choses et à tout le moins nous incite encore à rêver !!!

par
**Pascale
Poudrette,**
psychologue