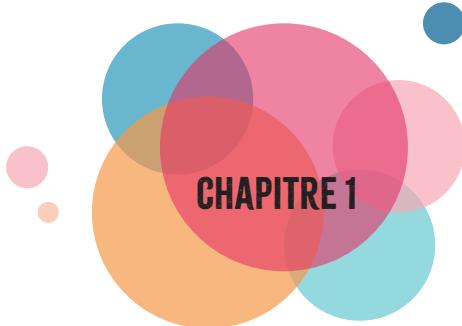


# MANUEL DE CRÉATIVITÉ

Développer créativité,  
imagination et culture générale

Fabien Lafay





## CHAPITRE 1

# LE SENS DE L'IMAGINAIRE

« L'imaginaire ça existe, ce n'est pas le contraire de la réalité. C'est une réalité d'une autre nature »<sup>1</sup>.

Michel Pastoureau

Il est stupide de reprendre quelqu'un qui est en train de rêvasser en lui disant qu'il ne fait rien ! Celles et ceux qui font cela sont des jaloux devenus incapables de rêver à leur tour. « Rêvasser » ou plutôt imaginer n'est pas si évident et cela demande de l'investissement et des efforts. Si déjà vous pensez que vous valez peu car vous rêvez beaucoup, dites-vous déjà que vous faites ce que la majorité des gens sont incapables de faire ! Et en plus avec moins d'efforts qu'eux ! La différence entre un champion et un sportif occasionnel c'est que sur l'instant, à performance identique, le champion se fatigue moins que l'amateur. Mais à performance maximale, seul le champion est capable de mettre en mouvement l'énergie et la force nécessaire pour réaliser son activité.

D'où vient donc cette capacité à imaginer ?



## SECTION 1: LE SIÈGE DE L'IMAGINATION

D'un peu partout, dans le cerveau ! Selon des chercheurs du Dartmouth College, différentes zones du cerveau s'activent en même temps pour nous permettre d'imaginer. Il n'y aurait pas un lieu dans lequel se trouve notre capacité à imaginer. L'imagination

---

1. Michel Pastoureau, *Grand bien vous fasse*, « Bœuf, taureau, vache: ce que nous leur devons à travers l'Histoire ». Ali Rebehi, 30 septembre 2020.

serait la combinaison de plusieurs zones du cerveau œuvrant ensemble<sup>1</sup>. Autrement dit tout le monde peut imaginer quelque chose. Car même si vous pensez ne pas avoir autant d'intelligence ou d'imagination qu'une autre personne, vous possédez les aires cérébrales où cela se passe et même si a priori vous ne pensez pas être capable de toutes les employer, comme vos ressources sont multiples, vous pouvez « compenser ». Selon moi cela explique pourquoi certaines personnes sont capables d'imaginer plein de choses dans plein de domaines différents et pourquoi d'autres personnes ne semblent capables d'imaginer que dans quelques domaines. Et je dis bien « semblent » car du coup, tout devient question d'entraînement...

## LE SAVIEZ-VOUS ?

L'existence d'un « cerveau gauche » et d'un « cerveau droit » est un mythe fortement répandu. Tellement répandu qu'encore aujourd'hui des médecins et des scientifiques vous assènent cette ineptie : « notre cerveau est divisé en deux : un hémisphère pour la logique et la planification et un hémisphère pour la créativité et l'imagination ». Depuis, des tests, des coachs, des milliers de personnes ont vendu l'idée que le monde se divisait entre les gens « à dominante cerveau droit, les créatifs » et les gens « à dominante cerveau gauche, les organisés et planificateurs ». À croire que les créatifs organisés n'existent pas plus que des émotifs logiques ! Au risque de vous surprendre, non, le cerveau n'est pas divisé en deux.

Les deux hémisphères cérébraux sont connectés, multi connectés et même si peu à peu on cartographie le cerveau en identifiant des endroits où des aspects de notre intelligence où certains processus de

raisonnements seraient localisés, on découvre aussi que des fonctions et des tâches sont réparties dans plusieurs endroits dans le cerveau. Et surtout on oublie deux données essentielles. La première : les différentes aires communiquent entre elles et visiblement cette communication semble bien plus utile que le simple fait de localiser une tache dans le cerveau. Autrement dit un créatif qui n'utiliserait qu'un hémisphère ne serait pas créatif du tout... La seconde : la plasticité cérébrale est telle que le cerveau met souvent en place des processus de contournement

1. En plaçant des volontaires sous IRM, ces chercheurs américains ont vu qu'en demandant à des volontaires d'imaginer, par exemple, un animal jusqu'à onze zones différentes du cerveau pouvaient s'activer. Comme le précuneus qui fonctionnerait comme un « hub », sorte de zone de triage, ou le lobe occipital dans lequel se trouve notamment le centre de la vision. Alexander Schlegel, Peter J. Kohler, Sergey V. Fogelson, Prescott Alexander, Dedeepya Konuthula, Peter Ulric Tse, "Network structure of the mental workspace", PNAS, Oct 2013, 110 (40) 16277-16282; DOI: 10.1073/pnas.1311149110.

ou d' des formes de relais ou de suppléances quand une maladie ou un accident vient endommager une partie du cerveau<sup>1</sup>. L'histoire de la neurologie et du cerveau a été marquée par des situations tellement impressionnantes que pendant de nombreuses années cela a figé la compréhension de cet organe. Ainsi des célèbres cas comme celui de « Monsieur Tan » ou des découvertes comme celles de Wernicke<sup>2</sup> ou Jackson<sup>3</sup> ont participé à l'idée que des lieux précis étaient les seuls centres de contrôle de certaines tâches motrices ou intellectuelles<sup>4</sup>.

origine de la créativité via des parties du cerveau humain. Ce que je trouve remarquable dans cette théorie c'est sa logique et les nouvelles pistes qu'elle offre.

En effet, le lobe frontal est le siège notamment de la décision, du jugement, de notre capacité à décider<sup>6</sup>. Créer est souvent une démarche volontaire. L'inspiration divine qui nous viendrait comme cela sans que l'on soit dans un processus de création ou sans que l'on souhaite trouver une solution ou une idée est irréaliste. Car si en effet on parle parfois d'illumination tel Archimète dans son bain, c'est parce qu'avant d'entrer dans son bain, Archimète avait bel et bien le désir de trouver une solution

Pensons à un compositeur. Il a forcément développé des talents et des capacités en matière de musique. Il connaît les notes, les accords, les rythmes, les modulations, les gammes, etc. Mais connaît-il autant de couleurs, de sons, de goûts que d'autres personnes ? Et si demain justement il s'intéressait à ces domaines qu'il ne connaît pas ? Que se passerait-il ? Pour vous, c'est la même chose. Vous ne vous pensez pas doué en termes d'imagination ? Mais vous êtes-vous entraîné ? Comment ?

Selon la neurologue Alice Flaherty, la créativité résulte d'une interaction entre les lobes temporaux, les lobes frontaux et le système limbique<sup>5</sup>. Vous l'aurez compris, nous parlons d'une

1. Par exemple, un processus comme la compensation vestibulaire permet la mise en place de réarrangements structurels pour permettre le maintien d'une fonction atteinte ou disparue à la suite d'un accident. On peut aussi employer la « thérapie par contrainte » en forçant un patient à compenser en lui interdisant, par exemple, d'utiliser son bras valide quand son autre bras présente une faiblesse à la suite d'un AVC. [https://www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Mecanismes-du-cerveau/\\_Le-cerveau-une-capacite-d-adaptation-inouie](https://www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Mecanismes-du-cerveau/_Le-cerveau-une-capacite-d-adaptation-inouie)
2. L'aire de Wernicke est une des aires du langage, localisée dans le lobe temporal gauche.
3. John Hughlings Jackson était un médecin neurologue de la fin du XIX<sup>e</sup> et du début du XX<sup>e</sup> siècle qui a abondamment travaillé sur les troubles du langage et les troubles moteurs et s'est interrogé sur les différentes « localisations cérébrales ». Il a construit plusieurs modèles d'organisation du cerveau.
4. Sur la démonstration qu'il n'y a pas de cerveau gauche et de cerveau droit: Nielsen, J. A., Zielinski, B. A., Ferguson, M. A., Lainhart, J. E., & Anderson, J. S. (2013). "An Evaluation of the Left-Brain vs. Right-Brain Hypothesis with Resting State Functional Connectivity Magnetic Resonance Imaging". *PLoS ONE*, 8(8), e71275. Voir aussi le site du LabexCortex de l'Université de Lyon et ses pages consacrées aux neuromythes. <https://www.cortex-mag.net/>
5. Flaherty A.W. 2005. Frontotemporal and dopaminergic control of idea gene - ration and creative drive. *J. Comp. Neurol.* 493:147-153 @. Cité par Sébastien Theunissen et Eric Constant in « Musique, créativité et neurosciences : pour une dialectique entre contenant et contenu », *PSN*, 2014/2 (Volume 12), p. 77-90. DOI: 10.3917/psn.122.0077. URL : <https://www.cairn.info/revue-psn-2014-2-page-77.htm>
6. Ou « les lobes frontaux », car si on partage le cerveau en deux hémisphères gauche et droit, on obtient un lobe frontal droit et un lobe frontal gauche. Mais comme *a priori* ils sont connectés, on parle souvent de « lobe frontal » au singulier. Les plus récentes découvertes sur le cerveau font peu à peu abandonner ces découpages.

quant au calcul qui lui avait été demandé. À cet instant il était bien toujours dans le cadre d'un processus créatif et c'est la détente consciente qu'il avait décidé de prendre qui a permis de manière inconsciente de faire émerger la solution.

Le lobe temporal est impliqué dans la mémoire, la reconnaissance des formes ou des couleurs. Plus vous exercerez ces facultés, plus vous développerez en même temps votre créativité !<sup>1</sup>

Le système limbique, contrôlé par l'activité dopaminergique, intervient notamment dans le contrôle nos émotions. Et la dopamine (système dopaminergique) est la clé du système dit de la récompense. En clair, la joie (émotion) et l'envie (plaisir/ récompense) ressenties lorsque nous découvrons ou créons quelque chose ne font que renforcer notre créativité de manière physiologique ! Plus nous faisons, plus nous obtenons, plus nous développons nos compétences en matière de créativité. À titre personnel, j'ai découvert cela il y a longtemps, mais depuis que je travaille sur ces notions et la créativité et que je m'applique ces découvertes et conseils, je dois dire que tout s'est accéléré ! Et le plaisir afférent a augmenté !

D'autres questions reviennent fréquemment sur la créativité. Y a-t-il un âge et des moments de la journée où est plus ou moins créatif ?

S'agissant de l'âge, en dépit d'une étude célèbre réalisée en 2017 par des chercheurs de l'Institut Karolinska qui laissait entendre qu'entre 4 et 25 ans les personnes étaient plus créatives, rien ne démontre que créativité et âge soient liés par une logique de déclin<sup>2</sup>. J'entends par logique de déclin l'idée répandue que plus on vieillirait, plus on perdrat de capacités intellectuelles. Et ceci pour plusieurs raisons logiques et biologiques (j'aime d'ailleurs l'idée que dans biologique il y a « logique »).

Notre cerveau produit des neurones tout au long de notre vie. Certes tous les nouveaux neurones ne sont pas dédiés à la créativité mais l'image persistante de ce déclin cognitif n'est pas étayée biologiquement et nombre de seniors sont plus créatifs que des juniors. Un artiste de 20 ans est-il plus créatif qu'un artiste de 60 ans tout comme un ouvrier, un fonctionnaire ou un cadre d'âge différent avec le même emploi est plus ou moins créatif selon l'âge<sup>3</sup> ?

Notre créativité se nourrit des connaissances, notamment culturelles ou de nos expériences de vie. Plus nous voyageons, apprenons, découvrons de nouvelles choses, plus nous nourrissons notre créativité. Or, ces voyages, visites, découvertes et pratiques prennent du temps. Plus le temps passe et donc plus potentiellement de ce point de vue nous pouvons créer de nouvelles choses. Certes tout le monde n'a pas cette envie de découvrir de nouvelles choses mais il appartient à chacun d'être ou non dans cette dynamique.

La créativité est un processus qui s'apprend et s'exerce. Comme pour toute pratique, si vous n'y consacrez pas d'efforts réguliers, vous perdez en efficacité et en technique. Et ce quel que soit votre âge. Un enfant peu stimulé sur cet aspect et qui ne possède pas ce tempérament sera nettement moins créatif que tout adulte

1. Voir *infra*.

2. Nicolas Gauvrit, Hector Zenil, Fernando Soler-Toscano, Jean-Paul Delahaye, Peter Brugger, « Human behavioral complexity peaks at age 25 » *PCBI*, April 13, 2017.

3. Par souci d'honnêteté l'étude dit d'ailleurs que selon elle le déclin serait « à partir de 60 ans ». Donc la « créativité » est à son apogée non pas de 4 à 25 ans, mais de 4 à 60 ans !

installée dans cette dynamique. Là encore, chacun est libre. Mais il est triste d'observer des enfants qui brident leur imaginaire en consommant du « tout imaginé » plutôt que d'imaginer eux-mêmes leurs propres univers.

Les études sur la créativité n'examinent pas tous les aspects de la créativité. Pour des raisons pratiques, lorsqu'il s'agit d'interroger un vaste panel, les exercices proposés sont faciles et limités dans le nombre de réponses possibles. Ce qui déjà en soi est une limite à la créativité ou à l'imagination, un non-sens. Par exemple dans l'étude précitée, les participants devaient réaliser en ligne cinq tâches. Au vu du nombre de participants, plus de 3 400 ; il s'est effectivement avéré bien plus pratique de faire cela à distance et sur des tests simples plutôt que de recourir à des exercices de pure créativité. Toutefois, s'agissait-il de vraiment étudier la créativité... En réalité non. Les tests étaient les suivants : lister les possibles résultats d'une série de 12 lancer de pièce (pile ou face), deviner quelle carte serait tirée au hasard d'un paquet ou lister les résultats possibles de 10 lancers de dés, remplir aléatoirement une grille en noircissant trois cases et marquer 10 fois un écran autour de 9 cercles... Le moins que l'on puisse dire est que l'imaginaire était plus que bridé en l'espèce. Qui plus est, il y a un biais évident de résultat qui vient expliquer pourquoi selon les chercheurs « la créativité est la meilleure vers 25 ans » tout simplement par le fait que les exercices proposés sont pour l'essentiel des exercices basés sur les probabilités. Or, un jeune a étudié à l'école, au lycée ou l'université cette question et va donc sembler plus original dans ses réponses qu'une personne plus âgée. Non pas parce que le jeune est plus créatif mais que le jeune se rappellera par exemple que dans son cours de mathématiques, son prof leur a donné l'exemple marquant qu'en lançant dix fois un dé, même si cela est très improbable, le résultat peut être 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6<sup>1</sup>. Ce qui sera bien sûr une réponse saillante parmi l'ensemble des réponses... Ce ne sont pourtant pas les tests plus riches qui manquent sur la créativité<sup>2</sup>.

Car si la créativité dans son ensemble est difficilement évaluable, il est possible d'évaluer certains aspects ou certains points de celle-ci.

Enfin ceci pose la question essentielle en filigrane de tous les points évoqués : teste-t-on réellement la créativité dans de telles études ?

La réponse est non.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La science de la créativité

La créativité est vue aujourd'hui comme un *soft skills*. Autrement dit une « compétence douce » ou un savoir-être pour essayer de franciser le terme. Le problème c'est qu'il s'agit en fait tout autant d'un savoir-être que d'un savoir-faire, voire d'un savoir tout court.

1. Dans l'étude sur les 3 429 participants, 1 902 possédaient un diplôme équivalent ou supérieur au baccalauréat. Avec des tests rappelant mathématiques et statistiques, nul doute qu'il y eu aussi un impact négatif sur les participants les moins diplômés ayant peut-être dépit ou mauvais souvenir de l'école. Ces tests ne sont pas neutres pour qui n'est pas diplômé. *Ibid.* p. 7
2. Voir par exemple : Beaudot Alain (dir.), « Chapitre IV - Les tests de créativité », in *La Créativité à l'école*, PUF, 1980, pp. 67-86.

Mais si on met de côté cette envie de la catégoriser, nombre de chercheurs s'intéressent à elle et à ses aspects. Par exemple le Laboratoire Adaptations Travail-Individu (L.A.T.I.) de l'Université Paris Descartes a mis en ligne un outil appelé « Creative profiler » pour proposer de tester sa créativité grâce à dix sous-compétences ou capacités. Elles sont réparties en cinq capacités cognitives et cinq capacités conatives.

Capacités cognitives	Capacités conatives
Pensée divergente	Ouverture
Flexibilité mentale	Tolérance à l'ambiguïté
Pensée convergente	Pensée intuitive
Pensée analogique	Propension à oser
Capacité à associer	Motivation à créer

Les capacités cognitives sont des capacités permettant d'être en interaction avec l'environnement. Les capacités conatives sont des capacités nécessitant un effort plus important que la simple réflexion (cognition). Il faut noter que l'expression

« capacité conative » est un néologisme qui n'est pas universellement accepté dans le domaine scientifique.

Ces dix capacités sont des pistes intéressantes de travail mais ne sont pas à ce jour identifiées comme les « dix compétences fondamentales » constituant la créativité<sup>1</sup>. Prenons pour exemple la tolérance à l'ambiguïté. Pour tester cette capacité il est classique de montrer aux personnes ce que l'on appelle des « images ambiguës », comme une image d'une jeune fille qui peut aussi être interprétée comme une image de dame âgée ou une image d'un lapin pouvant être vue comme une tête de canard : Et je ne suis pas le seul à le penser ou l'écrire. Ainsi Gabriel Wahl précise-t-il à propos de ces tests : « Mais ce qu'explorent les tests de créativité reste assez limité ; ils donnent une mesure de la pensée divergente, mais en aucune façon un label pour le génie créatif »<sup>2</sup>.

- Il est d'ailleurs peu évident de dissocier réellement certaines de ces 10 capacités entre elles. Car après tout, la flexibilité mentale ou souplesse de la pensée, n'est-ce pas justement savoir faire preuve d'ouverture, de pensée divergente ou encore de tolérance face à l'ambiguïté ?
- WAHL Gabriel, « Chapitre VII - Intelligence et créativité », in *Les adultes surdoués*, PUF, coll. « Que sais-je ? », 2017, p. 83-89. Gabriel Wahl est pédopsychiatre et préside l'Association de Recherche Pluridisciplinaire sur l'Échec scolaire (ARPE).



Or, il y a peu de liens avec la créativité puisque deux interprétations sont possibles de chaque image et déjà prévues. À titre personnel et professionnel, cette capacité à tolérer ou traiter l'ambiguïté a sa place selon moi dans le domaine de l'opinion et non dans celui de la créativité. Sans compter que savoir si vous voyez plus un canard qu'un lapin ne dit pas grand-chose que votre traitement de l'ambiguïté mais démontre plutôt votre capacité à reconnaître plus ou moins rapidement une forme et une autre. Autrement dit, c'est plus un test de flexibilité que de traitement de l'ambiguïté. D'où l'intérêt de s'en servir par exemple pour démontrer comment notre cerveau peut être trompé par certaines informations, en l'occurrence des images.

C'est pourquoi nous allons vous proposer dans cet ouvrage nombre d'outils et de techniques qui se basent sur toutes les manières de nourrir notre créativité en stimulant l'ensemble des systèmes associés et des différentes connaissances liées et ce pour des utilisations concrètes et immédiates sans nécessaire lien avec les capacités évoquées mais toujours avec l'imagination et la créativité. Nous serons clairs et concrets. Et quoi de plus concret que des fondations, autrement dit les bases de l'imagination.

## SECTION 2: LES BASES DE L'IMAGINATION

Pour commencer à créer, nous avons besoin d'outils qui vont venir étoffer de notre faculté à imaginer. Les premiers outils sont simples, si simples que l'on méconnaît leur emploi et que nous ne les voyons pas comme ce qu'ils sont : des briques de l'imaginaire.

Pour écrire nous utilisons des lettres qui assemblées forment des mots qui assemblés forment des phrases. Les lettres à la base de l'écriture sont comme des briques qui permettent de construire des récits, des romans, des livres, des articles, des commentaires ou des opinions. Je suis toujours émerveillé par l'idée qu'en sachant mettre dans le bon ordre ces 26 lettres et en apprenant de nouveaux mots, nous pouvons absolument tout expliquer ou raconter. Décrire un paysage ou une situation, provoquer des émotions, voyager par l'esprit, se divertir, apprendre... etc. Tout cela en deux dimensions, sur du papier ou un écran, simplement en ayant appris à écrire.

Ces briques d'écriture ne sont pas les seules briques existantes. Il existe aussi des briques pour la couleur, des briques pour les formes, des briques pour la musique... Il existe pour tout des briques de base qui combinées entre elles constituent le socle votre imagination et la base de la créativité et de toute création. Avec elles vous pouvez tout construire. Partons à la découverte de quelques-unes.

## §1 LES FORMES PRIMAIRES

Il y a dans un des tomes de Mafalda, un strip que je trouve magnifique. On y voit Guile, le petit frère de Mafalda qui vient d'écrire sur les murs de tout l'appartement. Il y a des animaux, des formes, de partout à hauteur d'enfant. Sa mère se tient au bout du couloir, à droite de l'image, dépitée. Gile a alors cette phrase extraordinaire alors qu'il montre le crayon à sa mère : « C'est pas croyable tout ce qu'il peut y avoir dans un crayon ! »<sup>1</sup>. C'est certain. Ce n'est pas croyable tout ce que nous pouvons faire avec un simple crayon...

### A : Un point et ce n'est pas tout...

Au début il y a le point : Puis avec plusieurs points viennent le trait et la ligne : On peut mélanger traits et points. Cela crée le Morse : -.-. --- -----. (là je viens d'écrire « cool » en alphabet Morse). C'est cool oui.

Points et traits font aussi des signes : ! ?, entre autres. Avec tous ces traits, on fait des lettres. Nous y reviendrons plus tard.

Un trait qui s'allonge et nous obtenons une ligne.

La ligne est le symbole du vivant, de la vie. Pour les Inuits, une personne vivante crée une ligne quand elle bouge comme le raconte Tim Ingold<sup>2</sup>. Cette personne se définit par cette ligne et lorsque des lignes se croisent, cela signifie que des personnes se sont rencontrées ou des animaux. Pour un peuple vivant sous des climats froids et pour lequel la neige est omniprésente, l'origine de cette vision des choses se comprend. Tout animal, dont l'homme, laisse une trace dans la neige. Cette trace peut s'interpréter avec de la pratique. Or, même lorsqu'il n'y a pas de neige, nous laissons des traces de notre passage. Ces traces sont visibles ou invisibles. Dorénavant, la police scientifique, par exemple, sait détecter certaines traces de ce passage. Mais nous-même, sans être expert, nous sommes parfois confrontés à un parfum qu'a laissé une personne dans un endroit ou lors d'un passage dans un couloir. Là aussi, il reste cette trace. En biologie, aujourd'hui il est possible de savoir quelles espèces animales ont fréquenté des cours d'eau ou des lacs grâce à l'ADN environnemental<sup>3</sup>. Une personne pour laquelle est réalisé un examen cardiaque observe une ligne décrire les mouvements de son cœur. Elle est cette ligne.

1. Quino, *Le club de Mafalda*, vol. 10, Glénat, 1988, p. 28.
2. C'est dans l'émission « Trait pour trait – Une histoire de dessin, de doodle et de gribouillis 4/4: l'ivresse de la ligne » sur France Culture, que j'ai découvert cette anecdote retraçant la manière d'assimiler la vie à la ligne pour les Inuits. Jeudi 9 février 2023.
3. Anne-Sophie Tassart, « Les lamantins surveillés grâce aux traces ADN qu'ils laissent dans l'eau », *Sciences et Avenir*, 20 mars 2018.