

trouver la distance idéale avec un homme. La suite de la thérapie, qui se déroula sur vingt-trois séances, lui permit de mieux résoudre ses problèmes relationnels avec ses partenaires et en particulier de quitter le partenaire alcoolique qui cherchait à l'entraîner dans son scénario.

Dans l'approche de ce cas, qu'avais-je fait sinon jouer dans ma tête avec les mots et la musique de Cat Stevens, pour créer un espace d'empathie qui permette de rencontrer la patiente et de comprendre au mieux ses problèmes ? La psychothérapie consiste peut-être à se souvenir avec le patient et à trouver l'explication, l'image ou la métaphore qui transforme un système jusqu'alors chaotique en un système plus stable, car le patient a soudain en main toutes les pièces du puzzle de sa vie. Mais ce passage du chaos à un certain ordre n'est-il pas au centre de toute démarche créative qui met en forme l'informe ou s'efforce de dire les émotions indicibles ? J'ai observé que la créativité artistique était souvent un moyen de guérison pour les personnalités borderline.

La demeure du chaos

Certains artistes rêvent, comme Baudelaire, de lieux où « tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté ». Pour d'autres, la créativité est dans la représentation du monde contemporain sous la forme de juxtaposition chaotique d'éléments. J'habite à quelques kilomètres de *Demeure du chaos*, qui se situe à Saint-Romain-au-Mont-d'Or, près de

Lyon. C'est la création originale de Thierry Ehrmann qui possède un site Internet, Artprice, destiné aux amateurs d'art. La *Demeure du chaos* existe depuis 1999 et abrite deux mille neuf cents œuvres d'art qui s'efforcent d'exprimer la crise du monde moderne. Dans la cour, on peut voir un hélicoptère militaire chu d'on ne sait quel obscur désastre et des structures métalliques délabrées évocatrices du 11 septembre 2001. Il s'agit d'une création collective qui se fonde sur des conceptions issues aussi bien des philosophies ésotériques que de l'art japonais ou de la psychopathologie, puisqu'elle valorise les troubles bipolaires, l'automutilation et la personnalité borderline : la *Demeure du chaos* organise même une biennale *borderline*. Ce qui est le plus visible est la transformation d'une grande maison bourgeoise de la vallée de la Saône en une exposition permanente sans cesse en mouvement. « Tout ce qui reste de l'apparat bourgeois doit se noyer dans un état de guerre permanent » est le mot d'ordre. Lors d'une de mes visites, j'ai eu la chance de rencontrer le maître à l'œuvre : il retravaillait les tags et les peintures murales avec ses assistantes. Thierry Ehrmann s'est expliqué sur sa démarche dans un CD qu'il offre aux visiteurs (Perrone, 2008). Il a effectué de nombreuses interventions médiatiques, en France et dans le monde, et bénéficié de plusieurs reportages télévisés et d'un article élogieux dans le *New York Times*. Voici une photo que j'ai prise de la demeure :



Cette aventure, qui pousse à l'extrême le *street art* (« l'art de la rue »), n'est pas sans rappeler celle d'Andy Warhol (1928-1987) et de son atelier collectif, la Factory, à New York, qui est à l'origine du pop art américain. On y trouve le même flirt de la création spontanée avec la folie. Andy Warhol faillit être tué par une de ses collaboratrices, Valérie Solanas, qui le « revolvérisa » au cours d'une crise schizophrénique. Valérie Solanas (1937-1988) est restée célèbre comme l'auteur du *SCUM Manifesto* (1967) qui proposait, sur un mode humoristique, la castration de tous les hommes afin d'établir la suprématie du sexe féminin sur le machisme régnant : SCUM est l'acronyme de « Society to Cut Up Men », « Association pour tailler les hommes en pièces ».

Mais la demeure du chaos n'en est pas là, et ceux qui veulent démembrer Thierry Ehrmann siègent au conseil municipal de Saint-Romain. Plusieurs jugements pour remettre la maison en conformité avec le style du village ont

été prononcés, mais il se trouve toujours un juge ou un tribunal d'appel pour se déclarer incompétent en matière artistique et affirmer qu'il n'a pas à se prononcer sur le goût des uns et des autres. La pétition pour soutenir la *Demeure du chaos* compte cent huit mille signatures, dont la mienne. On ne sait pas encore, au moment où j'écris, comment se terminera cette lutte qui voit une mairie digne de Clochemerle se battre contre une personnalité créative. La demeure se situe un peu à l'écart du village, est peu visible de loin et, étant donné le flux de visiteurs, représente une source de notoriété et de revenus, plus que de nuisance, pour les commerçants. Ce qu'a réussi Thierry Ehrmann, qui est juriste de formation, est de porter ce débat concernant la création et le respect de l'œuvre sur le terrain du droit. Il a aussi réussi à organiser un système chaotique créatif où la menace de destruction de l'œuvre par les bourgeois répond de manière symétrique à la destruction de l'ordre bourgeois qu'il prône et entretient une tension médiatique de procès en procès. De toute manière, il a gagné la partie : même celle-ci détruite, le mythe de la demeure du chaos est en marche. Aussi affirme-t-il maintenant dans les e-mails qu'il diffuse à ses partisans : « La demeure du chaos est éternelle. »

Les systèmes chaotiques créatifs

Il est impossible d'extrapoler des données issues d'un domaine de la science à la psychologie autrement que sous la forme d'une métaphore qui nous permet de repenser le problème d'une manière plus ouverte. Je vais simplement chercher à établir une analogie entre les modèles du chaos proposé par la physique contemporaine et la créativité. Dans

Table

Prélude à une vie créative	7
----------------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE L'ÉLAN CRÉATIF

CHAPITRE PREMIER *Qu'est-ce que la créativité ?*

Définir la créativité par l'œuvre	14
Les créateurs en action	15
Créativité quotidienne et résolution de problème	19
L'élan créatif	20
L'éphémère et le durable	21
Comment juger la créativité d'une œuvre ?	25
Le bon et le mauvais goût	27
Le scandale de la création	28
Le paradoxe de Dracula : académisme ou révolution ?	29
Les huit « P » de la créativité	31
1. La potentialité créative (33) - 2. La personne créative (33) - 3. La place (34) - 4. La pression de l'environnement (34) - 5. Le processus de création (34) - 6. Le produit (35) - 7. La perma- nence du produit : les marqueurs temporels (35) - 8. La perspec- tive : l'œuvre comme analyseur intemporel (36).	

Conclusion :	
la démarche créative	37

CHAPITRE 2

L'enfance de l'art

L'effet Jules Verne	40
Empathie et authenticité	42
Facticité du réalisme et vérité psychologique	44
La connivence littéraire	46
Ce que dit la psychologie du développement :	
le jeu de l'enfant	47
L'imitation précoce et l'empathie	50
Jeu spontané et télévision	51
Les enfants prodiges	53
Dons musicaux et malédictions musicales (53) – La synesthésie :	
la fusion des sens (56) – La règle des dix ans et la pratique inten-	
sive (59) – Le rôle du mentor (60).	
Conclusion :	
sept aphorismes pratiques	65

CHAPITRE 3

Styles de pensée et créativité

Les styles cognitifs	68
Les dix traits psychologiques qui favorisent la créativité	70
1. Persistance (70) – 2. L'ouverture à l'expérience (72) –	
3. Confiance en soi et autopromotion (73) – 4. La pensée diver-	
gente (74) – 5. La pensée janusienne et les représentations	
homospatiales (74) – 6. La pensée androgyne (76) – 7. Traite-	
ment et recombinaison rapides de nombreuses informations (76)	
– 8. Capacité à jouer et à imaginer des mondes alternatifs (77) –	
9. Insight et résolution rapide de problème (77) – 10. Pensée	
analogique et accès aux phénomènes préconscients et incon-	
scients (80).	
La fécondité des songes	81
La pente de la rêverie	85
Pensée automatique subconsciente et littérature	86

Les monologues intérieurs comme procédé narratif	88
Pensée automatique, rêves et thérapie cognitive	91
Conclusion :	
le schéma de personnalité créative	93

DEUXIÈME PARTIE LES MOTIVATIONS DU CRÉATEUR

CHAPITRE 4

D'où vient la créativité ?

Un modèle biopsychosocial de l'action créative	97
Les sept facteurs de l'action créative	99
1. L'environnement et la motivation extrinsèque (99) – 2. La motivation intrinsèque : efficacité personnelle et valeurs (102) – 3. Les émotions : les couleurs de la création (105) – 4. L'intelligence : unique ou multiple ? (107) – 5. La personnalité et ses troubles (111) – 6. Dons et aptitudes biologiques (114) – 7. Créativité et « folie » (119).	
Conclusion :	
crise existentielle et création	123

CHAPITRE 5

Sept personnages en quête d'éternité

Maîtriser le temps	125
Le récitant anonyme des origines et la naissance du roman	127
Le leader visionnaire et l'architecte ou le complexe d'Alexandrie	130
Le passeur et la fonction de transmission	134
Proust : la maîtrise du temps par la littérature	136
Darwin et le temps biologique	140
Einstein et le temps physique	142
Conclusion :	
le chemin des étoiles	146

CHAPITRE 6

Créativité et destruction

La violence de l'artiste : le Caravage	148
Céline : créativité destructrice et abjection littéraire	151
Paranoïa, autodérision et masochisme (153) – Céline et le polar à la française (155) – Proust et Céline : Belle Époque et mort épique (157) – Céline et Hitler : le trou noir du traumatisme (158).	
Le leader destructeur	160
L'art de l'autodestruction	162
Le triangle de la créativité	163
Cinq types psychologiques de créateurs	165
1. Le créateur optimiste et consciencieux (165) – 2. Le créateur dépressif (166) – 3. Le créateur paranoïaque (168) – 4. Le créateur narcissique rebelle (169) – 5. Le créateur narcissique conformiste (170).	
Conclusion : transmission et destruction	171

CHAPITRE 7

*Rêverie romantique
et origines du mélodrame*

Drame et mélodrame	174
La voix immortelle de la Stilla	175
Le Château des Carpathes (176).	
L'attachement à la voix qui s'est tue	178
Et mourir de dépendance... ..	181
Richard Wagner psychanalyste	182
Les rêveries de Madame Bovary	185
Gustave Flaubert au féminin (186) – Madame Bovary et le mélo cinématographique américain (187) – Madame Bovary et les Desperate Housewives (190).	
Mélodrame, créativité exceptionnelle et créativité quotidienne	191
La panne d'écriture	193
Inès et l'angoisse de la page blanche : récit d'une thérapie cognitive (194).	
Harry Potter au secours de sa créatrice	196
Conclusion : la monnaie du rêve	198

TROISIÈME PARTIE
LA CRÉATIVITÉ
AU JOUR LE JOUR

CHAPITRE 8

Créativité quotidienne et chaos

De la créativité quotidienne à la créativité exceptionnelle	202
La créativité des chimpanzés	203
L'art culinaire : des chimpanzés aux trois étoiles	205
Créativité quotidienne et psychologie positive	208
Le flux et l'expérience optimale comme processus général de créativité	209
La boutique des musiques perdues	212
Vers une anatomie fonctionnelle des tubes musicaux	214
La psychothérapie comme art du quotidien	218
La demeure du chaos	220
Les systèmes chaotiques créatifs	223
Système créatif ou individualité exceptionnelle ?	225
Qui est l'auteur de <i>La Marseillaise</i> ?	226
Hasard ou coup de génie ? La naissance de la psychopharmacologie	227
Conclusion : dans la spirale du temps	231

CHAPITRE 9

Évaluer la créativité

Analyse fonctionnelle du processus créatif	235
Analyse synchronique (236) - Analyse diachronique (238).	
Les mesures de la potentialité créative	239
Mesurer la pensée divergente (239) - Mesurer l'efficacité personnelle (240) - Mesurer l'ouverture (241).	
L'échelle de personnalité créative (EPC, Cottraux, 2009) : mesurer le schéma de créativité	242
Évaluation du produit créatif	245
L'échelle de valeur créative (EVC, Cottraux, 2009)	249

Le scénario du visiteur : un test de créativité narrative (Cottraux, 2009)	251
Le visiteur (251).	
Conclusion : la mesure de l'homme	256

CHAPITRE 10

Conseils et exercices de créativité

Dix conseils pour devenir ou rester créatif	258
1. Le défi de la créativité (258) – 2. Promouvoir des croyances positives réalistes (258) – 3. Bien choisir son maître (260) – 4. Aimez-vous le risque ? (260) – 5. Chercher votre source cachée (261) – 6. Quelles sont les pressions de l'environnement ? (262) – 7. S'ouvrir à la nouveauté (263) – 8. Mesurer et construire l'estime de soi et l'acceptation de ses limites (264) – 9. Évaluer et construire le sentiment d'efficacité personnelle (264) – 10. La mise au monde d'un objet nouveau (267).	
Dix exercices pratiques de créativité	269
1. Gérer le temps et l'espace (269) – 2. Les romans alternatifs : un exercice de création narrative (270) – 3. Continuer le scénario : un nouvel exercice de création narrative individuelle ou collective (271) – 4. Un exercice de perspective : le balcon (272) – 5. Un exercice d'esthétique : quel est votre choix d'analyseurs intemporels ? (274) – 6. Monologues intérieurs et pensées automatiques (275) – 7. L'écriture automatique (276) – 8. Le cadavre exquis : un exercice de création collective et ses variantes (277) – 9. Le dialogue ou brainstorming (278) – 10. Les maximes opposées : un exercice de pensée janusienne (279).	
Conclusion : l'image dans le tapis	283
FINAL : La forme ou le chaos ?	287
Bibliographie	291

À CHACUN SA CRÉATIVITÉ

EINSTEIN, MOZART,
PICASSO... ET NOUS

« Tout le monde peut être créatif, mais bien peu de gens le savent, et encore moins nombreux sont ceux qui le concrétisent.

À côté de la créativité exceptionnelle de génies comme Einstein, Picasso ou Mozart, il y a la créativité au quotidien de chacun d'entre nous, qui se traduit dans l'art de vivre et de survivre. Pour certains, la vie est le plus bel accomplissement, même si elle n'est pas remplie d'œuvres exceptionnelles.

La principale leçon de cet ouvrage est que l'ouverture d'esprit, le travail et la persévérance comptent plus que le talent ou le don.

J'ai centré ce livre sur la relation du créateur avec l'œuvre et son public. J'espère que cette mise en perspective aidera chacune et chacun d'entre nous à trouver sa voie personnelle de créativité. » J. C.

À partir de l'exemple des grands créateurs, dans tous les domaines des arts et des sciences, Jean Cottraux propose dans ce livre un modèle inédit permettant de mieux développer sa créativité personnelle et de trouver sa voie.

Assorti de conseils et d'exercices originaux, cet ouvrage aidera chacun à faire de sa vie une création permanente.

JEAN
COTTRAUX

Jean Cottraux est psychiatre honoraire des hôpitaux et chargé de cours à l'université Lyon-I, membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive de Philadelphie et directeur scientifique de l'Institut francophone de formation et recherche en thérapie comportementale et cognitive (Ifforthecc). Il a publié de nombreux ouvrages, qui ont tous connu un grand succès, notamment *La Force avec soi*, *La Répétition des scénarios de vie* et *Les Ennemis intérieurs*.

729686 2 
ISBN 978-2-7381-2315-2



9 782738 123152

22 €

www.odilejacob.fr

En couverture : © Gianpaolo Pagni.