



Octobre 2025 – n°40

Quels sont les chemins de la création ?

Nous avons souhaité que les participants amènent un objet (si possible) ou nous parlent de leur création.

La richesse fut au rendez-vous : Poterie, collage sur tableaux, vidéo, groupe de parole, écriture, dessin, peinture etc...

"Peindre est une évasion, une émotion se transmet."

Qu'est-ce que créer ?

Comment la création est-elle possible ? se demande Radio-France dans un [podcast](#)

La création c'est la venue à l'être ou à l'existence de quelque chose, mais en raison de l'action de quelqu'un, qui produit quelque chose qui n'existait pas auparavant, l'amène à être quelque chose de nouveau, par cette opération précise qu'on appelle "création".

Tous les jours, peut-être, chaque être humain dans sa vie fait des petites créations qui justifient le sentiment d'exister.

On parle de création lorsqu'une chose nouvelle vient à exister par l'action d'une volonté. La création désigne alors aussi bien l'action de créer que le résultat de cette action. En ce sens, on distingue la création de la simple fabrication ou de la production, qui se contentent généralement de récréer une chose à partir d'un modèle, donc sans nouveauté. C'est pourquoi le créateur humain par excellence est l'artiste : une œuvre d'art se doit en effet d'être originale pour mériter ce titre.

Mais jusqu'à quel point l'artiste est-il capable d'être un créateur, c'est-à-dire de faire quelque chose qui n'existait pas avant qu'il le fasse ? **L'artiste crée toujours à partir de quelque chose qui existait déjà** : la peinture et la toile existaient avant le tableau ; de même pour le marbre et la sculpture, les notes et la symphonie, les mots et le poème. Tout artiste ne fait que donner une forme nouvelle à une matière qui ne l'est pas : c'est seulement cette forme qui est originale et qui mérite le nom de création, création qui pourrait plus précisément être nommée transformation.

Quant à la procréation, elle n'est pas au sens strict une "reproduction", puisque l'enfant n'est jamais la copie de ses parents. Les parents ne créent pas la vie : elle est déjà là en eux-mêmes, par exemple dans

les cellules vivantes que sont l'ovule et le spermatozoïde. Ils ne créent pas non plus leur enfant : c'est plutôt l'embryon, puis le fœtus, qui prend à sa mère ce qui lui permettra de vivre. Enfin, les parents ne décident pas de ce que sera leur enfant (si ce n'est dans une certaine mesure par l'éducation). La procréation ne semble donc pas être une création.

L'une des principales questions se posant au sujet de la création est donc : une véritable création est-elle possible ?

Le Dictionnaire philosophique Hatier nous dit que créer vient du latin **creare** « faire pousser » et de « **crescere** » croître.

- Théologie : opération par laquelle Dieu donne naissance au monde. La création est explicitement un mystère. Dans les trois religions révélées, Dieu a créé à partir de rien. Dans de nombreuses religions anciennes, l'univers n'est que la mise en forme d'un chaos préexistant, qui n'a pas lui-même été créé.
- Esthétique : opération par laquelle l'artiste donne naissance à son œuvre. C'est à partir de la fin du XVIIe siècle, que la notion évolue par rapport à la théologie, l'artiste acquérant une autonomie sociale et culturelle.
- Droit : institution d'un statut « créer un poste »

Dire que l'œuvre d'art a été créée revient en effet à affirmer :

1. Que son existence est singulière et exceptionnelle, (une copie n'est plus une œuvre).
2. Que l'artiste, loin de reproduire ce qui existe déjà, donne naissance à un autre monde.
3. Que son activité est en partie incompréhensible et non codifiée.
4. Que dans l'œuvre, la matière, subordonnée à des fins essentiellement spirituelles, n'est qu'un moyen inéluctable de manifestations de l'esprit, au-delà des limites rencontrées par le langage et le raisonnement.

La création ne se limite pas à l'œuvre d'art : le cuisinier peut créer de nouvelles recettes ou sublimer une recette existante, le jardinier peut créer différentes sortes de jardin.

La mode aussi crée : Qu'est-ce que créer selon la mode, se demande ce [podcast](#) de Radio-France ? Baudelaire, dans « Le peintre de la vie moderne », paru au cours de l'année 1863, décelait déjà, à travers toute une série de planches de modes, la variation essentielle de la mode, son essence profondément instable, fluctuante, nouvelle. Avec la mode, que tout le monde peut observer, partout, que tout le monde peut pratiquer, porter, expérimenter, éprouver, **se pose de manière concrète la question de la création : comment la mode se crée-t-elle ? S'invente-t-elle ou s'établit-elle ? Advient-elle de nulle part, ou de quelques personnes, ou d'un seul esprit ? S'impose-t-elle à tous, avec sa logique, ou est-elle le fruit d'une décision, concertée ? Est-elle pure nouveauté, ou reprise de l'époque, de ses mœurs, de ses goûts ?**

La création comme élan vital

Plusieurs participants nous l'on dit : à un moment, un élan pousse à créer...

La « pensée divergente » est couramment utilisée comme mesure des capacités créatives, car elle fait partie des compétences cognitives liées à l'idéation. « La créativité peut être pensée comme l'habileté à faire des connexions non évidentes ». Les personnes « géniales » feraient des connexions entre des parties du cerveau qui restent cloisonnées chez la plupart d'entre nous.

Pour **Donald Winnicott**, la notion se rapporte à la vie et à l'être. C'est pourquoi il peut dire : « **La créativité, c'est donc le « faire » qui dérive de « l'être »**. Elle manifeste la vie du sujet. L'impulsion peut être en repos, mais si l'on emploie le mot « faire », c'est qu'il y a déjà créativité ». Cette notion de « faire » implique que le sujet doit agir et non réagir à l'environnement.

Charles Pépin nous parle très bien du processus de créativité :

<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Bonheur/Articles-et-Dossiers/Petite-philosophie-de-la-creativite>

*Vous ne vous trouvez pas assez créatif ? Alors commencez par refuser tout essentialisme : la créativité n'est pas innée ; elle n'est ni une nature, ni une essence. Impossible, donc, de penser que vous n'« êtes » pas créatif – de toute façon, vous n'« êtes » pas, vous ne faites que devenir. **La créativité – existentielle, culinaire, artistique aussi... – est justement une manière de devenir, de vivre le changement, non comme entrave mais comme occasion de vivre l'ambiguïté, non dans l'effroi mais dans l'excitation. La créativité peut être développée en même temps qu'un certain rapport aux règles, lois, process, habitudes...***

*Le refus de toute règle dans un laxisme radical la menace tout autant que la soumission aveugle à des règles rigides. **La créativité se déploie ainsi, comme le dit la psychologue Émilie Paul-de Bueil, « dans l'entre-deux, dans un rapport heureux et souple à la règle »**. On l'observe dans les familles : les enfants les plus créatifs se développent la plupart du temps dans des familles où les règles existent mais où il est possible de jouer avec elles, de les négocier, de les amender, de les remettre en question. Voilà pourquoi les jeux permettent de développer la créativité : **comme l'explique avec brio Philippe Nassif dans « La Lutte initiale » (Denoël), jouer nous apprend qu'il peut exister un rapport heureux à la règle. Sans règles du jeu, pas de jeu. Sans règles et sans jeu, pas de créativité. Sans jeu, pas de « je » créatif ! Le « je » créatif n'est pas accroché à son identité, il joue avec elle, et même avec elles, tant il sait combien sont nombreuses les facettes qui le composent. Bref, ne soyez pas trop vous-mêmes, et vous deviendrez plus créatifs...***

La créativité exige une attention autant qu'une intention. Une attention à ce qui est là, offert, présent, car tout est matière à être réagencé. Mais une intention aussi : viser quelque chose, faire droit à son obsession, à ses fixations, à son désir peut-être. Faites l'expérience dans votre cuisine. Vous pouvez suivre une recette, au début, mais c'est surtout un bon début pour s'en éloigner. Maintenant, laissez traîner vos yeux dans la cuisine, tout est bon à prendre, laissez votre esprit vagabonder, flotter, attentif à ce qui se présente, à ce qui surgit. Mais n'oubliez pas votre intention, votre idée, ce truc qui vous tient et que vous ne savez pas trop nommer. Voilà la créativité : être souple et tendu, flottant et décidé, laisser venir et y aller. **Divergence et convergence, disent les psychologues. Cela vous semble antinomique ? Cette résistance à l'ambiguïté est précisément le principal frein à la créativité. Arrêtez de vouloir que**

les choses soient claires. Elles ne le sont pas. La vie n'est pas un tableur Excel. Il faut aimer le clair-obscur, ces mélanges pas très clairs dont sortent souvent les clartés nouvelles.

Conditions nécessaires dans le processus de création :

- Tolérance à l'ambiguïté
- Pensée divergente
- Flexibilité cognitive
- Ouverture d'esprit

Et aussi savoir s'ennuyer, savoir rêver.

Est-ce que chacun est créatif ? Probablement ! Les enfants sont curieux et créatifs. En grandissant, nous pouvons oublier les découvertes et les joies de l'enfance. La société nous y pousse ! Alors ayons toujours en tête cette phrase de Picasso " J'ai mis toute ma vie à savoir dessiner comme un enfant".

La création comme remède à la souffrance

<https://www.parchemine.fr/lart-comme-refuge-et-canalisateur-de-la-souffrance/>

Pour **Frida Kahlo**, peindre était une façon de transformer la douleur en expression artistique. C'était son canal, son refuge, sa forme de liberté. Parce qu'elle a toujours refusé d'être victime, elle a compris très tôt que la vie ne devait pas se comprendre à travers sa souffrance physique.

Des noms comme ceux de Lord Byron, Edgar Allan Poe, Ernest Hemingway ou bien Frida Kahlo elle-même sont l'exemple frappant d'une caractéristique très concrète : la passion. **Ils cadrent parfaitement à ce qu'Howard Gardner comprenait par un esprit créatif :**

- La créativité est un acte solitaire
- Ils vont au-delà de l'ordinaire, du système, de ce qui logique ou attendu pour les autres
- L'esprit créatif prend des risques, il ose
- Son potentiel créatif est très conditionné par son monde émotionnel

Dans une lettre datée de 1899, Freud se confie à son ami et collègue Wilhelm Fliess, à propos de son travail d'écriture : « Malheureusement mon style était mauvais, parce que j'allais trop bien physiquement ; il faut que je sois un peu misérable pour bien écrire. »

Il pose ainsi la question de la dose d'adversité nécessaire à notre créativité : « un peu misérable » écrit-il ; ce qui sous-entend que « tout à fait misérable » serait de trop. Nuance intéressante et prémonitoire, car on a longtemps associé la souffrance à la créativité, et considéré le bien-être comme un état de somnolence créative, peu propice à toute forme d'inspiration.

Les choses sont plus subtiles, et les recherches contemporaines dans ce domaine suggèrent un regard plus nuancé : elles nous apprennent, d'abord, que trop de souffrance, trop de pensées et d'émotions douloureuses, stérilisent nos capacités à créer et à agir ; ensuite, que bien-être ou bonheur tendent, au contraire, à nous rendre plus créatifs, flexibles, optimistes et ouverts sur le monde.

Récemment, Elie Hantouche et Régis Blain ont mis en exergue le lien existant entre les alternances de l'humeur (la cyclothymie) et la créativité. Ce rapprochement s'appuie aussi sur le fait qu'un certain nombre d'artistes (**en fait statistiquement très peu**) ont eu des problèmes psychiatriques à un moment ou un autre de leur existence :

- Les écrivains Gérard de Nerval, Guy de Maupassant, Charles Baudelaire, Virginia Woolf et Ernest Hemingway ;
- Les peintres Vincent van Gogh, Richard Dadd et Dora Maar ;
- Les musiciens Robert Schumann et Alexandre Scriabine ;
- Les « architectes » Louis II de Bavière et le facteur Cheval.

Le dessin :



Éléments de conclusion :

La création n'est pas la fabrication de quelque chose qui existe déjà. La création n'est pas la reproduction. La création c'est ce qu'on ajoute, c'est ce qu'on transforme.

C'est une nécessité vitale à un moment donné, ou un tilt dans sa tête lorsqu'on se laisse emmener par la rêverie.

C'est aussi le génie des humains à travers les siècles : la création de la première roue, la création des ustensiles de cuisine, puis la création artistique, qui rend la vie plus pétillante et donne du sens à nos vies.

Paraphrasons Charles Pépin : Arrêtons de vouloir que les choses soient claires. Elles ne le sont pas. La vie n'est pas un tableur Excel. Il faut aimer le clair-obscur, ces mélanges pas très clairs dont sortent souvent les clartés nouvelles... et les créations.

Les citations :

Vous ne pouvez pas épuiser votre créativité, plus vous l'utilisez, plus vous en avez. **Maya Angelou**

Créer, c'est vivre deux fois. **Albert Camus** / Mythe de Sisyphe

Créer, c'est toujours parler de l'enfance. **Jean Genet**

Tout acte de création est d'abord un acte de destruction. **Pablo Picasso**

Créer, dans l'ordre de la chair, ou dans l'ordre de l'esprit, c'est sortir de la prison du corps. Créer c'est tuer la mort. **Romain Rolland**

Pour un artiste, la création n'est pas un travail, c'est respirer, c'est exister. **Gilbert Choquette** / La Flamme et la forge

La création est une déformation, une sublimation positive ou négative d'un élément banal. **Michel Conte** / Nu... comme dans nuage

Le besoin de créer est dans l'âme comme le besoin de manger dans le corps. **Christian Bobin** / La Folle Allure

Qu'est-ce que créer sinon tenter désespérément de laisser une trace de son passage sur terre ? **Jérôme Garcin** / Bartabas

Qu'est-ce qu'au fond un peintre ? C'est un collectionneur qui veut se constituer une collection en faisant lui-même les tableaux qu'il aime chez les autres. C'est comme ça que je commence, et puis ça devient une autre chose. **Picasso**



Bibliographie :

Belinda Cannone : Comment écrivent les écrivains ? » - 2025

- La lecture de cet ouvrage donne l'impression d'assister à une conversation précise et enlevée entre des personnes que l'immensité de la tâche ramène toutes à une forme d'humilité.

Pierre Assouline : Comment écrire : Tous les conseils, techniques et secrets des meilleurs écrivains français et étrangers

- Un écrivain, c'est quelqu'un qui passe sa matinée à poser une virgule et son après- midi à l'enlever. Oscar Wilde
- Pour écrire, il faut se mettre en état d'esseulement. À distance des autres. Non une solitude subie mais une solitude voulue, désirée, organisée autour de l'écriture. Ce qui change tout et éloigne la mélancolie. Écrire, c'est être seul [Marguerite Duras]
- Emile Zola avait trois sources d'information : les livres, les témoins, et l'observation directe et personnelle.
- Mais peut être aussi, après cette descente en vous-même et dans vos solitudes, devrez vous renoncer à être poète. Consultez votre conscience : devriez vous mourir s'il vous était interdit d'écrire ? Construisez votre vie selon cette nécessité. L'ironie d'abord. Ne vous laissez pas dominer par elle en particulier dans vos moments non créateurs. Être artiste, cela veut dire : ne pas calculer, ne pas compter. La patience est tout. Aimez votre solitude. Pensez au monde que vous portez en vous. Soyez attentif à ce qui se lève en vous. Et que vous le placiez au dessus de tout ce que vous observez autour de vous. Rainer Maria Rilke, Lettre à un jeune poète