

Créativité & création ... [extrait 3ème partie]

1.2 Créativité et création

Étymologiquement, **créer** signifie « **tirer du néant** », *faire sortir de rien...* or *tout* est dans l'homme au départ : il faut « *exploiter le potentiel artistique* » de l'être humain c'est-à-dire **faire émerger sa créativité* pour qu'elle devienne création(s*)**. Selon le professeur J.-J. Giraud, l'objectif de l'art-thérapie serait de « **libérer le subconscient par la création* artistique** ».

La création* artistique, utilisée à des fins thérapeutiques, humanitaires ou dans une simple visée de loisir, est un phénomène indépendant de la volonté. L'artiste possède quant à lui une créativité* naturelle dont les autres individus ne bénéficient pas, ou alors dans une moindre mesure. L'art-thérapeute, qui est à la fois un artiste et un thérapeute, va accompagner le sujet sur le chemin de la création*, faire en sorte qu'il développe sa créativité*. La relation d'aide, c'est en effet la capacité que peut avoir un soignant à amener toute personne en difficulté à mobiliser ses ressources pour mieux vivre une situation. L'art-thérapie amène donc à l'idée de **soin relationnel** : la relation d'aide devient un soin dans la mesure où elle permet de rassurer le patient, de diminuer sa peur et son anxiété face à la maladie, aux difficultés sociales et à la prise en charge en elle-même.

Jean Cottraux¹, dans le cadre de la **psychologie positive**, a développé en 2012 une technique d'accès au bien-être, une méthode de méditation de pleine conscience* (*mindfulness*) en huit étapes, intitulée *la méditation du magnolia*, dont le sigle est « **CREATIVE** ». En voici un tableau récapitulatif :

¹ *Psychologie positive et bien-être au travail*, Jean Cottraux, éditions Elsevier-Masson, 2012, page 192

1	Cessez le pilotage automatique : autrement dit les automatismes de la vie de tous les jours. Soyez disponible à vous-même dans un lieu tranquille pendant 15 à 20 minutes. Fermez les yeux si vous le voulez, ou gardez-les ouverts.
2	Respirez : l'attention se porte doucement sur le va-et-vient du souffle et y retourne en cas de dérive de la pensée vers un autre sujet.
3	Expansion de la conscience pour inclure tout votre corps.
4	Attachez de l'attention à la fleur du magnolia et étendre votre conscience au cycle de l'éternel retour des saisons.
5	Trouvez en vous une zone de créativité insatisfaite ou en friche ou en travail et observez-la avec bienveillance ainsi que les émotions et les pensées qui en résultent.
6	Inventez un espace, un lieu, une saison, un moment où vous agissez en pleine conscience pour créer et restez-y quelques instants.
7	Visualisez une partie de l'œuvre ainsi créée que vous observez avec intérêt comme s'il s'agissait d'une fleur du magnolia qui, cette fois, va rester avec vous.
8	Extrayez de la méditation toutes les pensées et émotions qui vont vous permettre de construire l'œuvre et chercher un lieu réel pour créer.

Cette méthode peut en effet selon son auteur présenter de l'intérêt dans la prévention des rechutes de la dépression* et dans le traitement de l'anxiété* généralisée ; elle serait aussi utile pour améliorer la résilience* et le bien-être pour prévenir la dépression*. Des applications seraient également envisageables dans le milieu du travail : gestion du stress, prévention du suicide, approche des difficultés vocationnelles et de choix professionnel.

L'art-thérapeute pourrait s'appuyer sur la **psychologie positive** pour mener à bien la thérapie du sujet parce qu'elle est, toujours d'après J. Cottraux, « *l'étude scientifique de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue* (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000) ».