



les capsules

une publication d'Ovarium

Thibault du Chéné, b.a. psy et b.a. philo :: Rédaction
Rita Benavente :: Traduction

Capsule : 1(6) 4-18-6

Sur le chemin de la créativité dans le bain flottant

Buckminster Fuller, l'architecte qui a inventé le dôme géodésique sur l'Île Ste-Hélène, attire notre attention sur le fait que nous sommes dans une période critique dans l'histoire de l'espèce humaine. L'humanité est dans une étape cruciale de son évolution, à savoir si nous, les êtres humains, sommes qualifiés pour continuer à évoluer dans l'univers. Il continue sur cette lignée en affirmant que nous sommes ici à cause de nos problèmes et pas pour une autre raison. Nos problèmes sont l'essence de notre humanité. Selon le bouddhisme, la première noble vérité réverbère autour de cette même idée en affirmant que nous souffrons puisque nous sommes humains. Mettre fin à notre souffrance ou à nos problèmes serait retirer le noyau même de ce nous sommes. Même si tout est souffrance, l'autre côté de la médaille démontre que la créativité est également une partie importante de l'essence de l'humanité et peut-être même de l'univers. L'évolution du cosmos, l'évolution biologique des espèces ainsi que le dévoilement de la conscience pourraient être mieux compris en tant que processus créatifs.¹ Ainsi nier notre créativité est une manière de nous soustraire de notre humanité. Nous sommes tous créatifs et dans cette capsule, je vous démontrerai comment le bain flottant peut permettre ce déploiement naturellement dans un environnement calme et serein.

Qu'est-ce la créativité?

Certainement dans la grande description du désir créatif, nous oublions les contretemps de notre quotidien. En définissant la créativité, on peut affirmer que c'est un mythe de penser que seulement certains d'entre nous sommes créatifs alors que la majorité ne l'est pas. Le mot créativité est souvent utilisé pour décrire le travail de grands personnages tels qu'Einstein, Beethoven Pointcarré et Dali, parmi tant d'autres. Ce genre de pensée est une stratégie pertinente pour ne pas reconnaître le travail nécessaire afin d'être créatif.

¹ Cette idée est développée dans le livre de Albert Low, *Creating Consciousness : A study of consciousness, creativity, evolution, and violence*. Disponible en anglais et en français.

Il est facile d'oublier, lorsque l'on se perd dans la merveille de la musique, qu'il a fallu 16 ans à Mozart, avant qu'il ne produise une symphonie considérée comme une grande oeuvre. Même Einstein après avoir découvert la relativité a passé sa vie à réfuter sans succès la mécanique quantique... Il disait : « Dieu ne joue pas aux dés avec l'univers. » C'est dans des moments semblables que nous réalisons que la créativité est une capacité. La créativité est également utilisée afin de résoudre des problèmes d'ordre interrelationnels ou même d'ordre professionnel, ainsi que pour penser à une bonne blague, acquérir des talents artistiques et s'acquitter des travaux scolaires. Cela peut prendre de la créativité afin de s'acquitter de toutes les tâches à faire dans une journée, spécialement pour des parents. On oublie bien trop souvent que nous avons constamment la possibilité d'être créatif dans pareilles situations. La tendance est de minimiser ces expériences et non nourrir et encourager les éléments qui en permettent l'émergence. La créativité n'a pas besoin d'ébranler la planète, mais si c'est le cas, on peut être certains qu'il s'agit du fruit d'un travail ardu.

La plaque tournante du concept de créativité a été exposée par Arthur Koestler dans son livre « L'Art de la Création »² en tant que perception d'une situation ou d'une idée dans deux cadres de référence auto-consistants mais qui sont habituellement incompatibles. Une autre façon de le comprendre est en se disant que la créativité est la recherche de l'harmonie entre deux points de vue qui sont interdépendants mais qui s'excluent mutuellement. C'est qui en fait se définit comme un acte de création, est la réconciliation de ce schisme apparent.

La sensation du processus de créativité peut se comparer analogiquement à une grossesse. Il faut nourrir notre besoin de créativité avec amour et attention comme une future mère prend soin de l'enfant dans son sein. On ne peut pas presser une grossesse sans causer des dommages à l'enfant. Il va de même pour les efforts dans le processus de la créativité. Denise Lavertov, poète, décrit le processus de création par des termes sensoriels en disant : « *on peut sentir le poème avant même de le voir. Comme un animal...l'odeur d'un ours, vous savez, on peut l'entendre rôder...rôder autour de la maison* ». Elle continue en disant que ce procès a son rythme en soi et qu'il se déploie naturellement « *puisque si j'essaie de le provoquer avant que l'intuition se mette au travail, ce sera un mauvais début et je pourrais perdre le poème complètement.* »³ Flotter en isolation totale est le meilleur espace pour commencer à écouter les sons

² Cité dans le livre de Arthur Koestler « *L'Art de la création* », page 35

³ Cité dans le livre de Albert Low, *Creating Consciousness : A study of consciousness, creativity, evolution, and violence*, page 136

disparates émis par notre besoin de créer. La vie est agitée et tout nous pousse à nous éloigner de ce qui est vraiment essentiel dans notre vie.

La créativité est comprise conceptuellement en tant qu'un processus à trois étapes et il se manifeste naturellement lorsque nous sommes attentionnés et attentifs.

- 1) La première partie du processus de création est préparée par la compréhension du problème consciencieusement et logiquement. Vous avez travaillé dur sur la préparation d'un examen particulier et vous vous retrouvez bloqué dans un problème relationnel sans solution à première vue. Vous réalisez que vos pensées tournent en rond et l'art de la rumination a des nombreuses étapes. Vous avez honnêtement fait tout ce qui est possible afin de trouver une solution créative sans résultat. Vous êtes disposé à laisser tomber. C'est dans ces précieux moments que le bain flottant peut être un de vos meilleurs alliés. Afin de se laisser aller complètement, le bain flottant peut vous aider à acquérir une nouvelle perspective sur une ancienne problématique.
- 2) La deuxième partie consiste au détachement. C'est le bain flottant qui rend le détachement si facile par l'oubli total ou temporaire d'un problème. Flotter dans le vide (absence de gravité) sans aucune distraction, on peut se détendre en toute liberté et rester alerte à tout processus qui se déclencherait dans notre esprit. Dans l'isolation totale, vous permettez au sentiment naturel de laisser-aller de prendre le dessus. En étant présent à toute sensation, sentiments, images, idées et pensées, vous leur permettez de se présenter dans votre esprit. Bien des choses se produisent lorsque vous flottez et que vous le permettez sans aucun jugement.
- 3) La troisième partie consiste dans l'accès à la créativité sous la forme d'un ah-ha ou ce que nous appelons l'expérience Euréka. Dans l'expérience spirituelle on qualifie cette expérience d'éveil. C'est soudain et abrupt. Tel que l'indique Nietzsche « *la créativité apparaît sans l'aide de volontaires. Cela vient sous la forme d'une éruption de liberté, d'indépendance, pouvoir et divinité* ». La créativité est le fil conducteur entre des idées incompatibles en dévoilant un nouveau point de vue qui était incompréhensible auparavant. Quelque chose de nouveau, du jamais vu, apparaît lors d'une expérience Euréka.

Suite à l'expérience intérieure de la création, il faut mettre en pratique la solution dans le monde et constater si cette dernière est efficace. Nous oublions que nous avons plusieurs idées créatives qui ne marchent tout simplement pas. En se conditionnant à avoir plus d'idées créatives, on augmente nos chances que ces dernières soient efficaces. C'est un jeu de probabilités, plus de chances que l'on se donne, plus les possibilités de réussite sont nombreuses.

Quelques études expérimentales et des nombreuses évidences anecdotiques désignent le bain flottant comme un environnement riche pour l'émergence de la créativité. Il y a quelques difficultés dans les essais de recherche quantitative pour mesurer la créativité en termes scientifiques, et seulement quelques études ont été effectuées. Dans ces études, le bain flottant améliore la créativité ainsi que la synthèse conceptuelle. La raison pour laquelle le bain flottant est bénéfique à l'émergence de la créativité est l'importance de l'état hypnagogique dans le processus de création. L'état hypnagogique est un état entre l'éveil et le sommeil. Des évidences anecdotiques démontrent que cet état peut être extrêmement fructifiant pour le commencement de la perspicacité créative. Cet état favorise la pensée illogique et le jeu entre plusieurs images et concepts. Cette « libre association » peut permettre à des idées incongrues l'accès à la conscience, et par la même occasion causer un changement de paradigme. La raison pour laquelle la créativité est nécessaire réside dans le fait que cette dernière n'émerge pas de conclusions déductives mais d'une organisation propre des idées.

Il est bien plus facile d'avoir des bonnes idées quand on se sent bien, détendus, et sereins, que quand nous sommes tendus et déstabilisés. L'isolement nous permet d'être attentif à ces sensations, sentiments, images, idées et pensées. Alors que ferez-vous? Cacher ce besoin sous le tapis ou lui permettre de danser à l'intérieur de vous?

« Je peux vivre sans Dieu dans ma vie et dans mes toiles, mais je ne peux pas, blessé comme je suis, vivre sans quelque chose qui soit plus grand que moi, qui est, ma propre ma vie. » Vincent Van Gogh.⁴

⁴ Cité dans le livre de Albert Low, *Creating Consciousness : A study of consciousness, creativity, evolution, and violence*, page 134