

A woman in a blue dress is shown from the chest up, holding a green plant stem with both hands. The background is a vibrant, abstract collage of colors including purple, blue, green, and red, with splatters and textures. The overall mood is artistic and creative.

José de Valverde • Todd Lubart

LES SECRETS DES GÉNIES

**DES CLEFS POUR LIBÉRER
VOTRE POTENTIEL
ET VOUS ACCOMPLIR**

LES SECRETS DES GÉNIES

**JOSÉ DE VALVERDE
TODD LUBART**

**LES SECRETS
DES GÉNIES**

humen**Sciences**



**Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito
sur www.humensciences.com**

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN : 978-2-3793-105 5-3

Dépôt légal : avril 2022

© Éditions humenSciences / Humensis, 2022
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris
Tél. : 01 55 42 84 00
www.humensciences.com

SOMMAIRE

INTRODUCTION AU GÉNIE CRÉATIF	9
1. LA CRÉATIVITÉ : UN TRÉSOR À CULTIVER	13
La créativité, qu'est-ce que c'est ?	14
Un fascinant objet d'étude scientifique	14
Connaître ses rouages	19
Place à l'imagination !	21
Le cerveau créateur	22
La créativité quotidienne et la créativité avec un grand « C »	24
À retenir	25
2. DE PRÉCIEUX INGRÉDIENTS	27
Capacités et connaissances au service de la pensée créative	28
Intelligence et créativité, quel rapport ?	35
L'importance des connaissances	36
Des traits de personnalité indispensables	40
« Vibrer de la vie des choses »	44
La motivation	46
Laisser parler ses émotions... au service de la création	50
Et l'environnement dans tout ça ?	54
À vos marques !	61
À retenir	65
3. LE HAUT POTENTIEL, LE TALENT ET LE GÉNIE	67
Génie : de qui parle-t-on ?	67
Le haut potentiel : c'est quoi en fait ?	69
Du don au talent	72
De la force vitale au don exceptionnel, radiographie d'un génie	74

Accéder au titre de génie	79
Génie « génial » contre génie « normal » ?	82
Quatre types de personnalités exceptionnelles	86
La « folie » et le génie.....	89
Exploser en vol.....	97
Faut-il soigner les génies ?.....	99
À retenir.....	100
4. UN ACCOMPLISSEMENT...	101
Du potentiel créatif à l'accomplissement créatif	101
Mesurer le potentiel créatif et le talent créatif.....	103
Il faut distinguer potentiel créatif et accomplissement.....	106
Les chemins de la réussite	107
Mon enfant à haut potentiel deviendra-t-il un adulte exceptionnel ?	109
L'accomplissement exceptionnel et le « devenir-soi ».....	111
Une combinaison gagnante ?.....	115
Une combinaison particulièrement complexe... ..	123
À retenir	124
5. DES FORCES AVEC SOI	127
S'accrocher	127
De la niaque !	129
Faire preuve d'audace et prendre des risques.....	133
Moi je, moi je, moi je... ..	136
Souplesse mentale et sens du détachement	138
La secousse des émotions, le poids de la passion	141
Une motivation hors du commun	143
Un processus qui passe par différentes étapes	145
Des intentions aux actes : la volition.....	147
La force de la volonté	150
Silence, ça se concentre !	155
Toujours plus loin... ..	162
L'importance des habitudes et des rituels.....	164

« Y croire »	167
À retenir	171
6. VOTRE MISSION, SI VOUS L'ACCEPTÉZ.....	173
Savoir mener sa barque.....	174
L'art de la stratégie.....	180
Oser, mais jusqu'où ?.....	187
Faire feu de tout bois	189
Retour sur expériences.....	205
Ce qui ne nous tue pas.....	208
À retenir.....	212
7. UN GÉNIE DANS SA BOÎTE DE PETRI	213
<i>A star is born</i>	214
Faire varier l'échelle d'observation.....	224
De précieux soutiens !	236
La famille et l'éducation aussi ça compte.....	243
« Je peux avoir un autographe ? »	248
Un cadre et une organisation stimulants.....	251
Nourrir le potentiel d'innovation	256
À retenir.....	258
8. LES CAPRICES DU HASARD, LES VERTUS DE L'INCERTITUDE ET LA FACE CACHÉE DE LA CRÉATION	261
Le monde de l'incertain	261
Le facteur chance.....	268
Donner du temps au temps.....	275
La partie immergée de l'iceberg.....	279
Une part de mystère	281
Accepter l'incertitude.....	284
Ne cherche pas et tu trouveras.....	288
Une loterie déguisée	297
À retenir.....	300

9. UNE COMBINAISON D'INFLUENCES.....	303
L'étude des performances créatives	304
Les variations de la créativité chez l'enfant et l'adolescent ...	304
L'adulte créateur, entre splendeur et déclin	305
Un jeu d'interactions.....	312
Zéniths.....	325
Des contraintes	341
À retenir.....	350
10. L'ART DE FAIRE GRANDIR SA VIE	353
À vous de décider...	353
Le sens de l'existence.....	360
Les voies de la réalisation personnelle	369
Comment se réaliser	370
Rendre sa vie plus créative	376
Contribuer à changer le monde.....	378
À retenir.....	381
CONCLUSION	383
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES.....	387

INTRODUCTION AU GÉNIE CRÉATIF

La créativité est la marque de fabrique de l'être humain. Elle est un élément central de son fonctionnement.

Dans un contexte de changement accéléré et de compétition internationale accrue, la créativité est une valeur montante. Le terme connaît d'ailleurs un succès grandissant dans les médias et dans la société. Des questions cruciales comme celles ayant trait à l'équilibre social ou à l'écologie requièrent, de façon urgente, de nouvelles approches et des solutions inédites.

À l'échelle de la planète, la créativité va nous permettre de nous adapter et d'agir sur notre environnement en le transformant. Au niveau de l'individu, elle contribue à la réussite dans la vie personnelle et professionnelle.

L'objectif de ce livre est de vous donner des clefs pour libérer votre potentiel créatif en réveillant la part de génie et d'exceptionnalité qui est en vous.

Pour y parvenir, il faut d'abord comprendre ce qu'est le génie, afin d'en finir avec les idées reçues et dissiper les malentendus. Ce livre apporte des éléments de réponse à des questions essentielles : Êtes-vous créatif ? Qui est créatif ? Quelles sont les caractéristiques de la personne créative ? La créativité est-elle une capacité que nous avons tous et toutes en nous ?

LES SECRETS DES GÉNIES

Existe-t-il une continuité entre la créativité du génie et la créativité au quotidien, entre un Picasso ou une Marie Curie et un inventeur... ou une brillante créatrice d'entreprise d'aujourd'hui ? Sont-elles de même nature ?

Afin de répondre à ces questions, nous nous appuyons principalement sur les travaux de la psychologie scientifique tout en faisant appel à d'autres disciplines (la sociologie, la philosophie, l'histoire de l'art...) et en mobilisant différents niveaux d'analyse. Depuis plus d'un siècle, la créativité suscite l'intérêt des chercheurs en sciences humaines et sociales. Psychologues et neuroscientifiques ont ainsi mis en évidence certains mécanismes mentaux propres à la créativité.

Quoi de mieux, pour explorer toutes les facettes de la créativité, que de s'appuyer sur la vie et l'œuvre de grands créateurs appartenant à différents domaines des arts et des sciences ? C'est précisément ce que nous avons fait. Cette approche permet de faire ressortir les ingrédients et les interactions de la dynamique créative. Elle est riche d'enseignements sur les origines du talent et du génie et apporte un éclairage inédit sur la manière dont les performances liées à la créativité évoluent au cours de la vie.

Cette façon de procéder permet de s'affranchir d'observations que l'on ne peut pas reproduire. Car, vous en conviendrez, il serait impossible – voire pas très éthique ! – d'essayer de recréer certaines situations pour les étudier – il est en effet peu recommandé de rendre quelqu'un malade pour analyser sa créativité ! Pourtant, l'étude du parcours de vie des grands créateurs permet d'éclairer les relations entre le génie et la folie...

INTRODUCTION AU GÉNIE CRÉATIF

De même, l'étude des émotions négatives comme la tristesse ou la peur montre qu'elles pourraient représenter des sources d'inspiration. Ainsi l'abondante correspondance de Vincent Van Gogh est un puits d'informations incontournable pour comprendre toute la richesse des interactions qui ont alimenté sa créativité durant sa période arlésienne, considérée comme le zénith de sa production. Cette correspondance nous apporte un éclairage sur les périodes de détresse intense de l'artiste et le rôle de l'acte créatif pour rétablir un équilibre interne. De nombreuses forces sous-jacentes interviennent ainsi dans l'alchimie complexe de la créativité.

Chaque étude de cas de génie contribue à bâtir une vision cohérente de la créativité – éminente – mais aussi de la créativité *normale*, celle du quotidien, et d'en tirer des leçons, afin de vous suggérer des pistes pour développer cette capacité.

Certes, le génie se caractérise par des aptitudes supérieures, mais il traduit aussi une certaine démarche mentale (faite d'explorations, de questionnements...) qui peut se cultiver. Plusieurs personnes peuvent se montrer « géniales » en empruntant des chemins différents pour réaliser des œuvres majeures. Tout le monde peut être créatif, même si trop peu d'entre nous en sont conscients et le concrétisent.

Espérons que la lecture de ce livre vous permettra de découvrir toutes les facettes de la créativité à travers les secrets des grands artistes, inventeurs ou entrepreneurs... mais aussi qu'il vous permette de découvrir la part de génie qui sommeille en vous ! Car la créativité est un trésor donné à notre espèce, que chacun de nous peut apprendre à cultiver.

1

LA CRÉATIVITÉ: UN TRÉSOR À CULTIVER

D'Émile Zola à Coco Chanel, de Marie Curie à Vincent Van Gogh, en passant par Steve Jobs, quel est le point commun de toutes ces personnalités ? Un mot, la *créativité*.

Depuis plus d'un siècle, la créativité suscite l'intérêt des chercheurs en sciences humaines et sociales. Sa compréhension a fait un bond en avant avec l'avènement d'une psychologie de la créativité qui permet aujourd'hui d'éclairer ce phénomène complexe. Ce sont ces résultats scientifiques que nous présentons dans ce livre. Vous découvrirez ainsi les premiers éléments de réponse à des questions fondamentales telles que : Qu'est-ce que la créativité ? Quelles sont les caractéristiques d'une personne créative ? Y a-t-il d'un côté des « créateurs » innés et de l'autre des individus privés de ce don et condamnés à manquer de créativité ? Comment crée-t-on ? Qu'est-ce que le processus créatif ? Les créations artistique, scientifique, littéraire reposent-elles sur le même cheminement mental ou existe-t-il au contraire plusieurs

LES SECRETS DES GÉNIES

formes de créativité ? une créativité avec un grand C et une autre plus quotidienne que tout un chacun peut exploiter ?

LA CRÉATIVITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Créativité, ce terme connaît un beau succès. On pourrait même dire qu'il est omniprésent à en juger par le nombre de publications scientifiques, de journaux, de blogs et de sites Internet qui lui sont consacrés. C'est du moins le constat que fait Howard Gardner, professeur de sciences de l'éducation à l'université Harvard, quand il écrit : « Dans notre société globale câblée, on cultive et on vante la créativité¹. »

À la question « Qu'est-ce que la créativité ? » on peut désormais apporter une réponse, ou plutôt des réponses, grâce aux études de cas, aux recherches expérimentales menées auprès de populations d'enfants et d'adultes, ainsi qu'aux constats des praticiens, des pédagogues et aujourd'hui des membres d'une profession qui vient de faire son apparition : des consultants en... créativité !

UN FASCINANT OBJET D'ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Pour notre développement personnel et professionnel, mais aussi pour la société humaine tout entière, nous avons tout à gagner à mieux comprendre les phénomènes psychologiques associés à la créativité.

Avant de devenir un phénomène médiatique, un graal chassé par une grande partie de la société, c'est d'abord sous l'impulsion de Joy Paul Guilford, professeur de psychologie à l'université de Caroline du Sud, que le terme de créativité est

LA CRÉATIVITÉ : UN TRÉSOR À CULTIVER

entré pleinement dans le vocabulaire scientifique. Dans un article pour l'Association américaine de psychologie publié en 1950², il fait part de ses recherches sur la créativité. Il formule ainsi des propositions qui auront un impact majeur dans la communauté scientifique et qui seront le point de départ d'un grand nombre de recherches. Ainsi, parmi ces propositions, deux sont fondamentales :

- l'aptitude créative existe à des degrés différents chez tous les individus ;
- on peut développer la créativité par la pédagogie.

Pour Guilford, le constat est le suivant : les psychologues ont négligé l'étude des aspects créatifs de la personnalité et de l'intelligence alors que ce problème a une très grande importance sur le plan social. Or, dans le contexte de l'après-guerre, avec la mutation accélérée du monde industriel, les idées nouvelles sont vitales pour l'économie. Il devient nécessaire de donner à l'adaptabilité, au changement et à la créativité, une place importante pour répondre à l'évolution du monde. À la fin des années 1960, Guilford propose donc une piste pour résoudre un problème de manière créative : les opérations intellectuelles sont envisagées dans un processus de résolution de problèmes comprenant plusieurs phases (dont nous vous parlerons par la suite).

À la suite de cet article surgissent une myriade de recherches, au sein de laquelle il n'est alors pas facile de se repérer – d'autant que leurs résultats sont parfois contradictoires ! Ce foisonnement est lié à l'émergence d'une nouvelle représentation qui assimile la créativité à une forme de « production » comme une autre. Et cela n'est pas sans conséquence : « Dans ce cadre, ce qui est nouveau n'est plus dévoilé à ou par quelques initiés,

LES SECRETS DES GÉNIES

mais engendré, produit, construit par des travailleurs ; le pouvoir créateur se démocratise et est considéré comme une capacité que chacun a et peut développer. L'innovation, alors, n'est plus le fait de quelques êtres doués et chanceux, il devient possible de l'organiser par la stimulation et l'exploitation du potentiel créatif de chacun », écrira ainsi Dominique Oberlé, professeure de psychologie sociale³.

Une première génération de recherches porte sur la créativité personnelle, centrée sur l'individu. Dans ce cadre, la créativité est étudiée comme une caractéristique personnelle, comme un produit ou encore comme un processus. Une autre perspective de recherche plus récente porte sur la créativité en situation, et résulte de la co-construction d'idées grâce à une interaction entre des individus et leur contexte qui participe à l'acte de création selon Vlad Glăveanu, professeur associé à l'université Webster à Genève⁴. La créativité n'est alors plus un phénomène individuel mais un produit social car elle dépend de l'environnement culturel, des normes et des valeurs et autres facteurs qui ont cours dans une société donnée.

Il est important de définir le concept de « créativité » dans l'usage qui en est fait aujourd'hui. Une définition fait consensus chez la plupart des chercheurs : « La créativité est la capacité à réaliser une production qui soit à la fois nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste⁵. » Cette production peut être par exemple une idée, une composition musicale, une histoire ou encore un message publicitaire⁶. Pour le psychologue, le fait d'être créatif peut être conçu comme une compétence professionnelle au même titre que la maîtrise d'une langue étrangère par exemple, qui participera à la réussite de l'entreprise⁷. Des recherches plus récentes montrent

LA CRÉATIVITÉ : UN TRÉSOR À CULTIVER

aussi la place et le rôle de la créativité au sein des compétences indispensables à une bonne orientation professionnelle.

Depuis les années 1980, les chercheurs ont adopté une nouvelle approche dite « multivariée ». En effet, la créativité repose sur une combinaison de plusieurs facteurs individuels et environnementaux, la nature de ces facteurs et leurs possibles interactions variant suivant la théorie proposée⁸. De façon générale, il existe des facteurs qu'on connaît bien : c'est le cas du fameux « esprit d'ouverture » ou de la curiosité tant vantés ! On pourrait aussi parler de la flexibilité mentale, des facteurs conatifs et motivationnels, des facteurs socio-émotionnels, comme l'idiosyncrasie affective et la dominance sociale, ainsi que des facteurs environnementaux.

Il y a tout d'abord des facteurs cognitifs qui désignent des capacités intellectuelles et les connaissances nécessaires pour trouver des solutions créatives aux problèmes. Viennent ensuite des facteurs conatifs et affectifs qui se réfèrent essentiellement à des traits de personnalité importants pour développer une pensée originale, des facteurs motivationnels (la motivation intervient dans la performance créative) et des facteurs affectifs (état émotionnel ou style émotionnel influençant la pensée créative). Il y a enfin des facteurs environnementaux qui regroupent les influences de l'environnement physique et social. La combinaison de ces différents facteurs influencera le potentiel créatif, son développement et son expression dans différents domaines.

Chaque personne présente un « profil » particulier, réunissant plus ou moins ces différents facteurs, et il est possible de faire la distinction comme nous le verrons plus loin entre créativité quotidienne (ou créativité avec un petit c) et « créativité

LES SECRETS DES GÉNIES

éminente » (ou Créativité avec un C majuscule). Ainsi, on peut étudier aussi bien la biographie des créateurs exceptionnels (Michel-Ange, Steve Jobs, Jean-Jacques Goldman, etc.) que la genèse des créations quotidiennes (le plat que vous venez de confectionner, ou l'histoire que vous avez inventée hier soir pour vos enfants, par exemple). Pour Jean Cottraux, psychiatre, l'acte créatif se déroule en deux temps⁹ : celui de la préparation et celui de l'action. Une fois l'œuvre créée, elle produit un effet sur la personne et sur l'environnement qui amène un « réajustement ». Selon Cottraux, pour que la créativité puisse émerger, il faut des conditions favorables : « La personne créative part à la recherche de sensations, d'idées et de formes nouvelles. Mais pour les trouver, elle doit bénéficier de conditions extrinsèques et intrinsèques favorables¹⁰. » L'action créative s'articule donc toujours avec l'environnement du créateur : le dialogue, l'interaction sont essentiels pour faire émerger l'œuvre. Mihály Csíkszentmihályi, professeur de psychologie à l'université de Claremont (Californie), ne dirait pas le contraire : pour lui, la créativité dépend en effet de la conjonction entre un domaine (une culture avec des règles symboliques), un milieu (des experts qui reconnaissent et valident la production originale) et une personne (qui introduit une nouveauté). La créativité d'un individu peut engendrer de la nouveauté qui va transformer un domaine mais elle ne peut être, à elle seule, une condition nécessaire et suffisante¹¹.

NOTES BIBLIOGRAPHIQUES

89. Les Grands Dossiers des Sciences humaines, réf. citée, p. 72.
90. LACROIX M., *Se réaliser, Petite philosophie de l'épanouissement personnel*, ouvr. cité, p. 94.
91. ANDRÉ C., *Imparfaits, libres et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, ouvr. cité, p. 331.
92. GALLOTTI A. et LORENZEN M., *Faire les bons choix*, Paris, Eyrolles, 2015, p. 130-131.
93. MEHRAN F., *Psychologie positive et personnalité, Activation des ressources*, Paris, Masson, 2010, p. 37.
94. GABILLIET P., *Éloge de l'audace*, ouvr. cité, p. 80.
95. *Ibid.*, p. 81.
96. *Ibid.*
97. DAVID S., *L'agilité émotionnelle, l'art d'accueillir les émotions et de les transformer*, ouvr. cité, p. 191.
98. ANDRÉ C., *Imparfaits, libres et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, ouvr. cité, p. 57.
99. GRINSCHPOUN M-F., *L'inhibition, Un agir empêché*, Paris, Enrick B. Éditions, 2013, p. 13-14.
100. *Ibid.*, p. 15.
101. *Ibid.*, p. 79.
102. Les Grands Dossiers des Sciences humaines, réf. citée, p. 72 ; LACROIX M., *Se réaliser, Petite philosophie de l'épanouissement personnel*, ouvr. cité, p. 85.
103. ANDRÉ C., *Imparfaits, libres et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, ouvr. cité, p. 372-373.
104. LACROIX M., *Se réaliser, Petite philosophie de l'épanouissement personnel*, ouvr. cité, p. 77-78.
105. ANDRÉ C., *Imparfaits, libres et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, ouvr. cité, p. 373.
106. Les Grands Dossiers des Sciences humaines, réf. citée, p. 72.
107. COTTRAUX J., *À chacun sa créativité, Einstein, Mozart, Picasso... et nous*, Paris, Odile Jacob, 2010, p. 37.
108. CSÍKSZENTMIHÁLYI M., *La créativité, psychologie de la découverte et de l'invention*, ouvr. cité, p. 191.
109. *Ibid.*, p. 438-439.
110. *Ibid.*, p. 441-473.

LES SECRETS DES GÉNIES

111. LACROIX M., *Se réaliser, Petite philosophie de l'épanouissement personnel*, ouvr. cité, p. 181.
112. GARDNER H., *Les personnalités exceptionnelles*, ouvr. cité, p. 221.
113. CSÍKSZENTMIHÁLYI M., *La créativité, psychologie de la découverte et de l'invention*, ouvr. cité, p. 405.
114. *Ibid.*, p. 412.
115. GARDNER H., *Les personnalités exceptionnelles*, ouvr. cité, p. 221-222.
116. *Ibid.*, p. 223.
117. GOODALL J., « Agir, un peu, beaucoup, passionnément ! », dans ANHOURY G. (dir.), *Savoir penser rêver, les leçons de vie de 12 grands scientifiques*, Paris, Flammarion, 2018, p.162.

Conclusion

1. Besançon M. et Lubart T., *La créativité de l'enfant*, Bruxelles, Mardaga, 2015, p. 95.
2. Laffon M., *Cultiver son petit jardin secret, ces jardins qui nous font du bien*, Paris, Flammarion, 2019, p. 95-96.
3. BANDURA A., « Le développement des adolescents du point de vue agentique », dans *Les adolescents : leur sentiment d'efficacité personnelle et leur choix de carrière*, Québec, Septembre Editeurs, 200, p. 12-13.
4. GARDNER H., *Les personnalités exceptionnelles*, Paris, Odile Jacob, 1999, p. 204-212.
5. *Ibid.*, p. 213-214.
6. CSÍKSZENTMIHÁLYI M., *La créativité, psychologie de la découverte et de l'invention*, Paris, Robert Laffont, 1990, p. 7-8.
7. CSÍKSZENTMIHÁLYI M., *La créativité, psychologie de la découverte et de l'invention*, Paris, Robert Laffont, 2006, p. 405.
8. BRENOT Ph., *Le génie et la folie*, Paris, Odile Jacob, 2007.
9. ANSERMET F., « S'inventer au quotidien », dans *Savoir penser, rêver*, Paris, Flammarion, 2018.
10. GABILLIET P., *Éloge de l'audace et de la vie romanesque*, Paris, éditions Saint-Simon, 2015, p. 9-10.