

Julia Cameron

# LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ

La bible des artistes



J'AI  
LU

AVENTURE  
SECRÈTE



Libérez  
votre créativité

*Du même auteur  
aux Éditions J'ai lu*

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ  
*N° 8169*

LIBÉREZ LA CRÉATIVITÉ DE VOS ENFANTS  
*N° 11747*

LA VOIE DE L'ÉCOUTE  
*N° 13637*

LIBÉREZ VOTRE CRÉATIVITÉ  
*Édition Collector*

JULIA  
CAMERON

Libérez  
votre créativité

La bible des artistes

*Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Chantal Duchêne-Gonzalez*



*Titre original*  
THE ARTIST'S WAY  
A SPIRITUAL PATH TO HIGHER CREATIVITY

*Éditeur original*  
Jeremy P. Tarcher/Perigee, Los Angeles

© Julia Cameron, 1982

*Pour la traduction française*  
© Éditions Dangles, 1994

Ce livre source est dédié à mon compagnon, Mark Bryan. Mark m'a persuadée de l'écrire, m'a aidée à ce qu'il prenne forme et a enseigné ce cours avec moi. Sans lui, il n'aurait jamais existé.





« C'est un livre qui aborde un sujet délicat et complexe. Pour ceux qui vont l'utiliser, c'est un outil précieux qui les mettra en contact avec leur propre créativité. »

Martin SCORSESE, metteur en scène.



## Remerciements

Je voudrais remercier mon collègue des ateliers de créativité, Edmund Towle, qui a testé fidèlement ces principes, et dont les remarques m'ont été très précieuses.

— Les révérends Sara et Mike Matoin de Unity, Chicago.

— Michele Lowrance, Laura Leddy Waldron, Ginny Weissman, Michelle Citron, Kathy Churay et Marilyn Lieberman ; Howard Mandel et Gayle Seminara de la librairie *Transitions* de Chicago.

— Je voudrais remercier plus spécialement encore mes étudiants et Jan Johnson, Rick Benzel et Jeremy Tarcher, éditeur et faiseur de pluie, dont les conseils m'ont éclairée pour la rédaction du texte.

Je crois que le Grand Créateur nous conduit tous.



# Introduction

## L'art d'une vie créative

Quand on me demande ce que je fais, je réponds en général : « Je suis écrivain-réalisateur et j'anime des ateliers de créativité. » Ce dernier point semble beaucoup intéresser.

— Comment peut-on enseigner la créativité ? m'interroge-t-on, avec un air empreint de défi et de curiosité.

— Je ne peux pas, leur dis-je. J'enseigne aux gens à *s'autoriser à devenir créatifs*.

— Oh ! Vous voulez dire que nous sommes tous créatifs ?

C'est alors l'incrédulité et l'espoir qui se livrent bataille sur le visage de mes interlocuteurs.

— Oui.

— Vous y croyez *vraiment* ?

— Oui.

— Alors que faites-vous ?

**« Pour moi, l'imagination principale, c'est la Puissance de Vie. »**

**Samuel Taylor COLERIDGE**

Ce livre explique ce que je fais. Depuis une dizaine d'années maintenant, je dirige un atelier spirituel destiné à libérer la créativité des gens. J'ai formé des artistes, des non-artistes, des peintres, des réalisateurs de films, des maîtresses de maison, des juristes... tous ceux qui recherchent une vie plus créative grâce à la pratique d'un art et, à un niveau plus large, tous ceux qui désirent pratiquer **l'art d'une vie créative**. C'est en enseignant et partageant les outils que j'avais découverts, imaginés, devinés et utilisés que j'ai vu les blocages se dissoudre et des vies se transformer, simplement en faisant appel au Grand Créateur afin de découvrir et de reconquérir notre puissance créative.

« Le Grand Créateur ?... Cela ressemble à un Dieu américain indigène. Cela sonne trop chrétien, trop New Age, aussi... » Stupide ? Simple d'esprit ? Menaçant ?... Je sais. Pensez juste à un exercice d'ouverture d'esprit. Dites-vous seulement : « D'accord, Grand Créateur », *quoi que cela puisse signifier...* et continuez à lire. Permettez-vous d'affronter l'idée qu'il y ait un Grand Créateur et, si vous y croyez, cette idée peut vous être utile pour libérer votre propre créativité.

Les « chemins de la créativité » étant essentiellement un guide spirituel, l'initiative et la pratique reposent sur la créativité ; j'utiliserai donc le mot *Dieu* dans ce livre. Il peut paraître explosif

**« On demande à l'Homme de faire de lui ce qu'il est supposé advenir pour accomplir son destin. »**

**Paul TILlich**

à certains d'entre vous : mettez de côté les vieilles idées, difficiles à manier, déplaisantes ou simplement incroyables concernant Dieu, car vous avez été élevé pour « Le » comprendre. Je vous demande une certaine ouverture d'esprit.

Il faut garder à l'esprit que pour bénéficier de ce cours, nul besoin d'avoir une conception de Dieu. En fait, la plupart des concepts que nous avons sur Dieu sont des obstacles. Ne laissez pas la sémantique devenir pour vous un blocage supplémentaire.

Tout au long de ces pages, il est possible de remplacer le mot Dieu par d'autres termes, tels que *ordre logique des choses* ou *flux* exprimant l'idée d'une énergie créatrice. Pour beaucoup d'entre nous, le mot *Dieu* est une expression abrégée utile, qui pourrait tout aussi bien être *Déesse*, *Esprit*, *Univers*, *Source* ou *Puissance Suprême...* L'important, ce n'est pas le nom utilisé, mais le fait de vouloir l'utiliser. Pour nombre d'entre nous, y penser comme à une forme d'électricité spirituelle a constitué un tremplin fort utile.

Grâce à l'approche simple et scientifique que constituent l'expérimentation et l'observation, il est facile de retrouver un courant qui suit une direction bien établie. Cet ouvrage ne cherche pas à expliquer, discuter, ni définir ce courant. Il n'y a pas besoin de comprendre l'électricité pour s'en servir.

N'appellez pas ce courant – cette forme d'électricité spirituelle – *Dieu* si cela ne vous convient

**« Je ne fais rien. L'Esprit Sacré accomplit tout à travers Moi. »**

**William BLAKE**

pas. Il n'est pas forcément nécessaire de nommer ce dieu, ce courant, cette énergie à moins qu'il ne soit utile de réduire ce que vous éprouvez à un seul mot. Ne faites pas semblant de croire si vous ne croyez pas. Vous pouvez rester à tout jamais athée, agnostique, ça ira et ne vous empêchera pas de voir votre vie transformée si vous suivez les principes de ce livre.

J'ai travaillé d'artiste à artiste avec des potiers, des photographes, des poètes, des scénaristes, des danseurs, des romanciers, des acteurs, des réalisateurs... et avec des gens qui savaient seulement ce qu'ils rêvaient d'être ou qui rêvaient simplement d'être, d'une manière ou d'une autre, plus créatifs. J'ai vu des peintres bloqués se mettre à peindre, des poètes brisés s'exprimer dans des langues inconnues, des écrivains boiteux, estropiés et mutilés s'affoler pour les dernières épreuves. Je ne suis pas seulement parvenue à *croire*, mais aussi à *savoir*.

Peu importe votre âge ou votre cheminement personnel, que l'art soit pour vous carrière, passe-temps ou rêve ; il n'est ni trop tard, ni trop égotiste, ni trop prétentieux, ni trop bête de travailler sur votre créativité. Un étudiant de cinquante ans qui « avait toujours voulu écrire » a utilisé ces outils et s'est distingué en remportant un prix décerné aux auteurs dramatiques. Un juge les a utilisés

**« Pourquoi donc "Dieu" doit-il être un nom ? Pourquoi pas un verbe... le plus actif et dynamique de tous ? »**

**Mary DALY (théologienne)**



pour accomplir un rêve de jeunesse : celui d'être sculpteur. À la fin de ce cours, les étudiants ne sont pas tous devenus des artistes à temps plein. En fait, de nombreux artistes à temps plein disent ou expliquent que, une fois leur créativité rendue plus harmonieuse, ils sont devenus des *personnes* à temps plein.

De par ma propre expérience – et par les innombrables autres que j'ai partagées – j'en suis arrivée à penser que la créativité est notre vraie nature, que les blocages représentent une entrave contre nature à un processus à la fois aussi normal et aussi miraculeux que la floraison d'une fleur au bout d'une frêle tige verte. J'ai trouvé ce moyen d'établir un contact spirituel à la fois simple et direct.

Si vos blocages vous empêchent de créer – et je crois que, jusqu'à un certain point, nous sommes tous dans ce cas –, il est possible, et même vraisemblable, qu'en utilisant les outils proposés par cet ouvrage – si vous y êtes disposé – vous pourrez apprendre à **créer plus librement**. Tout comme la pratique du yoga modifie la conscience alors qu'on ne fait que s'étirer, suivre les exercices de ce livre modifiera votre conscience alors que vous ne ferez qu'écrire et jouer. Faites ces exercices et vous constaterez le résultat, que vous y croyiez ou non, que vous l'appeliez « éveil spirituel » ou non.

*« Le pinceau, en faisant ce qu'il fait, trébuchera sur ce qu'on ne peut pas faire seul. »*

**Robert MOTHERWELL**

En résumé, la théorie a moins d'importance que la pratique. Il s'agit de *créer dans sa propre conscience des chemins permettant aux forces créatives d'opérer*. Une fois que l'on s'est mis d'accord avec soi-même pour dégager ces chemins, la créativité émerge. D'une certaine manière, la créativité, c'est comme le sang. De même que le sang est une réalité du corps physique et non pas quelque chose d'inventé, la créativité est une réalité du corps spirituel et non pas quelque chose que l'on doit inventer.

## **Mon propre parcours**

J'ai commencé à diriger des ateliers de créativité à New York. Je me suis engagée dans cette voie parce qu'on m'avait *demandé* de le faire. Un jour, par une belle lumière d'après-midi, je marchais dans une rue pavée de West Village. À cet instant, j'ai soudain su que je devais commencer à enseigner à des gens, à des groupes de gens, comment se libérer de leurs blocages. Peut-être s'agissait-il d'un souhait qui émanait d'une autre personne se promenant elle aussi ? Il est toutefois certain que Greenwich Village doit contenir une plus grande densité d'artistes – avec blocages, ou pas – que n'importe quel autre lieu aux États-Unis.

« J'ai besoin de surmonter mes blocages », aurait pu dire une personne.

« Je sais comment le faire », aurais-je pu répondre, en captant le signal. Ma vie a toujours comporté des directives intérieures fortes. Je les appelle des « ordres de marche ».

En tout cas, j'ai su tout d'un coup que je pouvais libérer les blocages et que je devais le faire,

en commençant sur-le-champ par les leçons que j'avais moi-même apprises.

D'où venaient ces leçons ?

En janvier 1978, j'ai arrêté de boire. Je n'avais jamais pensé que boire fasse de moi un écrivain, mais je me suis dit que ne pas boire pourrait m'empêcher d'écrire. Pour moi, boire et écrire allaient ensemble comme, disons, le scotch et le soda.

Pour moi, la ruse, c'était de surmonter l'angoisse de la page blanche. Je me battais contre la montre – en essayant d'écrire avant que l'alcool ne tombât comme un brouillard, bloquant à nouveau ma fenêtre de créativité.

À trente ans, complètement sobre, j'avais un bureau dans les studios Paramount et j'avais fait toute une carrière à partir de cette sorte de créativité. Créative par spasmes. Créative par volonté et ego. Créative au nom des autres. Créative, oui, mais par jaillissements, tel le sang jaillissant d'une artère carotide endommagée. Dix ans passés à écrire, et tout ce que je savais, c'était me précipiter tête baissée et me jeter, malgré le sort, contre le mur de ce que j'écrivais. Si, en un sens, la créativité était spirituelle, c'était uniquement par sa ressemblance avec la crucifixion. J'étais tombée sur les épines de la prose. Je saignais.

Si j'avais pu continuer à écrire ainsi, dans la souffrance, je serais très certainement encore en train de le faire. La semaine où je suis devenue sobre, deux de mes pièces étaient publiées dans deux magazines nationaux, je venais d'inventer un script important et je ne parvenais plus à maîtriser mon alcoolisme.

Je m'étais dit que si sobriété signifiait absence de créativité, je ne voulais pas être sobre. Pourtant, je reconnaissais que la boisson me tuerait moi et ma créativité. Je devais apprendre à écrire en étant sobre – ou alors abandonner définitivement l'écriture. La nécessité, et non la vertu, a été au commencement de ma spiritualité. Je devais trouver un nouveau chemin de créativité. Et c'est comme ça qu'ont commencé mes leçons.

J'ai appris à tourner ma créativité vers le seul dieu en qui je pouvais croire, le dieu de la Créativité, la force de vie que Dylan Thomas a appelée « la force qui, à partir du bourgeon, conduit à la fleur ». J'ai appris à m'ôter du chemin et à faire en sorte que ce travail de force créative opère à travers moi. J'ai simplement appris à me présenter devant la page et à noter ce que j'entendais. L'écriture a consisté davantage à tendre une oreille indiscreète plutôt qu'à inventer une bombe nucléaire. Ce n'était pas si compliqué et cela ne m'a plus explosé à la figure. Je n'avais pas à être bien disposée. Je ne devais plus prendre ma température émotionnelle pour voir si l'inspiration était en souffrance. Simplement j'écrivais. Pas de négociations. Bon, mauvais ? Cela ne me concernait pas. Ce n'était pas *moi* qui le faisais. En ne voulant plus être un auteur conscient de lui-même, je me suis mise à écrire plus librement.

Après coup, je suis ébahie de constater que j'ai pu me dégager de ce drame : être un artiste en souffrance. Rien ne meurt plus difficilement qu'une mauvaise idée. Et certaines idées sont pires que celles que nous avons sur l'art. Nous pouvons rejeter la responsabilité d'un grand nombre de maux

sur notre identité d'artiste en souffrance : alcoolisme, promiscuité, problèmes fiscaux, intolérance ou autodestruction sur le plan affectif. Nous savons tous à quel point les artistes sont fauchés, fous, peu sérieux et ont de nombreux partenaires sexuels. Et si ce n'est pas le cas, alors quelle est mon excuse ?

L'idée que je puisse être saine, sobre et créative me terrifiait, impliquant, comme cela a été le cas, la possibilité d'une certaine responsabilité personnelle. « Vous voulez dire que si je possède ces dons, je dois les utiliser ? » Oui.

\*  
\*\*

Par une grâce du ciel, à cette époque-là on m'envoya un autre artiste bloqué pour travailler avec lui sur ses blocages. J'ai commencé par lui enseigner ce que j'étais en train d'apprendre : « Va-t'en de là. Fais en sorte que cela fasse son chemin en toi. Accumule les pages, et non pas les jugements. » Lui aussi a fini par se libérer de ses blocages. À partir de là, nous étions deux.

Peu de temps après, j'ai eu une autre « victime », cette fois un peintre. Les mêmes outils marchent aussi pour les artistes plasticiens.

C'était très intéressant pour moi. Pendant les moments les plus intenses, j'imaginai que je me convertissais en une « cartographe de la créativité », traçant un chemin pour sortir de ma confusion et qui pourrait servir à tous ceux qui voudraient me

*« La position de l'artiste est humble. Il est essentiellement un canal. »*

**Piet MONDRIAN**

suivre dans cette voie. Je n'avais *jamais* projeté de devenir professeur. J'étais seulement très en colère à l'idée de n'avoir pas eu de professeur moi-même. Pourquoi ai-je dû apprendre ce que j'ai appris comme je l'ai appris : par essais et erreurs, en me cognant aux murs ? Nous, artistes, on devrait nous apprendre davantage, ai-je pensé. Les raccourcis et les risques de la piste devraient être signalés !

Telles étaient les pensées qui m'assaillaient au cours des promenades de l'après-midi : apprécier la lumière de l'Hudson, penser à ce que j'allais écrire très prochainement. « Suis les ordres de marche » : je devais enseigner.

En l'espace d'une semaine, on me proposa un poste de professeur et un lieu au *New York Feminist Art Institute* – dont je n'avais jamais entendu parler auparavant. Mon premier groupe se composait de peintres, romanciers, poètes et metteurs en scène en panne de création. J'ai commencé à leur donner les cours présentés dans cet ouvrage. Après cette session il y en eut beaucoup d'autres, et bien d'autres encore.

Les « chemins de la créativité » ont vu le jour de manière informelle, à partir d'un cours préparé avec les notes de mon compagnon, Mark Bryan. Comme le bouche à oreille va vite, j'ai commencé à expédier des colis de matériel. Un jungien itinérant, John Giannini, parlait de ces techniques

**« Dieu doit devenir une activité dans notre conscience. »**

**Joël S GOLDSMITH**

dans toutes les conférences qu'il donnait – un peu partout. S'ensuivaient toujours des demandes de matériel. Ensuite, un réseau de personnes intéressées par la spiritualité de la création eut vent de l'affaire, et on m'écrivit de Dubuque, de Colombie-Britannique et d'Indiana. Des étudiants se sont manifestés du monde entier. « Je suis en Suisse au ministère des Affaires étrangères. Je vous prie de bien vouloir m'envoyer... » Et je le faisais.

Le nombre de colis augmentait de même que le nombre d'étudiants. Finalement, après avoir été habilement poussée par Mark qui me disait : « Mets tout par écrit... Tu peux aider beaucoup de personnes... Cela devrait faire un livre... », j'ai commencé à rassembler de manière formelle mes idées. J'ai écrit et Mark, qui était à ce moment-là mon adjoint et mon tyran, me faisait part de ce que j'avais omis. J'écrivis de plus en plus et Mark me disait ce que j'avais *encore* laissé de côté. Il m'a rappelé que j'avais assisté à de nombreux miracles qui soutenaient mes théories et m'a aussi incitée à les inclure dans ce livre. J'ai mis par écrit ce que j'avais mis en pratique depuis dix ans.

Il est sorti de ces pages une sorte de schéma directeur pour la reconquête du « faites-le par vous-même ». Comme la réanimation par le bouche-à-bouche ou la technique de Heimlich, les outils décrits dans ce livre doivent être considérés comme des bouées de sauvetage. Utilisez-les et divulguez-les, je vous prie.

J'ai souvent entendu des paroles soulignant cet effet bénéfique : « Avant de suivre votre cours, j'étais complètement coupée de ma créativité. Les années d'amertume et de deuil avaient fait leurs

dégâts. Puis, peu à peu, le miracle a commencé à se produire. Je suis retournée à l'université pour passer un diplôme de théâtre, j'auditionne pour la première fois depuis des années, j'écris de façon régulière et, chose plus importante, j'arrive enfin à être à l'aise en me définissant moi-même comme artiste. »

Je doute de pouvoir vous communiquer l'impression de miracle dont j'ai pu faire l'expérience en tant que professeur, en étant témoin d'un avant et d'un après dans la vie des étudiants. Tout au long du cours, la simple transformation physique peut être surprenante, me faisant réaliser que l'expression « devenir lumineux » a un sens littéral. Les visages des étudiants se mettent souvent à rayonner sous l'impact de leur énergie créatrice. La même atmosphère chargée de spiritualité qui entoure un grand travail artistique peut aussi devenir celle d'un cours sur la créativité. En un sens, en devenant des êtres créatifs, notre vie devient notre œuvre d'art.



# L'électricité spirituelle

## 1. Principes de base

Pour la plupart d'entre nous, l'idée que le Créateur encourage la créativité est révolutionnaire. Nous avons tendance à penser – ou du moins nous le craignons – que les rêves créatifs sont égotistes, désapprouvés par Dieu. Après tout, **notre artiste créateur est notre enfant intérieur** ; il est donc enclin à une pensée enfantine. Si nos parents doutaient de nos rêves de création ou les désapprouvaient, peut-être projetons-nous la même attitude sur un dieu parental ? Nous devons nous défaire de cette pensée.

Ce dont nous parlons, c'est d'une expérience spirituelle induite – ou provoquée. Je parlerai de ce processus comme d'une *chiropraxie spirituelle*. Nous nous engageons à faire certains exercices

*« La musique de cet opéra [Madame Butterfly] m'a été dictée par Dieu ; je n'étais qu'un instrument qui la transcrivait sur le papier et la communiquait au public. »*

**GIACOMO PUCCINI**

spirituels pour être en harmonie avec l'énergie créatrice de l'univers.

Imaginez que l'univers soit une vaste mer électrique dans laquelle vous êtes immergé et à partir de laquelle vous vous êtes formé ; en vous ouvrant à votre créativité, vous changerez : vous ne serez plus un objet flottant sur cette mer, mais vous deviendrez un élément plus opérant, plus conscient, plus coopérant de cet écosystème.

En tant que professeur, je sens souvent la présence de quelque chose de transcendant – une électricité spirituelle, si vous voulez – et j'en suis venue à m'appuyer sur elle pour transcender mes propres limites. Je prends l'expression *professeur inspiré* pour un compliment dont j'accepte la signification littérale. Une main plus puissante que la mienne nous entraîne. Le Christ a dit : « Dès que deux d'entre vous ou plus se rassembleront, je serai là au milieu de vous. » Le dieu de la Créativité semble ressentir la même chose.

***« Les idées coulent directement dans moi, en provenance de Dieu. »***

**Johannes BRAHMS**

***« Nous devons accepter que cette impulsion créatrice, qui est en nous, est l'impulsion créatrice même de Dieu. »***

**Joseph Chilton PEARCE**

***« C'est le potentiel créatif lui-même présent chez les êtres humains qui représente l'image de Dieu. »***

**Mary DALY**

Être au cœur de la créativité est une expérience d'union mystique ; le cœur de l'union mystique est une expérience de la créativité. Ceux qui parlent en termes spirituels désignent en général Dieu comme le Créateur, mais ils voient rarement que le sens littéral de *créateur* est *artiste*. Je vous suggère donc de considérer le terme *créateur* quasi littéralement. Il faut chercher à forger une alliance créative, d'artiste à artiste, avec le Grand Créateur. L'acceptation de ce concept augmentera de façon substantielle vos possibilités créatrices.

Tandis que vous travaillerez avec les outils de cet ouvrage, tandis que vous entreprendrez les exercices hebdomadaires, bien des changements surviendront. Le plus important de ces changements sera celui de l'élan donné par la *synchronie* : nous changeons et l'univers favorise et amplifie ce changement. À ce propos, une formule irrévérencieuse est toujours écrite près de mon bureau : « Saute, et le filet apparaîtra. »

Mon expérience de professeur et d'artiste m'a enseigné que lorsque nous croyons davantage à l'acte créatif, l'univers lui-même avance. C'est un peu comme ouvrir la vanne située en amont d'un système d'irrigation. Une fois les blocages enlevés, le flux se répand partout.

**« Chaque brin d'herbe possède son Ange qui se penche et murmure : grandis, grandis. »**

**Le TALMUD**

**« Les grands improvisateurs sont comme les prêtres. Ils ne pensent qu'à leur Dieu. »**

**Stéphane GRAPPELLI (musicien)**

Encore une fois, je ne vous demande pas d'y croire. Pour que cette émergence créatrice se produise, il n'est pas nécessaire de croire en Dieu. Je vous demande simplement d'observer et de noter ce processus tout au long de son déroulement. En effet, vous accoucherez et témoignerez de votre propre progression créatrice.

La créativité est, à mes yeux, une expérience spirituelle. Peu importe comment vous pensez les choses : la créativité conduisant à la spiritualité ou la spiritualité conduisant à la créativité. En fait, je ne fais pas de différence entre les deux. Face à une telle expérience, toute la question de la croyance devient obsolète. Ainsi Jung a-t-il répondu, au soir de sa vie, à la question de la croyance en disant : « Je ne crois pas ; je sais. »

## Principes de base

1. La créativité est l'ordre naturel de la vie. La vie est énergie : une pure énergie créatrice.

2. Il y a une force créatrice sous-jacente, énergisante, imprégnant chaque vie – y compris les nôtres.

3. Quand nous nous ouvrons à notre créativité, nous nous ouvrons à la créativité du Créateur qui est en nous et dans nos vies.

*« Ce que nous jouons, c'est la vie. »*

**LOUIS ARMSTRONG**

*« La créativité exploite l'universalité et la fait couler dans vos yeux. »*

**Peter KOESTENBAUM**

4. Nous sommes nous-mêmes des créations. Et, à notre tour, nous sommes censés maintenir la créativité en étant créatifs nous-mêmes.

5. La créativité, c'est le don que Dieu nous a fait. Utiliser notre créativité, c'est rendre ce don à Dieu.

6. Le refus d'être créatif est un choix volontariste et va à l'encontre de notre véritable nature.

7. Quand nous acceptons d'explorer notre créativité, nous nous ouvrons à Dieu ; c'est dans le bon ordre des choses.

8. Ouvrir les voies de notre créativité au Créateur entraînera beaucoup de changements, subtils certes, mais puissants.

9. C'est sans danger que nous pouvons nous ouvrir à une créativité de plus en plus large.

10. Nos rêves créatifs et nos désirs les plus profonds proviennent d'une source divine. Au fur et à mesure que nous nous dirigeons vers nos rêves, nous nous dirigeons vers notre divinité.

Les principes spirituels qui précèdent sont les fondations de la reconquête et de la découverte

*« Je ne peins pas en voyant, mais en croyant.  
La foi vous donne la vue. »*

**Amos FERGUSON**

*« Pourquoi devons-nous tous utiliser notre  
puissance créatrice ?... Parce qu'il n'y a rien  
qui ne rende les gens si généreux, si gais, si  
vivants, si hardis et si compatissants, si indif-  
férents à la guerre et à l'accumulation d'objets  
et d'argent. »*

**Brenda UELAND**

créatives. Lisez-les une fois par jour et prêtez une oreille intérieure, attentive, à tout changement dans vos attitudes ou dans vos croyances.

\*  
\*\*

## 2. Votre reconquête créatrice

Il y a plusieurs façons d'utiliser ce livre. Plus que tout, je vous invite à l'utiliser de *manière créative*. Ce chapitre vous présente une sorte de carte routière de cette méthode et quelques idées spécifiques sur la façon de procéder. Certains étudiants ont suivi cette méthode seuls ; d'autres, à partir de ce livre, ont formé des cercles de travail (en annexe I, vous trouverez des directives sur la manière de faire le travail en groupe). Peu importe le choix de votre méthode de travail, « les chemins de la créativité » travailleront pour vous.

Vous souhaiterez peut-être d'abord jeter un œil sur ce livre pour avoir une idée du champ qu'il couvre (lire le livre, ce n'est pas la même chose que l'utiliser). Chaque chapitre comprend des essais, des exercices et un contrôle hebdomadaire. Ne soyez pas découragé par la quantité de travail que cela semble impliquer. La majeure partie du travail n'est que jeu, et la méthode prend à peu près une heure par jour.

Quand j'enseigne officiellement, je suggère aux étudiants d'établir leur emploi du temps sur la semaine. Par exemple, si vous travaillez du dimanche au dimanche, commencez à lire le chapitre de la semaine le dimanche soir. Une fois le chapitre lu, dépêchez-vous de faire les exercices.

Les exercices hebdomadaires sont très importants, tout comme « les pages du matin » et « le rendez-vous avec l'artiste » (vous en saurez plus au chapitre suivant). Vous n'aurez sans doute pas, chaque semaine, le temps de faire tous les autres devoirs. Essayez d'en faire la moitié environ. Sachez que le reste est là pour que vous l'utilisiez, lorsque vous serez en mesure d'y revenir. Prenez deux principes directeurs pour vous guider dans le choix des devoirs à faire. Optez d'une part pour ceux qui vous attirent et, d'autre part, pour ceux envers lesquels vous éprouvez une forte résistance. Remettez à plus tard les devoirs les plus neutres. Au moment de choisir, souvenez-vous d'une chose : souvent, nous résistons à ce dont nous avons le plus besoin.

Globalement, engagez-vous à y consacrer entre sept et dix heures par semaine, c'est-à-dire une heure par jour ou un peu plus. Le respect de ce modeste engagement – utiliser les outils de cette méthode – peut, au bout des douze semaines, donner des résultats étonnants. Ces mêmes outils, utilisés sur une période plus longue, peuvent modifier la trajectoire de toute une vie.

Lorsque vous travaillerez avec ce livre, conservez présent à l'esprit que « les chemins de la créativité » sont des chemins *en spirale*. Vous aborderez certains problèmes à plusieurs reprises, chaque fois à un niveau différent. En avoir fini avec sa destinée d'artiste est chose impossible. Les frustrations et

**« *Le but de l'art n'est pas une chose trop raffinée, un distillat intellectuel – c'est la vie, intensifiée, une vie brillante.* »**

**Alain ARIAS-MISSON**

les récompenses existent à tous les niveaux de ce chemin. Notre but est ici de trouver la piste, de déterminer notre rythme et de commencer à grimper. Les perspectives qui s'offriront à vous vous enthousiasmeront très rapidement.

### **3. Ce qu'il faut en attendre**

Nous sommes nombreux à souhaiter être plus créatifs. Nous sommes nombreux à avoir l'intuition que nous sommes plus créatifs, mais incapables d'exploiter réellement cette créativité. Nos rêves nous échappent. Nos vies nous apparaissent, pour une raison ou pour une autre, plates. Souvent nous avons de grandes idées, des rêves merveilleux, mais nous sommes incapables de les réaliser pour nous-mêmes. Quelquefois, nous avons des désirs de création spécifiques que nous aimerions pouvoir concrétiser : apprendre à jouer du piano, peindre, suivre des cours d'art dramatique, écrire... Parfois notre objectif est plus flou. Nous désirons ardemment ce qui pourrait s'appeler « vivre de façon créative », c'est-à-dire avoir un sens accru de la créativité dans nos vies professionnelles et dans le partage avec nos enfants, notre conjoint, nos amis.

Il n'y a pas de solution facile pour une accession instantanée et indolore à la créativité, mais la reconquête (ou la découverte) créative est un processus spirituel qui peut être identifié et enseigné. Chacun d'entre nous est un être complexe et hautement individuel ; cependant, en ce qui concerne le processus de reconquête créative, des dénominateurs communs à tous ont été définis.



Travaillant en ce sens, j'ai remarqué une certaine méfiance et une sorte d'étourdissement au cours des premières semaines. Cette étape d'entrée est suivie de près par une colère explosive à mi-parcours. La colère fait place à la douleur, ensuite des vagues de résistance et d'espoir alternent. Cette période de croissance – faite de hauts et de bas – débouche sur une série de mouvement d'expansions et de contractions, processus de renaissance au cours duquel les étudiants éprouvent un sentiment d'exaltation assorti de scepticisme défensif.

Cette phase de croissance un peu agitée est suivie d'un violent désir d'abandonner et de retourner à une vie déjà connue, en d'autres termes une « période de marchandage ». À ce stade-là, les gens sont souvent tentés de laisser tomber. J'appelle cela un *revirement créatif*. Ensuite, un nouvel engagement dans le processus déclenche, en chute libre, la reddition d'un ego trop fort. Puis, à la phase finale, le Moi se caractérise par plus d'autonomie, de souplesse, d'espoir et d'intérêt – et aussi par une plus grande capacité à concevoir et à réaliser des projets créatifs concrets.

Cela vous semble peut-être créer un grand tumulte émotionnel, et c'est bien le cas. L'engagement dans la reconquête de la créativité nous fait prendre du recul par rapport à la vie que nous menions. Retrait est une autre façon de dire *détachement* ou *non-attachement*, ce qui est emblématique d'un travail cohérent lié à toute pratique méditative.

En termes cinématographiques, nous faisons un « zoom arrière » en reculant et en nous élevant au-dessus de nos vies engoncées jusqu'à atteindre

une vue d'ensemble. Cette vue d'ensemble nous permet de faire des choix créatifs valables. Pensez-y comme à un voyage sur un terrain difficile, varié et fascinant. Vous vous déplacez vers les hauteurs. Vous devez concevoir le fruit de ce retrait comme un processus positif, à la fois douloureux et grisant.

Beaucoup pensent qu'ils ont gaspillé leur propre énergie créatrice en investissant de façon disproportionnée dans la vie, les espoirs et les projets des autres. La vie d'autrui a voilé et détourné la nôtre. En construisant un noyau dur au cours de notre processus de retrait, nous devenons à même d'articuler clairement nos propres frontières, nos rêves, nos objectifs authentiques. Notre souplesse personnelle s'accroît en même temps que notre malléabilité face aux caprices des autres diminue. Nous ressentons un sentiment accru de l'autonomie et du possible.

Normalement, quand nous parlons de retrait, nous pensons à une substance qui nous est enlevée. Nous arrêtons l'alcool, les drogues, le sucre, les graisses, la caféine, la nicotine... et nous subissons une perte. Il est utile de voir de façon un peu différente le retrait créatif. Nous sommes la substance *vers laquelle* nous nous retirons, et non pas la substance *dont* nous nous écartons, lorsque nous réintégrons notre énergie créatrice dispersée et mal placée en notre sein.

**« Ce qui s'étend derrière nous, et ce qui s'étend devant nous n'est pas important, en comparaison avec ce qui se trouve en nous. »**

**Ralph Waldo EMERSON**

Nous commençons par déterrer nos rêves enfouis. Ce processus est plein de pièges. Certains de nos rêves sont très fugaces, et le simple fait de les entrevoir déclenche une montée d'énergie massive qui, brusquement, fait irruption à travers notre système de dénégation. Quelle douleur ! Quelle perte ! Quelle peine ! C'est à ce stade-là du processus de reconquête que nous faisons ce que Robert Bly appelle « un retour vers les cendres ». Nous prenons le deuil du Moi que nous avons abandonné. Nous accueillons ce Moi comme nous accueillerions un amant à la fin d'une guerre longue et coûteuse.

Pour réussir une renaissance créatrice, nous devons traverser une période de deuil. Confrontés au suicide du Moi « agréable » dont nous nous contentions, nous découvrons qu'une certaine quantité de douleur est essentielle. Nos larmes préparent le terrain pour notre croissance future. Sans cette humidité créatrice, nous pourrions rester stériles. Nous devons laisser la souffrance nous assaillir. Souvenez-vous-en, c'est une souffrance utile ; l'éclair illumine.

Comment savoir que l'on est bloqué sur le plan créatif ? La jalousie en est un excellent indice. Y a-t-il des artistes qui vous irritent ? Vous dites-vous : « Je pourrais aussi le faire, si seulement... » ? Est-ce que vous vous dites que si seulement vous preniez votre potentiel créateur au sérieux, vous pourriez :

— Arrêter de vous dire : « C'est trop tard. »

— Arrêter d'attendre d'avoir gagné assez d'argent pour faire ce qui vous tient vraiment à cœur.

— Arrêter de vous dire : « Ce n'est que mon ego », chaque fois que vous désirez une vie plus créative.

— Arrêter de vous dire que les rêves n'ont pas d'importance, que ce ne sont que des rêves et que vous devriez être plus sensé.

— Arrêter de craindre que votre famille et vos amis puissent vous prendre pour un fou.

— Arrêter de vous dire que la créativité est un luxe et que vous devriez être reconnaissant de ce que vous avez.

Au fur et à mesure que vous apprendrez à reconnaître, à nourrir et à protéger l'artiste qui est en vous, vous serez capable d'aller au-delà de la douleur et de l'étroitesse créatrice. Vous allez apprendre à reconnaître et à surmonter la peur, à effacer vos cicatrices émotionnelles et à renforcer votre confiance en vous. Vous allez sonder et abandonner les vieilles idées préjudiciables sur la créativité.

En travaillant avec ce livre, vous vivrez une rencontre guidée et intense avec votre propre créativité – vos traîtres intérieurs, vos champions, vos souhaits, vos peurs, vos rêves, vos espoirs et vos triomphes. L'expérience vous rendra exalté, déprimé, en colère, apeuré, joyeux, plein d'espoir et, enfin, plus libre.

## Les outils de base

Il y a deux outils essentiels dans la reconquête de sa créativité : « les pages du matin » et « le rendez-vous avec l'artiste ». Pour que le réveil de votre créativité soit durable, il vous faudra utiliser en permanence ces deux outils. Je vais vous les présenter dès maintenant, et assez longuement afin de pouvoir répondre à la plupart de vos questions.

Ce chapitre donne une explication minutieuse et approfondie de ces outils. Veuillez le lire avec une attention toute particulière et commencez dès maintenant à utiliser ces outils.

### **1. Les pages du matin**

Afin de retrouver votre créativité, vous avez besoin de la trouver. Je vous demande de le faire par un procédé apparemment sans objet que j'appelle *les pages du matin*. Vous ferez ces pages chaque jour pendant toute la durée de la méthode et, je l'espère, bien plus longtemps encore. Cela fait maintenant dix ans que je les écris. Certains de mes étudiants les font depuis à peu près aussi

longtemps et ils ne voudraient pas plus les abandonner qu'arrêter de respirer.

Ginny, écrivain et productrice, attribue aux pages du matin l'inspiration de ses récents scénarios et la clarté dans la planification de ses émissions spéciales sur les chaînes nationales. « J'en suis devenue superstitieuse, dit-elle. Quand je montais ma dernière émission spéciale, je me levais à 5 heures du matin pour les rédiger avant de me rendre au travail. »

Que sont ces pages du matin ? Disons simplement que ce sont trois pages d'écriture manuscrite dans lesquelles on donne libre cours à ses pensées : « Oh ! Mon Dieu ! encore un matin... Je n'ai RIEN à dire... Je dois laver les rideaux... Est-ce que j'ai fait ma lessive hier ?... Bla-bla-bla... » On pourrait aussi, moins glorieusement, les appeler *lavage de cerveau*, car c'est bien là une de leurs fonctions principales.

*Il n'y a pas de façon incorrecte de faire ces pages du matin.* Ces vagabondages quotidiens ne sont pas censés être de l'art. Ni même de l'écriture. J'insiste sur ce point afin de rassurer ceux qui ne sont pas écrivains et qui veulent travailler à partir de cet ouvrage. Écrire n'est que l'un des outils.

**« Les mots sont une forme d'action, capables d'influencer le changement. »**

**Ingrid BENGIS**

**« Vous avez besoin de revendiquer les événements de votre vie pour les faire vôtres. »**

**Anne-Wilson SCHAEF**