

3. La créativité

3.1 La créativité, espace du vivant

Une proposition de jeu d'improvisation¹ a été faite auprès du groupe : jouer un présentateur d'émission, un invité parlant une langue étrangère et son traducteur. J'ai défini ce qu'était le « grommelot » - un langage unique créé par la personne. La proposition a autant effrayé qu'elle a plu aux participants « oh la la ! pff ! ça a l'air difficile ! » Pourtant, tous acceptèrent. Un trio s'est composé en la personne de Germaine en tant qu'invité, Jeanne en présentatrice et Paul le traducteur. Germaine a eu besoin de quelques minutes pour comprendre ce qui était attendu d'elle. Je me mis à sa disposition pour lui expliquer à nouveau le principe du jeu, et ce jusqu'à ce qu'elle se sente prête pour commencer à jouer - ce qu'elle signifia par un « d'accord j'ai compris ».

Inventer un langage imaginaire lui a permis de s'investir dans son personnage, et ce au point qu'elle n'a eu de cesse à la fin de l'exercice de continuer. Elle s'en est amusée, riant de cette nouvelle langue qu'elle venait de créer et qu'elle seule comprenait. Elle cessa d'elle-même pour conclure l'atelier avec le rituel de fin. Lorsque je lui demandais ce qu'elle pouvait dire de ce temps passé ensemble, elle dit se sentir très bien et s'être bien amusée. Puis, une fois la porte de la salle réouverte, elle s'adressa très sérieusement en grommelot à l'animateur qui venait d'entrer. Malgré sa stupéfaction, elle continua de plus belle riant de la réaction provoquée.

Au sein du texte « La créativité et ses origines » issu du livre *Jeu et réalité*² : L'espace potentiel, Donald. W. WINNICOTT définit la créativité en ces termes : « *Il s'agit avant tout d'un mode créatif de perception qui donne à l'individu le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue*³ »

¹ Les temps d'atelier présentés se sont déroulés entre la première séance et la sixième ;

² WINNICOTT.D.W. *Jeu et réalité* : L'espace potentiel éditions Gallimard 1975

³ Sic p 127

« *La créativité est un faire qui est issue d'un être. Elle indique que celui qui existe est vivant*⁴ » L'apport de WINNICOTT nous éclaire sur les liens qu'il tisse entre la créativité et le vivant : être dans l'agir, créer : c'est exister pleinement.

« *Pour être créatrice, une personne doit exister et avoir le sentiment d'exister, non de manière consciente mais comme une base qui lui permet d'agir*⁵

En début d'atelier, je propose un nouveau jeu : se mettre en duo face à l'autre et devenir le miroir de l'autre. Puis, je leur laisse la liberté de choisir avec qui ils vont être en interaction. Je ne les guide pas non plus sur leurs mouvements, donnant à leur créativité toute la latitude possible. Jeanne est en duo avec Paulette. L'une face à l'autre, elle s'applique à suivre les mouvements de sa comparse en riant. Ne se quittant pas du regard, ce moment de connexion qui peut être sérieux par l'attention qu'il demande a été transmis par ce duo avec un rire amusé.

3.2 La créativité, un engagement dans l'instant

Être vivant serait donc un acte qui mobilise l'individu, le rendant acteur de sa vie. « *La créativité est synonyme de « vie », d'être vivant » et de se « sentir réel » et finalement de santé*⁶. » Winnicott relie l'engagement dans la créativité à celle du bien-être de l'individu. Au regard des artistes tel que Vincent Van Gogh ou encore Modigliani, nous pouvons nous demander à quelle santé Winnicott fait-il référence. Est-ce que l'acte de créer apporterait une sérénité tant que durerait ce moment, occultant ainsi toutes les difficultés mentales et physiques du quotidien ? Nous pourrions alors qualifier la création d'instant de grâce où le temps suspendu offrirait aux personnes l'opportunité de se déconnecter de la réalité pour vivre ce moment de bien-être.

« *La créativité influe sur la qualité des relations que le sujet entretiendra avec la réalité tout autant que sur sa propre aspiration à vivre et à exister*⁷ »

⁴ Sic p 127

⁵ RIBAS.D La créativité pour Donald Wood Winnicott 01/03/2011 n° 151

⁶ Sic p127

⁷ Sic p128

Une improvisation prit la forme de la découverte d'une feuille blanche. Le joueur était invité à découvrir ce qu'il voulait y voir et le faire partager aux autres : de façon verbal ou non verbal. Quand ce fut le tour de Germaine, elle ne fit pas deviner aux autres mais elle en conta le contenu : « c'est un garçon qui m'écrit. Il prend de mes nouvelles [...] il me dit qu'il pense à moi [...] c'est la première lettre que m'a envoyé mon mari ».

Avec beaucoup d'émotions, Germaine s'est saisie de cet espace d'improvisation pour évoquer le souvenir de la rencontre avec son mari, aujourd'hui décédé, et toute l'affection qu'elle lui porte. Tous écoutèrent ce qu'elle avait à partager. Ces déclarations me semblant importantes, je l'écoutais, relançais son propos en interrogeant ou répétant ces mots pour l'inviter à terminer son propos puis la remercia pour ce qu'elle venait de livrer.

Suite à ces lectures théoriques et au regard de mon travail en tant que Dramathérapeute en formation, je remarque que la créativité est intrinsèquement liée au concept d'appropriation. Ce terme, du latin *appropriatio*, est employé dans un premier temps pour désigner une « *assimilation*⁸ » puis en 1636 de « *fait de s'approprier des biens*⁹ ». Yves Pélicier le désigne en ces termes : « *l'appropriation suppose une emprise active, résultant d'une intervention et d'ailleurs modifiant l'organisme qui s'approprie un objet [...] elle change et transforme l'objet et le sujet*¹⁰ ». Ainsi, en faisant sien l'objet – ici le jeu- et en s'identifiant à ce dernier, la personne exprime sa créativité. Nous pouvons ajouter la réflexion suivante : en transformant l'objet, c'est l'individu lui-même qui se transforme. En se surprenant à oser en partant de soi, l'individu crée son propre espace. C'est dans cet instant que le Jeu devient JE.

Assis sur des chaises en cercle, j'ai invité chaque personne à se tenir par la main afin de faire circuler un mouvement, puis un second et ainsi de suite, chacun étant libre d'en créer un puis de le transmettre. Cet exercice d'échauffement avait pour but d'offrir un temps de connexion à l'autre, de se sentir en lien. Dans un contexte sanitaire où se rapprochait de l'autre pouvait être un danger, ce lien était d'autant plus fort. Je me suis assurée que chacun était en accord avec cet

⁸ A.REY Dictionnaire historique de la langue française, Le Robert, Ed 2016

⁹ Sic p148

¹⁰ Y. PELICIER La relation d'appropriation in Psychiatrie et Société (1981) pp133 - 144

exercice et ne se sentait pas en difficulté pour toucher l'autre. Les participants me répondirent qu'au contraire, cela leur allait très bien.

En prenant la main de ses voisins, avec une joie enfantine, Jeanne s'est rappelée une chanson de son enfance et s'est mise à la chanter spontanément en balançant les bras de ses partenaires en rythme. Elle souriait tout en chantant. Cela entraîna les autres, qui connaissant la chanson, se mirent à chanter également. Ignorant les paroles, je me contentais de l'écouter et suivre le mouvement des bras initié par Jeanne. Le temps de chant finit, avec le sourire, l'exercice commença. Je remerciais Jeanne pour ce partage. Le jeu débuta alors : les gestes transmis les firent à nouveau rire. La chanson de Jeanne semblait avoir insufflé une légèreté au groupe.

3.3 Prendre le risque de la créativité

Il me semble pertinent de faire le lien entre la définition de créativité de D.W. WINNICOTT et de René BENRECHE, professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Extrait de son ouvrage Et si la créativité m'était contée¹¹, l'auteur en donne la définition suivante : « *La créativité c'est prendre le risque d'exprimer son originalité, l'unicité de sa personnalité, telle qu'elle émerge du processus associatif : des sensations aux concepts, et telle que révélée dans l'inédit, l'inouï... soit dans l'œuvre qui se détache de cet individu unique* ».

L'ancrage dans le réel se reflète dans les définitions que les deux auteurs mettent en exergue : La créativité est un engagement dans la vie.

Si nous partons du postulat que l'œuvre produite vient toucher la personne au JE alors l'individu doit être en capacité de prendre le risque de s'exprimer. WINNICOTT évoque la soumission comme étant l'antithèse de la créativité : « *ce qui s'oppose à un tel mode de perception, c'est une relation de complaisance soumise envers la réalité extérieure : le monde et tous ses éléments sont alors reconnus mais seulement comme étant ce à quoi il faut s'ajuster et s'adapter. La soumission entraîne chez l'individu un sentiment de futilité, associé à l'idée que rien n'a d'importance*¹² »

¹¹ BERNECHE.R Et si la créativité m'était contée, IRIS édition, 2019, p19

¹² WINNICOTT.D. W Jeu et réalité, Edition Gallimard, 1975 p 127

La personne en étant dans une posture soumise ne s'engage pas dans la vie, elle la traverse. La créativité permet donc un engagement de soi vers soi et avec le monde environnant. Ainsi que le signifie Winnicott, s'adapter au quotidien n'est pas vivre puisqu'il s'agit de se soumettre sans rien en dire. Agir c'est créer un mouvement interne d'où découlera un positionnement rendant ainsi celui qui crée vivant.

Sur le thème des émotions, j'ai mis en place une enveloppe sur laquelle j'ai inscrit sur plusieurs papiers : la joie, la colère, la tristesse, le rire, la peur, le dégoût, etc. J'ai invité chaque personne à piocher une émotion et la jouer en se retournant vers son voisin et en lui adressant la parole. Ce jeu a été fait deux fois : la première au début de la séance pour dire « bonjour » et la seconde à la fin pour se dire « au revoir ».

Lors du rituel de début, Antoinette avait évoqué la fin de son isolement lié au covid et le reste de ses symptômes. Elle s'est dite très agacée par tout cela.

En découvrant l'émotion qu'elle avait retiré de l'enveloppe – la tristesse, Antoinette réagit tout de suite : « oh non pas ça ! » « Non non non je n'en veux pas ! » Elle demanda à changer en tendant le bras pour remettre le papier. Je lui expliquais alors qu'il lui était impossible de changer car c'est ce qu'elle avait tiré et c'était à présent le sien. En effet, il me semble important de conserver ce que le hasard nous a fait choisir car alors la personne peut explorer quelque chose qu'elle n'avait pas prévu. Cette manière d'opérer peut offrir la possibilité de se faire surprendre par ce qui émerge de soi.

Lors du deuxième temps de jeu, pour se saluer avant de partir, elle piocha à nouveau une émotion qui ne lui convenait pas – la colère. De nouveau, elle bougonna et demanda à changer. Je lui fis la même réponse. Lorsque ce fut son tour de jouer, Antoinette se saisit tout de suite de l'émotion pour l'incarner et la faire partager à l'ensemble du groupe. Elle transmet les ressentis avec conviction se tournant vers son voisin pour se mettre à débattre au sujet des tourments qui l'habitaient. « Bonjour vous, moi ça ne va pas du tout. Rien ne va en ce moment »

A la fin de l'atelier, lorsque je me tournais vers Antoinette afin de savoir comment elle allait, elle répondit en riant qu'elle était bien embêtée car elle avait prévu de dire à son fils qu'elle n'allait pas bien mais à présent elle se sentait beaucoup mieux.

