

Le surgissement de l'idée

Par Patricia Gauvin

21 avril 2025

Numéro :

« Une sorte de coup de foudre qui vous fait bouillir la tête, immédiatement associé au désir de vous la raconter »

– Legardinier, Gilles. Le premier miracle (p.441)

Cet article s'intéresse au moment précis où l'inspiration se manifeste chez l'artiste, cette étincelle fugace qui, telle une impulsion créatrice, initie tout acte artistique. À travers une réflexion nourrie par mes lectures théoriques et mon expérience personnelle de la création, je m'efforce de percer ce mystère, en explorant les dynamiques subtiles qui président à l'émergence de l'idée créative.

L'embrasement qu'une simple idée peut susciter en moi m'intrigue profondément. Je me remémore avec exaltation les épisodes où ce phénomène magique s'est manifesté, où la motivation, l'énergie et l'enthousiasme se mêlent pour créer un élan similaire à l'émotion délicieuse ressentie face à une découverte inespérée. Je souhaite ainsi explorer ce court moment d'allégresse, cherchant à saisir l'intensité de ces émotions qui m'envahissent dans ces instants d'enchantement créatif.

Pour cela, mes recherches m'ont poussée à plonger dans les travaux de neurologues, de psychologues, de pédagogues et de philosophes, dans l'espoir d'éclairer ce phénomène complexe. Tout d'abord, il est essentiel de reconnaître l'investissement inconditionnel que l'artiste doit entretenir pour son projet, en tant que socle sur lequel repose le souffle créateur. Ensuite, il nous faut considérer l'infinité de pensées qui traversent notre esprit chaque jour, un véritable océan de réflexions où chaque vague porte en elle son potentiel. Dans ce flux constant, il convient de distinguer l'idée de génie qui émerge de ce tumulte, un moment presque sacré où le quotidien s'illumine. À cet égard, je m'intéresse à la puissance de l'inconscient et à la plasticité remarquable du cerveau, qui s'adapte et se transforme pour accueillir des idées nouvelles.

Certains auteurs, romantiques dans leur vision, aiment à croire que l'idée proviendrait de la poudre de fée ou de l'influence d'une muse bienveillante. En revanche, les scientifiques nous rappellent que l'intuition jaillit des profondeurs de nos connaissances accumulées, et qu'elle nous est intrinsèquement propre. Ainsi, comprendre ce processus d'inspiration, c'est aussi reconnaître la danse subtile entre l'inconscient et le conscient, entre la rêverie et l'analyse, une dynamique fascinante qui révèle toute la richesse de la créativité humaine.

Méthode de recherche

Pour appréhender le phénomène de l'inspiration, il m'a semblé essentiel de porter une attention particulière aux émotions qui m'animent lorsque l'idée émerge. En me

concentrant sur les sentiments qui préparent cette étincelle créative, j'ai décidé d'approfondir un projet spécifique, ce qui m'a permis d'explorer le cheminement complexe qui l'accompagne. J'ai ainsi consacré une attention minutieuse à mon vécu pendant les phases de réflexion et de conception des concepts qui se développaient à ce moment précis. En parallèle à cette démarche introspective, plusieurs auteurs traitant des thèmes liés à l'inconscient et à l'inspiration ont retenu mon attention, offrant des perspectives enrichissantes sur cette thématique complexe. Mes lectures ont ravivé en moi des émotions intenses, expérimentées lors de mes réflexions créatives, et le va-et-vient entre la lecture, la création et l'écriture m'a permis de trouver les mots justes pour mieux comprendre mon expérience vécue dans ces moments privilégiés.

La prise de conscience des émotions qui me submergent à l'apparition d'une idée exige une présence attentive et un état d'écoute intérieure. Il est primordial de mettre des mots sur ce mouvement de clairvoyance qui se déclenche lors de l'émergence de l'idée. J'ai donc observé attentivement les pensées qui se heurtent dans mon esprit juste avant que cette illumination ne surgisse. Pour illustrer ce processus, j'ai tracé une carte heuristique intuitive de mes ressentis, mettant en lumière l'ascension de l'idée elle-même. Spontanément, j'ai constaté que l'aspect le plus renversant de ce phénomène réside dans son imprévisibilité et l'emballement euphorique qui l'accompagne. Cependant, après cette première prise de conscience, je cherche à m'immerger pleinement dans l'expérience consciente de cette montée, cherchant à percer à jour le rôle du subconscient dans l'émergence exaltante d'une solution créative.

Je m'interroge alors sur le chemin tortueux de l'imagination. Chacun de nous garde en mémoire une multitude d'expériences de vie, et notre esprit, en pleine effervescence, peut générer jusqu'à quarante-mille pensées par jour. Cette activité mentale, effrénée, circule entre souvenirs, aspirations, préoccupations non résolues, et bien d'autres contenus psychiques. Dans ce contexte, je me pose la question : les émergences créatives découlent-elles d'une construction de l'esprit, fruit d'un raisonnement spontané ? Ou peut-être s'agit-il d'un processus plus complexe, où se mêlent le rationnel et l'irrationnel, le conscient et l'inconscient, pour donner naissance à l'étincelle créatrice qui alimente notre monde d'idées et de concepts innovants ?

Être habité par le projet

Un grand nombre d'auteurs évoquent le fourmillement incessant de pensées qui nous accompagne au quotidien. Thomas Boisson (2021) désigne ce phénomène comme un monologue intérieur, tandis que Delphine Thomas (2018) parle d'un authentique dialogue avec soi-même. Selon ce dernier, ce langage intérieur joue un rôle fondamental dans la régulation de nos émotions – qu'il s'agisse de nous rassurer ou de nous encourager – mais aussi dans notre organisation quotidienne, en nous permettant de planifier nos journées et d'enrichir notre créativité. Pour que ces pensées prennent une tournure constructive, je m'efforce de m'entourer d'un discours positif et persévérant, particulièrement après avoir traversé des refus qui peuvent me bouleverser. Il est donc essentiel de dompter

notre monologue intérieur pour le mettre à notre avantage, en apprenant à maîtriser ce flux mental perpétuel.

Pour accueillir l'innovation, il est indispensable d'être prêt à sortir de notre zone de confort; il est si facile de se laisser emprisonner par nos habitudes. D'ailleurs, l'initiative émerge souvent d'un problème momentané. Par exemple, l'impossibilité de dessiner sur les murs en 2020 a redirigé ma pratique vers le dessin sur vinyle autocollant. Ainsi, la quête de solutions, qu'elle soit consciente ou non, semble activer le processus de la créativité.

Je partage l'avis d'Oliver Sacks (2018) sur l'importance d'être habité par l'œuvre en devenir, cette disposition propice à l'émergence créative. Sacks évoque une énergie palpable, une passion dévorante et un enthousiasme brulant avec lesquels le jeune esprit s'oriente vers ce qui nourrira son projet (2018, p.140). L'artiste et chercheur Richard Conte, dans une publication de Dominique Berthet (2018), souligne la nécessité d'un engagement physique total ; la motivation doit être sans faille. L'artiste, en somme, doit être disposé à affronter ses doutes, ses refus, et à transcender ses pensées négatives afin d'accueillir ce court moment d'extase. Conte, nous rappelle que toute chose n'est qu'un instant d'équilibre fugace dans une dynamique incessante (2018, p.91). Parallèlement, l'artiste plasticien Sentier, dans le même ouvrage, aborde la nécessité d'un espace unique d'expérimentation, un lieu propice à la quête d'un renouvellement urgent de soi et à l'affirmation de sa singularité. Ces réflexions nous montrent à quel point l'artiste doit s'investir dans son projet, malgré les incertitudes qui peuvent survenir.

La créativité qui nous anime résulte d'une alchimie complexe entre notre vécu, notre expérience, notre environnement et la société dans laquelle nous évoluons. Marc Jeannerod souligne que chaque individu entretient un rapport unique avec le monde des choses et des idées (2005, p. 10), insistant sur l'importance de l'unicité de chaque parcours.

Quant à moi, mes projets de création m'habitent de façon continue, s'enrichissant de tout ce qui m'entoure : des visuels que j'observe, des livres que je lis, des discussions que j'ai, des invitations que je reçois, et de l'atmosphère dans laquelle je vis. Je m'endors souvent en visualisant l'agencement de l'espace pour ma prochaine exposition, et juste avant de me lever, j'organise mentalement ma journée en fixant des objectifs à atteindre. Au petit déjeuner, je m'informe sur le sujet qui me préoccupe et j'effectue des recherches en ligne. Ensuite, je me rends à mon atelier. C'est fréquemment sous la douche, en pleine nuit ou durant mes trajets que l'illumination surgit. Je laisse émerger cette étincelle sans porter de jugement, cherchant à comprendre les pistes qu'elle me suggère. Ainsi, je réorganise continuellement ma création en tenant compte de ces nouvelles considérations, m'efforçant de répondre aux murmures de ma créativité avec ouverture et curiosité.

Le détachement

Autant l'émergence d'idées brillantes exige une sensibilité aigüe à notre environnement, autant l'inconscient nécessite une dose d'insouciance pour permettre aux connexions neuronales de dynamiquement rejoindre des zones de notre cerveau souvent inexplorées. Cet état d'oisiveté, souvent perçu comme une perte de temps, est en réalité fertile : il facilite le croisement et l'intégration de nos diverses expériences. Un nouveau questionnement, une conversation enrichissante, une visite d'exposition, ou même un simple moment de contemplation dans la nature sont autant d'opportunités qui favorisent l'établissement de liens entre des embranchements variés de notre savoir. À l'opposé, la recherche d'une concentration intense semble, paradoxalement, bloquer ce flux intellectuel vital. Mon esprit a besoin d'assouplissement, laissant la place à des connexions inattendues entre des expériences antérieures et des sensations nouvelles, car c'est souvent dans ce vacillement que germe ma créativité.

L'expérience de l'intuition, cette pensée moins contrôlée qui s'insinue discrètement, utilise, selon Jeannerod, des parcours mentaux qui court-circuitent le raisonnement habituel, se présentant à nous tel un éclair de génie, sans que nous puissions retracer clairement ses origines (2005, p. 128). Ainsi, une fois que l'idée se manifeste, son importance et son impact sur notre processus créatif ne cessent de croître. Élisabeth Gilbert, dans son ouvrage *Comme par magie*, attire notre attention sur l'incroyable enchaînement de coïncidences qui suivent l'étincelle de l'inspiration, renforçant la puissance de cette émergence créative (p. 74). L'auteur parvient à personnifier l'inspiration, la comparant à de la poudre de fées, ce qui accentue le caractère à la fois divin et imprévisible de ce phénomène créatif. Elle nous rappelle ainsi que l'inspiration, bien que fragile et éphémère, est une force créatrice capricieuse et précieuse, qu'il nous faut apprivoiser avec respect et émerveillement.

Le cerveau

Delphine Thomas (2020) et Emmanuèle Garnier nous éclairent sur le travail fascinant que réalise notre matière grise lors du processus d'émergence créative. Elles soulignent que, par le biais de notre activité créatrice, nous renforçons la communication entre trois réseaux cérébraux distincts au sein de notre cortex : le réseau du mode par défaut qui favorise la rêverie et l'imagination ; le réseau de saillance, orienté vers des stimuli inhabituels et crucial pour la sélection de l'information ; et enfin, le réseau de contrôle exécutif, qui nous permet d'élaborer, de planifier et de garder en mémoire nos objectifs. Selon Thomas, ce processus se déroule en deux étapes : d'abord, le réseau du mode par défaut se mobilise pour générer des idées, puis les réseaux de saillance et de contrôle exécutif interviennent pour évaluer et traiter ces idées (2019-11-27). Cette perspective est également soutenue par Maud Montagne (2021), qui, en tant qu'art-thérapeute, cite des recherches démontrant que chez les personnes créatives, les réseaux dédiés à l'imagination, à l'adaptation et à l'action sont intimement reliés. Montagne explique que chez ces individus, les deux hémisphères cérébraux collaborent harmonieusement, le

gauche analysant les situations et explorant leurs possibilités, tandis que le droit stimule l'imagination et l'innovation. En citant Albert Einstein, elle évoque que « la créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse », soulignant ainsi la légèreté et l'émerveillement qui devraient accompagner le processus créatif.

Pour Montagne, l'émergence créative découle de ce qu'elle appelle une « fluctuation au repos » ou un « écran de veille », période durant laquelle des fluctuations lentes prennent place alors que le cerveau est au repos, exempt de tâches imposées. Elle reconnaît que l'activité neuronale se déclenche de manière naturellement aléatoire, mais se synchronise grâce aux connexions du circuit, permettant ainsi de transformer ce « bruit » aléatoire en fluctuations basées sur le réseau. Cette activité exploratoire, à la fois imprévisible et spontanée, ouvre la voie à l'émergence de nouvelles idées issues de notre réservoir de connaissances.

Dans une autre approche, Myriam Lemonchois, en tant que pédagogue, évoque le concept de pensée sensible, soulignant que la composition d'une œuvre marie le saisissement et le discernement, c'est-à-dire cette capacité à percevoir et à évaluer sa propre sensibilité (p.35). Selon elle, la pensée sensible dévoile toujours les arcanes secrets de notre expérience intérieure et le discernement permet d'évaluer cette expérience intrinsèquement subjective afin de l'universaliser (p.109). Lemonchois imagine la création poétique comme émergeant des profondeurs de l'être, comme un mouvement introspectif de retour sur soi (p.121).

Récemment, lors de l'organisation d'une exposition collective, je me suis retrouvé désappointé par la position de mon œuvre dans la salle. Un membre du groupe responsable de l'accrochage avait placé mon dessin grand format au fond de la pièce, visible seulement au dernier moment. Je ressentais un mécontentement face au manque de recul qui m'était offert, ce qui me faisait me sentir cantonné dans un coin isolé. La frustration qui m'habitait enfermait mon esprit dans l'obstination de présenter ce vaste dessin. Finalement, après un échange constructif, le groupe m'a accordé un mur plus spacieux avec un meilleur dégagement. Une fois la déception surmontée, mon subconscient a continué à chercher des solutions pour cet espace confiné. L'idée de créer une série de petites œuvres dissimulées dans les espaces vides de la salle, accompagnée d'une pièce plus imposante sur un mur stratégiquement placé, a émergé comme étant pertinente. Le caractère éphémère de mon dessin sur vinyle autocollant correspondait davantage au questionnement sur la nature de l'objet. Lorsque cette nouvelle idée s'est définitivement affirmée, elle m'a semblé si évidente que je me suis senti presque ridicule d'avoir précédemment argumenté avec mon groupe. J'étais maintenant impatiente de commencer à dessiner, et je réalisais que ma première idée paraissait dérisoire face à cette nouvelle intuition, qui s'était imposée d'elle-même avec une clarté lumineuse.

La matière

Nous savons que l'exploration d'un nouveau médium demeure une source d'inspiration inépuisable pour l'artiste. En effet, les gestes transformateurs associés à une technique

inédite éveillent en nous une multitude d'images inattendues. Cette perspective renouvelée se révèle propice à l'innovation et à l'émergence de nouvelles idées. Lemonchois souligne que, à chaque étape du processus créatif, le matériau interagit avec l'artiste, lui proposant ses propres solutions et contribuant ainsi à l'élaboration de l'œuvre (p.66). Elle conclut en affirmant que l'artiste enrichit sa propre personnalité par le biais de ses expériences dans la création poétique (p.66). L'excitation et la fraîcheur de la découverte d'un nouveau médium libèrent une créativité renouvelée, tandis que l'adrénaline provoquée par cet émerveillement devrait accompagner l'artiste en permanence, évoquant l'innocente curiosité d'un enfant face à notre monde. En préservant cette naïveté au fil de la vie quotidienne, l'artiste est en mesure de s'émerveiller même devant les aspects les plus banals de l'existence. Une vie singulière, perçue avec les yeux d'un enfant, permet de découvrir des préoccupations qui se font porteuses de poésie.

Le contact direct avec la matière aide à faire évoluer ce flou artistique vers une intention plus affirmée, et peut même constituer un nouveau vecteur pour l'émergence créative. L'expérimentation, que ce soit à travers le croquis ou l'écriture, participe à l'affirmation de cette illumination flottante, permettant à l'expérience de maîtriser une idée et de la transformer en un concept plus robuste. Ce parcours fait passer du nébuleux à l'intention claire, par le biais d'une technique appropriée, tout en domestiquant l'immatériel pour en faire un absolu palpable.

Cette recherche m'éclaire sur l'extase que je ressens lors de la création. Cette émotion doit être suffisamment puissante pour me faire oublier les multiples rejets auxquels je fais face dans le milieu de l'art. Les lectures que je parcours m'invitent également à cultiver ma capacité à lâcher prise, à faire confiance à la vie. Ma mère, dans sa sagesse, se remettait à la providence pour tout ce qui échappait à son contrôle, et je désire suivre son exemple. Je réalise ainsi que ce sont souvent les instants d'oisiveté, de contemplation sans contrainte, qui favorisent l'émergence des meilleures idées. En m'ouvrant à cette tranquillité d'esprit, j'espère non seulement enrichir mon art, mais aussi découvrir des profondeurs de créativité insoupçonnées.

Bibliographie

- Berthet, Dominique. (2018). *Création et engagement*. Paris : L'Harmattan
- Boisson, Thomas. (2021-06-14). *Questions-Réponses! Santé & Bien-être*. Consulté le 20 juin 2023. <https://trustmyscience.com/dependons-nous-tous-monologue-interieur/>
- Garnier, Emmanuèle. (2019-11-27). Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsqu'on crée? Consulté le 22-04-2023. <https://lemedecinduquebec.org/archives/2019/12/creativite-et-connectivite-que-se-passe-t-il-dans-notre-cerveau-lorsqu-on-cree/>
- Huret, Sandra. (2014). *Des étoiles dans la tête*. Paris, Éd. Connaissances et savoirs.
- Jeannerod, Marc. (2005). *Le cerveau intime*. France : Odile Jacob
- Lemonchois, Myriam. (2003). *Pour une éducation esthétique, discernement et formation de la sensibilité*. France : L'Harmattan.

Menger, Pierre-Michel. (2012). *Être artiste œuvrer dans l'incertitude*. France : Al Dante IV Collection cahier du midi.

Montagne, Maud. (2021-01-11). *La créativité sous l'angle du cerveau*. Consulté le 22 avril 2023. <https://maudmontagne.fr/la-creativite-sous-langle-du-cerveau/>

Sacks, Oliver. (2018). *Le fleuve de la conscience*. France : Seuil

Soulages, François et Erbetta, Alejandro. (2017). *Art& reconstruction*. Paris : L'Harmattan

Thomas, Delphine. (2020-04). *Le génie créatif : un cerveau particulier*. Consulté le 20 juin 2023. <https://carnets2psycho.net/pratique/article364.html>

Thomas, Delphine. (2018-04). *Le discours intérieur : une véritable conversation avec soi-même!* Consulté le 22 avril 2023 : <https://carnets2psycho.net/pratique/article365.html>

Tous droits réservés © AQESAP

Art +, Essai, compte-rendu critique ou article de recherche

