

DÉCONGELER SA CRÉATIVITÉ

18

**CONSIDÉRATIONS
POUR SE LIBÉRER**



LES 18 CONSIDÉRATIONS :

- 18** - Créer amplifie la vie
- 17** - La peur nous enterre
- 16** - Coopérer complètement
- 15** - Nous ne sommes pas géniaux, nous avons un génie
- 14** - Aucune permission n'est requise
- 13** - Il est trop tard pour devenir quelqu'un de créatif
- 12** - Affirmer ce que l'on souhaite
- 11** - L'authenticité compte plus que l'originalité
- 10** - Cesser de se plaindre
- 9** - Nous ferons des progrès
- 8** - Doit-on en vivre ?
- 7** - Créer est sexy
- 6** - Laisser son perfectionnisme au placard
- 5** - Faire jouer son chiot intérieur
- 4** - Ca n'est pas une histoire de passion
- 3** - Mais de curiosité
- 2** - Et le courage dans tout ça ?
- 1** - Et si on échoue ?

Nous sommes tous créatifs. Mieux encore, créer est un réflexe humain et chacun créera sous une forme ou sous un autre. Enfant nous le faisons tous. Mais étrangement, en grandissant, cette capacité naturelle se prend pas mal de coups dans l'aile et chez beaucoup d'entre nous, elle se raidit, se fige, et finit parfois dans notre congélateur intérieur. La question est donc de savoir quels instruments peuvent nous permettre de lui redonner vie.

A plusieurs reprises, le travail de l'auteure Elizabeth Gilbert a soufflé vers moi de ces courants chauds, qui m'ont libérée d'interdits stériles que je m'imposais. Par exemple, alors que je m'asseyais pour écrire mon premier livre de psychologie positive, la lecture de son récit autobiographique [Mange, Prie, Aime](#) m'a enseignée que le plaisir que je prenais à lire son histoire provenait du fait qu'elle l'ait écrit à la première personne. J'éprouvais la sensation qu'elle me parlait directement et cette proximité m'embarquait, comme si j'habitais la poche de son jean. Parler de soi n'était donc pas pompeux, mais intime. J'ai enfin pu écrire la première phrase de [3 kifs par jour](#).

La précision de son travail créatif donne un aspect simple et accessible à ses récits. Mais derrière, il y a toute une réflexion qu'elle nous livre dans son ouvrage : [Comme par Magie](#).

Au cours de mon voyage professionnel, je croise tellement de personnes qui ont envie, ou besoin de s'autoriser à exprimer, décongeler, accepter, apprivoiser ou délivrer leur créativité, que je vous propose ici une synthèse de ses réflexions, conseils, idées et propositions.

Celle-ci est passée au tamis de ma propre expérience. Goûtez à ces différentes considérations comme à un hors d'œuvre et si elles vous apportent quelque libération ou motivation, surtout lisez son livre en entier.

Florence★



par
Elizabeth Gilbert



18

Créer amplifie la vie



Si les chemins de la créativité varient complètement d'une personne à l'autre, voici ce qui est garanti : une vie empreinte de créativité est plus grande, plus large, plus heureuse, et beaucoup plus intéressante que sans. Libérer sa créativité ne signifie ni d'être artiste, ni d'y consacrer sa vie en plaquant tout le reste, mais de connaître des plages d'expression ; non pas pour gagner quoi que ce soit, mais pour éprouver une sensation de transcendance. Faire quelque chose de soi-même, par soi-même, pendant laquelle on se sent réellement vivants.



Pour s'en convaincre, imaginons l'inverse. Une vie sans inventions, tentatives, colorations ou choix. Que donneraient vos journées et vos années ? On assemble chaque jour des tenues, des repas, des rencontres, on oriente ses enfants, on offre son temps à un métier dont on en tire toujours plus qu'un revenu : une participation, une expression, une appartenance et... une création. Lorsqu'on demande à des enfants de CP qui parmi eux est intelligent, tous lèvent la main. Lorsqu'on leur demande ensuite qui est créatif, on obtient la même réponse.

Je pose moi-même cette question à des adultes au cours de mes conférences. Seules quelques mains s'élèvent timidement. Or la créativité, bien plus qu'une compétence, est un état d'esprit, presque une façon de se placer dans le monde. Beaucoup d'entre nous sommes des créatifs qui s'ignorent.

La lecture de [Comme par Magie](#) a lancé mon imagination et mon appétit au galop. Comme un petit poney tout fou. Alors avant de décider ce que j'allais bien pouvoir faire de cette énergie, j'ai choisi d'en extraire les considérations les plus universelles pour verser un bon coup d'antigel sur ce qui se cache très au fond de nous. Y compris de vous.

17

La peur nous enterre



Voici la liste des peurs créatives recensées par Elizabeth Gilbert :

- On a peur de ne pas avoir de talent, d'être rejeté, critiqué, ridiculisé, incompris ou pire encore, ignoré.
- On a peur de ne pas trouver de marché pour ce qu'on veut créer donc, à quoi bon ?
- On a peur que quelqu'un l'aie déjà fait mieux que nous, ou pire que tout le monde l'ait déjà fait mieux que nous.
- On a peur qu'on nous pique nos idées, il est donc plus sage de les cacher.
- On a peur de ne pas être pris au sérieux. Que notre travail ne soit pas suffisamment politique, émouvant ou artistique. Qu'il ne change la vie de personne.
- On a peur que nos rêves soient embarrassants, et un jour, réaliser combien de temps, d'efforts ou d'argent on a perdu à les poursuivre.
- On a peur de ne pas être assez discipliné, de ne pas avoir l'espace, la liberté financière ou le temps de nous consacrer à nos explorations ou inventions.
- On a peur de ne pas avoir la bonne formation ou les bons diplômes pour se lancer.
- On a peur d'être trop grosse (ou gros), sans savoir ce que ça a voir avec la créativité, mais l'expérience prouve qu'on a souvent peur d'être trop grosse (ou gros) pour tout un tas de choses, alors mettons-le aussi sur la liste, par mesure de précaution ;-)
- On a peur d'être pris pour dingue, abruti, dilettante ou narcissique.
- On a peur de contrarier sa famille en se révélant.

- On a peur de ce que penseront nos pairs ou collègues en exprimant notre vérité
- On a peur de lâcher ses pires démons, et on n'a pas du tout envie de les croiser, ceux-là.
- On a peur que notre plus belle œuvre soit déjà derrière nous.
- On n'a peur de ne jamais produire de plus belle œuvre.
- On a peur de s'être si peu servi de notre créativité qu'on ne pourra pas la réveiller.
- On a peur d'être trop vieux pour s'y mettre.
- On a peur d'être trop jeune pour s'y mettre.
- On a peur, si on a déjà réussi quelque chose dans sa vie, que ça ne se reproduira pas.
- On a peur, si on n'a jamais vraiment réussi quelque chose dans sa vie, que ça ne se produira jamais.
- On a peur du succès éphémère.
- On a peur de ne jamais connaître le succès, même éphémère.



La force de cette liste n'est pas que nous y trouvions quelques-unes de nos peurs, mais nous les possédons bien toutes à des degrés divers. Elizabeth Gilbert ne nous suggère pas une vie sans peur, mais plutôt de brandir son courage pour la surmonter.

Ce passage donne pour moi tout le sens à la peur physique que j'éprouve dans les coulisses de [La Fabrique à Kifs](#)¹, quelques instants avant de monter sur scène. En écoutant qu'elle, nous n'aurions ni pensé, ni écrit, ni répété, ni joué ce spectacle. Je serais passée à côté d'une envie qui me taraudait depuis l'âge de 8 ans. Mais à chaque fois que la musique générique de la pièce retentit, je remplace totalement cette trouille par un courage conquérant et rieur et je me lance.

Sinon, seule à ma table d'écriture, dépourvue du risque de décevoir mes camarades en reculant, je retrouve aussi la nécessité de me mettre un coup de pied au ... pour ne pas me retrancher derrière ces excuses. Et lorsque j'avance, enfin, je souris de la chaleur que j'éprouve.

¹ Audrey Akoun, Isabelle Pailleau, Béatrice de la Boulaye et moi-même.

16

Coopérer complètement



Une idée a son propre pouls, et destin. Certaines sont faites pour être menées à terme, d'autres abandonnées, et d'autres encore, ont plus de chance d'éclore chez quelqu'un d'autre.

C'est comme ça qu'un matin, nous pouvons ouvrir un journal et apprendre que quelqu'un a écrit notre livre, monté notre pièce, enregistré notre album, produit notre film, créé notre business, ouvert notre restaurant, déposé notre brevet ou réalisé un projet, quel qu'il soit, que l'on traîne depuis plusieurs années sans l'avoir cultivé et/ou terminé. Ça peut être vexant, mais c'est en fait, une libération. Nous n'avons pas œuvré suffisamment fort ou tôt pour que notre idée se manifeste. Elle est allée prendre forme ailleurs. Nombre de lecteurs ont reproché à Elizabeth Gilbert, depuis la parution de [Mange, Prie, Aime](#), parfois avec colère, d'avoir écrit leur livre.



Accepter de créer m'a déjà demandé de renoncer, ou parfois de m'évincer. Je liste à cette occasion les idées que je n'ai pas menées à terme. Un livre pour apprendre à méditer, une brocante française à San Francisco, d'autres livres de cuisine, des podcasts, etc. Parfois le projet a juste cessé de respirer : fausse route, fausse bonne idée et j'en passe.

D'autres sont nés mais n'ont pas survécu : j'ai fabriqué et commercialisé des cache-pots en lin sur lesquels l'eau laissait des traces à chaque arrosage. Imaginé des sites internet que personne n'a lancé, ou d'autres que peu de gens ont consulté. J'ai aussi découvert dans la presse, le livre d'un auteur que j'avais interviewé pour qu'il se raconte dans mon prochain ouvrage. Il a trouvé l'idée « excellente » et a finalement raconté son histoire lui-même, plus rapidement que moi. Mon livre n'a jamais vu le jour. C'était finalement mieux comme cela.

L'écrivain [Bernard Werber](#) jette carrément à la poubelle un manuscrit terminé sur 2. Même une création accomplie peut ne jamais prendre vie. Mais dans tous ces cas, il y a eu énormément de travail créatif.

15

Nous ne sommes pas géniaux, nous avons un génie



Ce sont les romains qui pensaient ainsi. Et le fait de considérer être accompagné par un génie dans toute création évite de trop prendre le melon comme il permet de moins souffrir de ses échecs ou abandons. Ça relâche aussi la pression, car on n'est alors en compétition ni avec soi-même, ni avec la version précédente de soi-même, qui a déjà créé quelque chose. Celui ou celle que nous étions en peignant le tableau précédent, était en fait une équipe. L'alchimie a depuis changé.

Et puis, tous les créateurs le savent, les génies ne sont pas très assidus. Peut-être ont-ils simultanément d'autres employeurs que nous ? Ceci expliquerait le besoin que l'on a d'attendre parfois qu'il nous revienne. La création ne se fait pas toujours sur commande. Pourtant, créer demande de travailler. Même quand il nous manque notre coéquipier. Un chef ne ferme pas son restaurant quand il est moins inspiré. Il continue ses cuissons et préparations.



Cette idée permet de se réconcilier avec nos hauts et nos bas. Nos inspirations et nos blocages. Je sens bien certains jours que les idées acceptent de m'atteindre. Mon génie serait alors au travail ? Mes collaborateurs font tout à fait la différence entre les jours avec et les jours sans. À peine la porte du bureau claquée, je clame : « j'ai eu une idée » et on se met au travail.» Désormais je dirai « nous avons eu une idée. »

14

Aucune permission n'est requise



On n'a besoin d'aucune permission pour créer. Ni de nos parents, ni de nos enseignants, ni de nos amis collègues ou partenaires. Et si vraiment il nous faut une autorisation tamponnée, remontons à quelques générations. Il y a bien quelqu'un avant nous qui s'est servi de ses dix doigts pour réparer, colorer, cuisiner, raconter, chanter, jardiner, danser, patiner. L'humanité crée depuis plus de 40 000 ans. Parmi tous les créateurs du monde, l'une ou l'un d'entre eux a bien appartenu à votre lignée.

Créer nous divertit, que ce soit en concevant une œuvre magistrale ou en dessinant des pénis sur la porte des toilettes. Tout en fait partie. La clé étant de ne jamais rien prendre trop au sérieux. Nous créons et fabriquons des choses car nous aimons cela.



Je me reconnais : pétrie d'interdits. Je m'accuse, ou m'excuse, par exemple, de pas posséder de visas pour écrire des romans. Des trucs sérieux, oui, j'ai le droit, mais une bonne histoire de derrière les fagots est dans mon organisation, une toute autre histoire. Je me suis même adjointe récemment les talents d'un praticien en hypnose pour suggérer à mon inconscient quelques autorisations, pour avoir la permission de m'y mettre. Je sors les gros moyens, alors qu'il semblerait que tout cela vienne de l'intérieur.

13

**Il est trop tard pour
devenir quelqu'un
de créatif**



**C'est certain, parce
qu'on l'est déjà. Les
vivants sont tous
créatifs. On s'empare
juste de la faculté de
l'exprimer.**

12

Affirmer ce que l'on souhaite



Nous sommes les premiers à nous infliger doute, dégoût de soi ou dévalorisation. Or inverser la voix qui nous accompagne (« pour qui te prends-tu, tu es nul et ridicule, retourne dans ton trou ») est la première étape indispensable.

Choisissez dans cette liste ce qui vous définit :

- Je suis écrivaine ou je suis écrivain
- Je suis chanteuse ou je suis chanteur
- Je suis actrice ou je suis acteur
- Je suis jardinière ou je suis jardinier
- Je suis danseuse ou je suis danseur
- Je suis photographe
- Je suis designer
- Je suis créatrice ou je suis créateur
- Je suis ceci, et cela, et cela aussi
- Je ne sais pas exactement ce que je suis mais je suis assez curieuse ou curieux pour essayer de le savoir.

Mettez-vous debout et dites-le à voix haute car ce type d'annonce nous est tout autant destiné qu'aux autres. Même les artistes confirmés ont besoin de se le rappeler car nous sommes si rapides à nous auto saper le moral. C'est une façon de s'assurer que nous continuons à créer, quel que soit le poids de notre angoisse et de nos insécurités.



La sensation d'imposture est très présente chez les créateurs, confirmés ou balbutiants. Cette étape n'a rien de cosmétique. Ce que nous nous disons nous impacte tout autant que ce que l'on nous dit à notre propos. De plus, nous avons toujours tendance à faire plus confiance à ce que nous pensons de nous-même qu'à ce que pensent les autres. Il va donc falloir commencer par sa propre voix. Dès maintenant, pour lancer la suite.

11

L'Authenticité compte plus que l'originalité



Presque tout a déjà été fait, mais pas encore par nous-même. Surtout ne nous lançons pas pour épater ou aider qui que ce soit. Créons pour nous distraire, nous détourner ou nous aider nous-même. Écrivons, dessinons, ou chantons parce que nous aimons cela. Suivons nos compulsions, obsessions et fascinations. Et tant mieux si d'autres y seront sensibles. Ça sera la cerise sur le gâteau. Le reste suivra.



Lorsque j'ai pris la décision d'écrire 3 kifs par jour, je terminais ma formation en psychologie positive. Après avoir dansé autour de l'idée d'en faire un livre utile, ne voyant absolument pas comment il pouvait l'être et ne sachant pas plus comment m'y prendre, j'ai compris que je voulais surtout écrire un livre pour ne pas oublier ce que j'avais appris et pratiqué. Un pense bête dont j'avais besoin. Ce choix m'a grandement facilité la tâche et a finalement rendu ce récit accessible à d'autres.



Travailler à quelque chose parce que cela nous amuse est parfaitement recevable. On peut être poussé à le faire pour se soigner, par fascination, par rédemption ou pour éviter de perdre la boule. On peut aussi le faire par pure frivolité. Nos propres raisons sont tout à fait suffisantes dès lors qu'elles provoquent chez nous la.



Oui, ça aussi. Kiffer !

10

Cesser de se plaindre



J'ai souvent fait l'expérience de ce phénomène. Lorsque je commence à me plaindre, je sens que mon inspiration rétrécit, refroidit et se vide. Il est indispensable d'aimer son travail en cours. De proclamer en acceptant tous les aspects, y compris les plus frustrants. L'agonie, comme l'extase, les succès comme les échecs, les joies comme les moments gênants, les blocages et même la confusion. Notre inspiration récompensera notre plaisir, notre enthousiasme et notre loyauté. Et il n'y a pas de grand ou petit art. Il y a juste ce que l'on décide de faire, sans se prendre au sérieux.



J'ai observé qu'il faut s'accrocher pour avancer. Sans laisser de place aux passagers de notre banquette arrière qui préféreraient aller se prélasser au soleil plutôt que de se mettre au travail. Car parfois, on pense qu'on est bloqué, que c'est trop difficile. Donc à quoi bon, dans le fond ? Ça rouspète sec. Ces instants sont pour moi le signe qu'il faut m'y prendre autrement. Ne pas rester seule face à mon anxiété est l'un de mes secours. J'appelle une de mes copines que je sais, elle-même accrochée à sa table de travail, pour rire d'autre chose. Ces conversations nous font du bien à toutes les deux. Puis, nous reprenons le fil de nos créations. Et quand il s'agit de créations manuelles, je les pose, vais faire autre chose, puis j'y reviens. Pour cesser de râler, je dois changer d'air.

9

Nous ferons des progrès



S'autoriser à être créatif demande de s'y tenir. Et bien qu'on ne puisse pas attendre de notre créativité qu'elle nous entretienne financièrement, nous devons lui jurer, en revanche que nous allons nous, l'entretenir. Car plus nous nous exerçons, plus nous progressons. Et notre éducation créative dure toute la vie.



Depuis que j'ai compris que j'aimais écrire, j'accepte des missions très différentes. Y compris certaines sans gloire ou valeur, car les honorer me permet de retourner à ma table et de jouer avec les mots. Je les vis comme un entraînement et je sais que la contrainte contribue à mon expérience. Et que l'expérience, finalement, comme chez tout artisan, accroît ma liberté de créer.

8

Doit-on en vivre ?



Longtemps, j'ai continué à exercer mes autres métiers car je ne voulais pas contraindre l'écriture à me faire vivre. J'ai vu tellement de gens assassiner leur créativité en exigeant qu'elle les comble financièrement. Observé tant d'artistes sombrer car ils ne se considéraient légitimes que s'ils pouvaient vivre de leurs créations. Mais si ça n'est pas le cas (lorsque le loyer n'est pas payé), ils s'enfoncent dans le ressentiment, l'anxiété et la faillite. Pire, ils jettent le bébé avec l'eau du bain et cessent de créer. Je considère qu'il est cruel d'attendre de ses créations qu'elles nous entretiennent. Comme si nous en étions ses fonctionnaires. Si on peut en vivre confortablement, c'est fantastique. C'est notre rêve à tous, non ? Mais ne laissons pas ce rêve se transformer en cauchemar. Les impératifs financiers peuvent étrangler notre inspiration. Restons réalistes et malins lorsqu'il s'agit de notre survie



Si on aime écrire, il y a en France, bien plus petit pays que les US, encore moins de chance que l'on puisse en vivre. Une poignée seulement d'auteurs d'immenses best sellers vivront vraiment de leur plume. Mais ce conseil raisonne pour toutes celles et ceux qui veulent introduire plus d'authenticité dans leur travail. Exprimer sa créativité ne consiste pas qu'à exercer un art. C'est aussi embellir, personnaliser, jouer avec sa réalité et son environnement.

Sur une plage Birmane que j'ai eu la chance de visiter, passait tous les matins un cheval peint en zèbre. Renseignements pris, c'est son propriétaire qui le peignait ainsi. Pour son propre plaisir. Ce cheval ne lui rapportait pas d'argent, mais tout le monde le connaissait. Et tout le monde s'en souvenait.

7

Créer est sexy



★ Pourquoi s'obstine-t-on à faire de la poterie, de la broderie, des aquarelles ou une cuisine exquise, même quand c'est difficile et que cela ne nous rapporte pas un copeck ? Nous persistons car nous en sommes amoureux. Parce que nous éprouvons du désir pour cette vocation. En quoi est-ce du désir ? Exactement comme dans une relation extraconjugale : les protagonistes trouvent toujours le temps de se retrouver pour une partie de jambes en l'air transgressive et sauvage. Soudain, le fait d'avoir un travail à plein temps et/ou une famille à soutenir, n'empêche personne de se faufiler pour retrouver son amant(e), quels qu'en soient les obstacles, les risques ou le coût. Et même un quart d'heure sous un porche imentera encore plus l'affaire. Lorsqu'on vit une telle relation, on ne craint ni de dormir moins, ni de sauter un repas.



★ *Confession : c'est exactement comme cela que je travaille, invente, écris et conçois mes projets les plus excitants. Enfermée, échappée, à l'abri de ma routine. Habitée par un projet, je m'offre même des « staycations ». Ce sont des vacances pendant lesquelles je ne pars pas. A quelques stations de métro seulement de chez moi, installée sur la table d'une salle à manger prêtée, j'ai la sensation de vivre une autre vie. Les lundis aussi, je disparaissais. Vous ne me trouverez ni chez moi, ni à mon bureau. Ce jour précieux est consacré à tout ce qui me demande de la concentration. Une prochaine conférence, un article, un problème à résoudre, un chapitre à avancer. J'ai bien identifié mon besoin de faire l'école buissonnière de ma vie habituelle pour pouvoir vraiment me concentrer et inventer. Plus que ma tenue, c'est le cadre que je soigne. J'ai le fantasme de devenir une vieille romancière anglaise dont la vue du bureau donnerait sur un lac. Je ne sais pas bien comment devenir anglaise, mais me raconter une histoire différente et me délocaliser, ne serait-ce que dans un autre quartier, crée chez moi la jubilation de la clandestinité. Libido créative, en effet !*

6

Laisser son perfectionnisme au placard



Le perfectionnisme nous empêche de nous mettre au travail. Et comme il a souvent décidé, à l'avance, que le produit final ne sera jamais satisfaisant, il nous convainc de ne même pas nous lancer. Sa plus grande ruse est, de surcroît, de se déguiser en vertu. Lors d'entretiens d'embauches, par exemple, nombre de candidats placent leur perfectionnisme parmi leurs premières qualités. Fiers, en fait, de se sentir porteurs ce qui qui, précisément les empêche, de vivre une vie créative.

Mais je vois les choses autrement. Je pense que le perfectionnisme n'est qu'une version haute couture de la peur. Je pense que le perfectionnisme n'est que de la peur en manteaux de vison, juchée sur des escarpins raffinés, jouant à l'élégante, alors qu'elle n'est que terrifiée. Car sous ce vernis, le perfectionnisme n'est qu'une angoisse existentielle qui se répète inlassablement : " Je ne suis pas à la hauteur et je ne serai jamais à la hauteur."



Tal Ban Shahr ajoute que le perfectionnisme nous empêche aussi de progresser. Un écrivain perfectionniste, par exemple ne montrera son travail que lorsqu'il estimera qu'il est parfait. C'est-à-dire terminé. Trop tard pour être amélioré. Inclure les autres, chérir leurs encouragements ou leurs critiques fait partie de notre vulnérabilité et de notre capacité à nous améliorer. Quelle que soit mon envie de création, j'ai toujours commencé par me dire que ce n'est pas pour moi. Réservé à des experts. La comédie aux comédiens, le couture aux tapissiers, les conférences aux experts, les cours en ligne aux universités, les romans aux romanciers et la cuisine aux cuisiniers. Et lorsque je réalise que cette affirmation est mon dernier rempart pour éviter de me mettre au travail, je joue à essayer. À me glisser dans la peau de l'un de ces métiers, provisoirement, je me déguise intérieurement comme si j'étais membre de cette corporation. Après tout, nous verrons bien.

5

Laisser jouer son chiot intérieur



Avoir un esprit créatif est exactement comme avoir un jeune chien à la maison. Il faut l'occuper car sinon il va tout mâchouiller et faire des trous dans le jardin. Si on n'occupe pas sa créativité, elle s'occupera toute seule en détruisant probablement ce qu'elle aura sous la main. Nous-même, nos relations, ou notre paix intérieure. Il va de notre responsabilité de lui trouver mieux à faire que de grignoter le canapé. Et ce n'est pas de créer qui nous rend fous, au contraire, c'est de ne pas le faire.



La congélation de nos envies créatives provient souvent des punitions que nous infligeons à ce jeune chiot pour qu'il reste calme et dans son coin. Lorsque j'accepte de laisser le mien jouer, je pose un instant mes responsabilités, mes doutes, mes tourments, mes obligations, et mes peines. Mes ruminations n'ont plus le devant de la scène. Qu'il est doux de se servir de sa tête et de son corps pour planter une aiguille ou une tulipe ou bien mélanger des couleurs ou des mots. Combien je seconde la nécessité d'oublier que l'on est soi de temps en temps. Être chien serait donc la solution.

4

Ça n'est pas une histoire de passion



Vous n'avez qu'à suivre votre passion et tout ira bien » est probablement l'avis le plus inutile et parfois le plus cruel que l'on puisse recevoir. Inutile car si quelque chose vous passionne, il est probable que vous êtes déjà au travail, et n'avez besoin de personne pour vous le rappeler. (C'est le principe : passionné, on poursuit quelque chose car on ne peut pas faire autrement). Mais beaucoup de gens ne savent pas ce qui les passionne. Un tel conseil augmente leur insécurité et leurs blocages. Dire à quelqu'un, qui n'a pas de passion, de la poursuivre, revient à dire à quelqu'un qui souhaite maigrir qu'il n'a qu'à être mince ou à quelqu'un qui veut une super vie sexuelle d'être multi-orgasmique. Ça n'aide pas.

Je suis d'un naturel plutôt passionné, mais parfois, ma fougue disparaît. Et je ne sais pas quoi faire. Mais je ne reste pas les bras croisés à attendre qu'elle revienne. Je continue simplement mon travail car c'est un privilège humain de pouvoir fabriquer des choses.



Quel soulagement de dissocier créativité et vocation, créativité et passion. La pression de devoir être habitée par quelque chose d'immense pour créer est paralysante. Mon expérience de la créativité s'exprime plus dans les détails que dans un grand chemin de vie. La façon dont je mets la table, les chaussures que je sélectionne ce jour-là, un agencement, un plat, un texte, un groupe d'invités, une illustration, une photo postée sur Instagram. Créer revient pour moi à provoquer quelque chose. Pas à courir après. Et à prendre du plaisir soit dans le processus, soit dans le résultat. Les jours de chance, dans les deux à la fois.

3

Mais de curiosité



Je pense que le secret de la créativité est la curiosité. La curiosité permet de vivre une vie créative. La curiosité est l'alpha et l'oméga. Le début et la fin. De plus, elle est accessible à tous. La passion peut nous sembler inaccessible, une tour en flammes réservée aux génies et élus de Dieu. La curiosité est plus discrète, plus accueillante et démocratique. Les enjeux de la curiosité sont bien plus bas que ceux de la passion. Par passion, on divorce, on se rase la tête ou on part vivre au Népal. La curiosité n'en attend pas tant.

De fait, la seule question qu'elle pose est :

«Y a-t-il quelque chose qui t'intéresse ?

- N'importe quoi ?
- Même un tout petit peu ? »

La réponse n'a pas besoin de mettre le feu à notre vie, nous faire quitter notre job ou nous forcer à changer de religion. Mais juste d'attirer notre attention, ne serait-ce qu'un instant. Et pendant cet instant, on identifie un coin de la vue vers lequel on n'avait pas encore tourné la tête, et on peut s'en approcher de plus près.

Faites-le !

C'est un indice. Ça n'a peut-être l'air de rien, mais c'est un indice quand même. Suivez-le. Faites-lui confiance. Observez où il vous mènera. Puis suivez l'indice suivant, et puis le suivant, etc. Ne vous attendez pas à un cri dans le désert, mais juste à une petite chasse au trésor qui peut vous entraîner dans des coins fantastiques. Et peut-être que de cette chasse naîtra une passion à coup de verrous qui ont sauté ou de portes dérobées.

Vous passerez peut-être votre vie à pister votre curiosité en ne produisant rien du tout. Sauf que : en découlera la satisfaction de savoir que vous aurez voué votre existence à la noble vertu de l'inquisition. Et voilà qui devrait suffire pour quiconque souhaitant avoir vécu une vie riche, et splendide.



Me voici soulagée. De passions, je n'ai point, mais de curiosité je suis pétrie. A chaque fois qu'elle m'a manquée, j'étais en dépression. Cliniquement. Elle signe chez moi la santé, la vivacité, l'appétit, les défis et l'amour. Grâce à elle j'ai su me relever, me renouveler : usée, larguée, déçue ou perdue, c'est toujours en gravissant la marche d'une seule de mes envies d'apprendre, de découvrir ou de me lancer, que je me suis redressée. C'est par curiosité que j'ai marché sur le feu, écrit des livres, ou appris à cuisiner, que je suis devenue maman, rideaologue , chève d'entreprise, cuisinière cathodique ou professeure de bonheur. Je voyage dans la carte d'un restaurant avec la même jubilation que je prends un avion. Ma boussole pointe toujours dans la même direction : le Far West de là où je me trouve. La prochaine frontière que je n'ai pas encore explorée ? Celle qui poindra son nez. Je me sens comme un chat qui suit une balle. Cette énergie est ma sève, ma joie, mon travail, ma récréation, ma muse, ma vie. Et pourtant, je ne réponds qu'à la simple question : qu'est-ce qui m'intéresse ?

²Spécialiste des rideaux

2

Et le courage dans tout ça ?



Ce n'est pas lorsque ce que nous faisons se complique ou ne nous apporte plus de satisfactions qu'il faut renoncer au courage. Car à cet instant précis, les choses deviennent intéressantes



Bien sûr qu'il nous faut du courage pour avancer et pousser ce à quoi on tient jusqu'au bout. A tel point, que si un projet, une création ou une collaboration explose en vol pour des raisons indépendantes de ma volonté, seul le courage me permet de transformer l'essai, en donnant un grand coup de barre dans l'autre sens pour continuer la navigation. Obstinée ? Peut-être un peu, mais forcément dans le renouvellement, donc dans la création.

1

Et si on échoue ?



Comment surmonter un échec ou la honte d'un échec, si on veut continuer notre vie créative ? D'abord en se le pardonnant à soi-même. Si on a tenté quelque chose et que ça n'a pas marché, lâchons l'affaire. Nous sommes et resterons des débutants. Même si on fait la même chose depuis 50 ans. Nous sommes débutants et mourrons débutants. Partons à la recherche du prochain projet le cœur grand ouvert. Se remettre en mouvement, se remettre en mouvement.

Ne ressassez pas vos échecs. Pas besoin d'en faire une autopsie, pas besoin de savoir tout ce que cela veut dire. Les dieux de la créativité ne sont pas tenus de nous expliquer quoi que ce soit. Hachez votre déception en morceaux pour vous en servir comme appât pour attraper la prochaine idée. Un jour, tout cela prendra peut-être son sens et vous saurez pourquoi vous avez enduré tout cela. Ou pas.

Ainsi soit-il.

Se remettre en mouvement.



Je trouve difficile de ne pas rationaliser pour trouver le pourquoi du comment quelque chose a foiré. J'y croyais, j'y ai mis beaucoup du mien, et puis ça ne s'est pas passé comme prévu. Je me suis plantée. Mais il est vrai qu'attendre un peu pour analyser la situation m'a toujours apporté plus de clarté que l'analyse à chaud. Ma mémoire, de ce point de vue-là, joue en ma faveur. Elle semble avoir déjà oublié quelques-unes de mes déconfitures. Mécanisme de défense ? Ça se pourrait bien, mais grâce à cela je maintiens une forme de mouvement en continuant à mettre un pied devant l'autre.

Et ça n'est que le début

Retrouvez l'ensemble de l'expérience,
des conseils et du talent d'Elizabeth
Gilbert dans [Comme par Magie](#)



COMMANDER



SA BIBLIOGRAPHIE :

- *Mange, prie, aime : La quête spirituelle d'une femme à travers l'Italie, l'Inde et l'Indonésie*, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2008,
- *Le dernier Américain*, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2009
- *Mes alliances: Histoires d'amour et de mariages*, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2010
- *La Tentation du homard*, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2011
- *L'Empreinte de toute chose*, Paris, Éditions Calmann-Lévy, 2014
- *Comme par magie*, Paris, Editions Calmann-Lévy, 2016



FLORENCESERVANSCHREIBER.COM[★]

LIVRES - CONFÉRENCE - ATELIERS - COURS EN LIGNE

