

ABRAHAM MASLOW

Devenir le meilleur de soi-même

*Besoins fondamentaux,
motivation et personnalité*

Traduit de l'américain par
Laurence Nicolaieff

© Groupe Eyrolles, 2008

ISBN : 978-2-212-53818-2

EYROLLES



Chapitre 13

La créativité des individus accomplis¹

J'ai été contraint de réviser mes idées sur la créativité il y a environ quinze ans, lorsque j'ai commencé à étudier des sujets qui étaient positivement sains, hautement évolués et mûrs : accomplis. L'évolution qu'elles ont connue depuis devrait sans doute se poursuivre. Il s'agit donc ici du témoignage de cette progression qui possède un intérêt non seulement compte tenu de la spécificité du sujet traité, mais aussi parce qu'il a inauguré un changement dans ma conception de la psychologie et de ce qu'elle devrait être.

Les idées préconçues

Il m'a fallu renoncer à ce stéréotype selon lequel la santé, le génie, le talent et la productivité étaient synonymes les uns des autres. Une large proportion de mes sujets, bien que sains et créatifs dans un certain sens que je décrirai, *n'étaient pas* productifs au sens traditionnel du terme, ne possédaient ni talent, ni génie, n'étaient ni des poètes ni des compositeurs ni des inventeurs ni des artistes ou des intellectuels créatifs. Et à l'évidence, certains des plus grands talents de l'humanité n'étaient probablement pas psychologiquement sains, tel Wagner par exemple, ou Van Gogh, Degas ou Byron. Il est clair que certains l'étaient, et que d'autres ne l'étaient pas. J'ai dû très tôt parvenir à la conclusion que le grand talent est non seulement plus ou moins indépendant de la bonté, de la santé de la personnalité, mais également que notre connaissance sur ce sujet est limitée. On sait, par exemple, que le talent pour la musique et les mathématiques relève

1. Quatre ans après la première publication de *Motivation and Personality*, Maslow s'exprimait sur la créativité et l'accomplissement de soi lors d'un symposium sur la créativité organisé par la Michigan State University. Ce chapitre est une version qui n'a jamais été éditée d'une conférence donnée le 28 février 1958 à East Lansing, Michigan. Des titres ont été ajoutés par souci de clarté. [N.d.É.]

plus de l'hérédité que de l'acquis. Il paraissait évident dès lors que la santé et le talent représentaient des variables distinctes, dont on ne pouvait déterminer s'ils étaient faiblement ou non corrélés. Et aujourd'hui, nous devons tout autant admettre que la psychologie sait peu de chose de ce talent singulier qui se manifeste dans le génie. Je n'irai pas plus loin et me concentrerai sur cette forme de créativité largement répandue qui constitue l'héritage universel de tout être humain dès sa naissance, et qui se chevauche avec la santé psychique. En outre, j'ai rapidement découvert qu'à l'instar de la plupart des gens, j'avais inconsciemment limité la créativité aux réalisations des hommes dans certains domaines traditionnels. C'est-à-dire que j'ai inconsciemment supposé que *chaque* peintre menait une existence créative, *chaque* poète, *chaque* compositeur. Les théoriciens, les artistes, les scientifiques, les inventeurs, les écrivains pouvaient être créatifs. Personne d'autre ne possédait cette faculté. Vous en étiez ou bien vous étiez exclu, tout ou rien, comme si la créativité était la prérogative unique de certaines professions.

De nouveaux modèles

Ces idées préconçues ont volé en éclat grâce à plusieurs de mes sujets. Par exemple, une femme qui n'avait pas fait d'études, pauvre et mère au foyer à plein-temps, ne pratiquait aucune de ces activités dites créatives et était cependant une merveilleuse cuisinière, mère, épouse et maîtresse de maison. Malgré ses ressources financières limitées, la décoration de sa maison était raffinée. C'était une parfaite hôtesse. Ses repas ressemblaient à des banquets. Le choix du linge de maison, des couverts, de la vaisselle et de l'ameublement témoignaient d'une grande sûreté de goût. Dans tous ces domaines, elle se montrait originale, novatrice, ingénieuse, surprenante, inventive. Je ne pouvais que la définir comme une personne éminemment créative. Elle et d'autres comme elle m'ont convaincu qu'un potage de premier ordre recèle davantage de trésors de créativité qu'un tableau de second ordre, et plus généralement que la cuisine ou le métier de parent ou la décoration d'un intérieur peuvent faire appel à la créativité, ce qui n'est pas forcément le cas de la poésie, qui pourrait manquer de créativité.

Une autre, parmi mes sujets, se dévouait à ce que l'on devrait appeler le service social au sens le plus large ; elle pansait les blessures, aidait les malmenés de la vie, non seulement personnellement mais aussi dans un cadre collectif. L'une de ses « créations » était une organisation qui secourait beaucoup plus de gens qu'elle n'aurait pu le faire à titre individuel.

Un autre de mes sujets était psychiatre, un clinicien « pur » qui n'avait jamais publié ni élaboré la moindre théorie ou effectué la moindre recherche, mais qui s'épanouissait dans une activité quotidienne qui visait à aider d'autres individus à se trouver. Cet homme traitait chaque patient comme s'il eût été unique au monde, sans jargon, sans attentes ou idées préconçues, avec innocence et naïveté et cependant avec une grande sagesse, à la manière taoïste. Chaque patient était un être humain unique et représentait un problème inédit à appréhender et à résoudre. Les succès qu'il avait remportés dans des cas difficiles validaient sa pratique « créative » (plutôt que stéréotypée ou orthodoxe). D'un autre, j'ai appris que bâtir l'organisation d'une entreprise pouvait être une activité créative. Un joueur de rugby m'a enseigné qu'un essai parfait avait la même qualité esthétique qu'un sonnet et pouvait être réalisé avec la même inspiration. En d'autres termes, j'ai appris à appliquer l'adjectif *créatif* (et *esthétique*) non seulement aux productions mais aussi aux gens de manière caractérologique, et aux activités, aux processus et aux attitudes. Et, qui plus est, j'en suis arrivé à l'utiliser pour de nombreuses productions autres que les poèmes, les théories, les romans, les expériences ou les tableaux acceptés et validés par les conventions et auxquels je l'avais jusqu'alors réservé.

La créativité de l'accomplissement de soi

Il m'a paru nécessaire de distinguer « la créativité du talent spécifique » de « la créativité de l'accomplissement de soi », qui émanait plus directement de la personnalité, qui s'observait plus largement dans le cours ordinaire de l'existence, et qui ne se révélait pas seulement à travers des productions visibles et spectaculaires, mais aussi de maintes façons, par une certaine forme d'humour, une tendance à tout accomplir avec créativité : par exemple enseigner et ainsi de suite.

La perception

Un des aspects essentiels de la créativité de l'accomplissement de soi semble être une forme particulière de capacité à percevoir, illustrée par l'enfant du conte qui était seul à voir que l'empereur était nu. (Cela aussi s'oppose à l'idée de la créativité comme production.) Ces personnes sont capables de voir l'original, le brut, le concret, l'idéographique, de même que le générique, l'abstrait, le catégorisé, le classé et le classifié. Ils vivent donc plus dans le monde réel de la nature que dans l'univers verbalisé des concepts, des abstractions, des attentes, des croyances et des stéréotypes,

que la plupart des gens confondent avec le monde réel. Rogers utilise à cet égard l'expression pertinente d'« ouverture à l'expérience ».

L'expression

Tous mes sujets se montraient relativement plus spontanés et plus expressifs que les autres individus. Ils étaient capables d'être plus « naturels » et moins maîtrisés et inhibés dans leur comportement ; celui-ci se manifestait plus facilement et plus librement et avec moins de blocages et d'autocritiques. Cette capacité à exprimer des idées et des désirs sans les réprimer et sans craindre de paraître ridicule est une composante essentielle de la créativité de l'accomplissement de soi. Rogers a employé l'expression de « personne fonctionnant complètement » pour décrire cet aspect de la santé.

La « seconde naïveté »

On a également observé que la créativité des sujets accomplis ressemble à maints égards à la créativité des enfants heureux qui se sentent en sécurité. Elle était spontanée, fluide, innocente, facile, comme libérée des stéréotypes et des clichés. Et là encore, elle semblait être largement constituée d'une liberté de perception « innocente », d'une spontanéité et d'une expressivité sans entraves, « innocentes ». Chaque enfant ou presque est capable de percevoir plus librement, sans arrière-pensée et sans attente quant à ce qui devrait ou à ce qui doit être ou ce qui a toujours été. Et il est capable de composer une chanson ou un poème ou une danse ou un tableau ou une pièce de théâtre ou un jeu sous une impulsion subite sans préparation ou intention préalable.

C'est sous cet aspect infantile que mes sujets se montraient créatifs. Ou, si l'on veut éviter les malentendus, puisque mes sujets n'étaient après tout plus des enfants (mais des adultes entre cinquante et soixante ans), disons qu'ils avaient conservé ou retrouvé au moins deux caractéristiques fondamentales de l'enfance : ils ne classaient rien ou étaient « ouverts à l'expérience », et ils se montraient volontiers spontanés et expressifs. Tout cela selon une qualité différente de celle que l'on rencontre chez les enfants. Si ces derniers sont naïfs, alors mes sujets étaient parvenus à une « seconde naïveté », pour reprendre le terme de Santanya. Leur innocence en matière de perception et d'expression s'associait à un esprit subtil.

Quoi qu'il en soit, nous avons ici affaire à une caractéristique fondamentale, inhérente à la nature humaine, une potentialité accordée à tous les êtres humains ou à la plupart en naissant, et qui le plus souvent se perd ou s'atrophie ou disparaît avec l'inculturation.

Une affinité pour l'inconnu

Mes sujets se distinguaient des individus moyens par une autre caractéristique qui renforce la créativité. Les personnes accomplies redoutent relativement peu l'inconnu, le mystérieux, l'étrange, et sont souvent attirées par lui ; c'est-à-dire qu'elles l'élisent intentionnellement dans le but d'y réfléchir, de méditer et de l'explorer. J'ai extrait des notes que j'ai prises les observations suivantes :

« Ils n'ignorent pas l'inconnu, ni ne le nient, ni ne le fuient, ni ne s'efforcent de croire qu'il est connu, ni ne l'organisent, le dichotomisent ou le catégorisent prématurément. Ils ne s'accrochent pas au familier, leur quête de la vérité ne provient pas d'un besoin dramatique de certitude, de sécurité, de défini et d'ordre, comme nous le voyons sous une forme exagérée chez les patients de Goldstein blessés au cortex (1939) ou chez ceux qui souffrent de névrose obsessionnelle compulsive. Ils peuvent, lorsque la situation objective l'exige, être facilement désordonnés, débraillés, anarchiques, chaotiques, vagues, en proie au doute, incertains, indéfinis, approximatifs, inexacts ou imprécis (des aspects qui à certains moments s'avèrent souhaitables dans les sciences, dans les arts ou dans la vie en général). »

Il arrive ainsi que le doute, l'indécision, l'incertitude, l'obligation de suspendre une décision, qui constituent une véritable torture pour beaucoup de gens, représentent au contraire pour d'autres un défi agréablement stimulant, un moment privilégié de l'existence plutôt qu'une période de désarroi.

La résolution des dichotomies

Un phénomène que j'ai observé m'a intrigué pendant des années mais commence à s'éclairer aujourd'hui. Il s'agit de ce que j'ai décrit comme la résolution des dichotomies chez les individus accomplis. En bref, je me suis rendu compte qu'il fallait aborder différemment des oppositions et des polarités que les psychologues avaient envisagées jusqu'alors comme des constantes. À titre d'exemple et pour prendre la première dichotomie qui me posait problème, je ne pouvais décider si mes sujets étaient égoïstes ou altruistes. Observons avec quelle facilité on tombe ici dans la logique du ou bien/ou bien. Plus de l'un, moins de l'autre, tel est ce qui découle de la manière dont je formule la question. Cependant la pression brute des faits m'obligeait à renoncer à cette forme de logique aristotélicienne. Mes sujets étaient très altruistes dans un sens et très égoïstes dans un autre sens. Et les deux fusionnaient, sans incompatibilité, mais plutôt en une unité ou une synthèse dynamique significative, telle que celle

décrite par Fromm dans son article classique sur l'amour de soi – autrement dit, sur l'égoïsme sain. Mes sujets réunissaient en eux-mêmes les opposés, m'amenant en quelque sorte à conclure que le fait de considérer l'égoïsme et l'altruisme comme contradictoires et s'excluant mutuellement est en soi caractéristique d'un niveau inférieur de développement de la personnalité. Chez mes sujets, d'autres dichotomies se résolvaient en unités ; la cognition opposée à la conation (le cœur et la raison, le désir et le fait) devenait une cognition « structurée avec » la conation, de même l'instinct et la raison s'associaient dans des conclusions identiques. Le devoir devenait plaisir et le plaisir se fondait dans le devoir. La distinction entre le travail et le loisir s'abolissait. Comment l'hédonisme égoïste pouvait-il s'opposer à l'altruisme, quand l'altruisme se transformait en plaisir égoïste ? Ces individus, les plus mûrs de tous les hommes, avaient aussi en eux une part de puérité. Ces mêmes sujets, à l'ego le plus puissant jamais décrit et les plus résolument individualistes, étaient aussi précisément ceux qui pouvaient le plus facilement oublier leur ego, transcender leur moi et se recentrer sur les problèmes.

C'est précisément ce que fait le grand artiste. Il associe des couleurs chatoyantes, des formes qui s'imbriquent les unes dans les autres, des dissonances de toutes sortes en une unité. Et c'est aussi ce que fait le grand théoricien quand il regroupe des faits surprenants et dissemblables pour en révéler l'unité. Il en va ainsi du grand homme d'État, du grand thérapeute, du grand philosophe, du parent digne de ce nom, de l'amant magnifique, de l'inventeur de génie. Tous sont des intégrateurs, capables de réaliser l'union d'éléments épars voire opposés.

Nous parlons ici de la faculté d'intégrer et de ce balancier qui oscille sans cesse à l'intérieur de la personne, et de sa capacité à intégrer ses réalisations quelles qu'elles soient. Dans la mesure où la créativité est constructive, synthétisante, unifiante et intégrative, dans cette mesure, elle dépend en partie de l'intégration intérieure de la personne.

L'absence de peur

Tandis que je tentais de comprendre les ressorts de la créativité, il m'apparut que tout se résumait en fait à une relative absence de peur chez mes sujets. Ils étaient sans doute moins inculturés, c'est-à-dire qu'ils semblaient moins redouter les réactions, les exigences, les railleries des autres à leur égard. C'est cette approbation et cette acceptation de leur moi profond qui leur permettaient de percevoir sans faux-semblant la véritable nature du monde et qui rendaient également leur comportement plus

spontané (moins contrôlé, moins inhibé, moins planifié, moins « voulu » et conçu à dessein). Ils étaient moins effrayés de leurs propres pensées, y compris les plus extravagantes, les plus folles ou les plus stupides. Ils craignaient moins les moqueries ou la désapprobation. Ils étaient capables de se laisser submerger par l'émotion. Par opposition, les individus moyens et les névrosés se défendaient contre la peur qui rôdait à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils contrôlaient, ils inhibaient, ils réprimaient et ils supprimaient. Ils éprouvaient une sorte de désapprobation pour leur moi profond et imaginaient que les autres les imitaient en cela.

Je veux dire par là que la créativité de mes sujets semblait être un épiphénomène de cette complétude et de cette intégration supérieures qui naissent de l'acceptation de soi. La guerre civile qui, à l'intérieur de l'individu moyen, oppose les forces du moi profond et celles de la défense et du contrôle, semble s'être apaisée dans mes sujets, et ils sont moins tiraillés entre les deux pôles. Il leur reste donc plus de ressources utilisables pour profiter de l'existence et pour créer. Ils gaspillent moins de temps et d'énergie à se protéger d'eux-mêmes.

Les expériences paroxystiques

Une recherche postérieure sur les « expériences paroxystiques » vint soutenir et enrichir ces conclusions. J'interrogeai de nombreuses personnes (pas seulement des personnes saines) sur les expériences les plus merveilleuses, les plus extatiques de leur vie. Il s'agissait à l'origine d'une tentative visant à élaborer une théorie globale, généralisée, des modifications de la cognition telles qu'elles ont été décrites dans divers articles sur l'expérience créative, l'expérience esthétique, l'expérience amoureuse, l'expérience de la prise de conscience, l'expérience orgasmique, l'expérience mystique. Ces phénomènes étaient tous désignés par l'expression d'expérience paroxystique. J'avais l'impression que chacune de ces expériences transformait la personne et sa perception du monde de manière semblable ou parallèle. Et j'étais impressionné par le fait que ces changements offraient un parallèle avec l'accomplissement de soi tel que je l'avais décrit, ou supprimaient au moins temporairement les clivages à l'intérieur de l'individu.

Voilà pour ma recherche. Mais là encore, je compris qu'il me fallait abandonner certaines croyances confortables. Je devais tout d'abord respecter les différences de constitution de type sheldonien, plus que je ne l'avais fait jusqu'alors, ainsi que Charles Morris l'a aussi découvert. Il existe autant d'expériences paroxystiques qu'il existe d'individus différents et d'événements différents. Mais quelle qu'en soit l'origine, chacun décrit

son expérience subjective dans les mêmes termes. Et je vous prends à témoin de ma stupéfaction en entendant une femme relater ses sentiments au moment de son accouchement en reprenant les mots utilisés par Bucke pour décrire la conscience cosmique, ou par Huxley pour évoquer l'expérience mystique à travers les cultures ou les époques, ou par Ghiselin pour expliquer le processus créatif, ou par Suzuki pour détailler l'expérience de l'état de satori dans le Zen. Cela ouvrit également pour moi la possibilité d'envisager différentes formes de créativité, de santé et ainsi de suite.

La conclusion toutefois la plus pertinente pour le sujet qui nous occupe, était qu'un des aspects fondamentaux de l'expérience paroxystique est l'intégration à l'intérieur de la personne et par conséquent entre la personne et le monde. Dans ces états de l'être, l'individu devient unifié ; temporairement les clivages, les polarités et les dissociations à l'intérieur de lui tendent à se résoudre ; la guerre civile qui se déroule en lui-même n'est ni gagnée ni perdue mais transcendée. Dans cet état, il devient plus ouvert à l'expérience, plus spontané et fonctionne pleinement, autant de caractéristiques fondamentales, ainsi que nous l'avons vu, de la créativité de l'accomplissement de soi.

Un des aspects de l'expérience paroxystique est la disparition complète, bien que momentanée, de la peur, de l'anxiété, de l'inhibition, de la défense et du contrôle, l'abandon du renoncement, de l'ajournement et de la restriction. La peur de la désintégration et de la dissolution, la peur d'être submergé par les « instincts », la peur de la mort et de la folie, la peur de céder au plaisir et à l'émotion débridés, tout cela tend à disparaître ou à être temporairement suspendu. Cela entraîne aussi une plus large ouverture de la perception, dans la mesure où la peur a un effet d'altération.

On peut penser à l'expérience paroxystique en termes de gratification pure, d'expression pure, de pur ravissement. Mais dans la mesure où elle se situe « dans le monde », elle constitue une forme de fusion du « principe de plaisir » et du « principe de réalité » freudien.

Notons que ces peurs naissent toutes dans nos profondeurs intimes. Comme si, dans l'expérience paroxystique, nous acceptons et nous accueillons notre moi profond au lieu de le contrôler et de le craindre.

Tout d'abord, non seulement le monde mais l'individu lui-même se rapproche de l'unité, devient plus intégré et plus cohérent. Ce qui est une autre manière de dire qu'il devient plus complètement lui-même, idiosyncrasique, unique. Et puisqu'il est ainsi, il peut se montrer plus facilement expressif et spontané sans effort. Tous ses pouvoirs s'unissent dans leur intégration et leur coordination la plus efficace, organisés et coordonnés avec une perfection inhabituelle. Tout peut alors s'effectuer avec une

aisance extraordinaire et sans effort. L'inhibition, le doute, le contrôle, l'auto-critique sont réduits à néant, et il devient l'organisme spontané, coordonné, efficace, fonctionnant comme un animal sans conflit ni clivage, sans hésitation ni doute, dans un grand flux de pouvoir qui est si étrangement fluide qu'il en devient semblable à un jeu exécuté avec une maîtrise proche de la virtuosité. À ce moment-là, ses pouvoirs sont à leur apogée et il peut être surpris (*a posteriori*) de son talent insoupçonné, de sa confiance en lui, de sa créativité, de l'acuité de sa perception et de son excellence. Tout paraît si aisé qu'il est possible de s'en réjouir et d'en rire. On ose des choses qui auraient été impossibles à d'autres moments.

En termes simples, il devient plus complet et unifié, plus unique et idiosyncrasique, plus vivant et spontané, plus parfaitement expressif et désinhibé, plus à son aise et plus puissant, plus audacieux et plus courageux (laissant ses peurs et ses doutes derrière lui), plus transcendant son ego et plus oublieux de lui-même.

Et dans la mesure où la quasi-totalité des personnes interrogées pouvaient se souvenir d'expériences de ce type, force me fut de conclure à titre provisoire que beaucoup de gens sont capables d'états transitoires d'intégration, voire d'accomplissement de soi et donc de créativité par l'accomplissement de soi. (Certes, je dois m'en tenir à des conclusions provisoires, eu égard à mon échantillonnage informel et inadéquat.)

Les niveaux de créativité

La théorie freudienne classique est de peu d'usage pour notre sujet et en fait se trouve partiellement contredite par nos données. Elle est (ou était) essentiellement une psychologie du ça, une exploration des pulsions instinctives et de leurs vicissitudes, et la dialectique freudienne fondamentale s'appuie en fin de compte sur la lutte entre les pulsions et les défenses. Pourtant, au-delà de la répression des pulsions, l'élément capital si l'on veut réellement comprendre les sources de la créativité (du jeu, de l'amour, de l'enthousiasme, de l'humour, de l'imagination et du fantasme) est ce que l'on appelle les processus primaires, qui sont fondamentalement de nature cognitive plutôt que conative. Dès que nous tournons notre attention vers cet aspect de la psychologie des profondeurs humaines, nous découvrons une étroite communauté de vue entre la psychologie de l'ego psychanalytique (Kris, Milner, Ehrenzweig), la psychologie jungienne et la psychologie américaine du moi et de la croissance.

L'ajustement normal de l'homme moyen, de bon sens, bien adapté, suppose un rejet continu et réussi de ce qui constitue en grande partie les profondeurs de la nature humaine, à la fois conative et cognitive. S'ajuster au monde de la réalité implique un clivage de la personnalité. Cela signifie

que l'individu tourne le dos à ce qui fait qu'il est lui-même parce que c'est dangereux. Mais il est clair aujourd'hui qu'en faisant cela, il perd également beaucoup, car ces profondeurs sont aussi la source de toutes ses joies, de sa capacité à jouer, à aimer, à rire et, ce qui est primordial pour nous, à être créatif. En se protégeant contre l'enfer qui est en lui, il se prive du paradis qui est aussi présent en lui-même. Dans les cas extrêmes, nous nous trouvons face à un individu obsessionnel, plat, contracté, rigide, froid comme la glace, contrôlé, prudent, incapable de rire ou de jouer ou d'aimer ou de faire l'idiot ou d'être confiant ou puéril. Son imagination, ses intuitions, sa douceur, ses aptitudes émotionnelles sont étouffées ou perverties.

Le niveau primaire

Les objectifs de la psychanalyse en tant que thérapie sont essentiellement liés à l'intégration. L'effort vise à réduire le clivage fondamental par la prise de conscience, afin que ce qui a été réprimé devienne conscient ou préconscient. Mais là encore, nous apporterons des corrections qui découlent de l'étude des sources profondes de la créativité. Notre relation à nos processus primaires n'est pas à tous égards identique à notre relation avec nos désirs inacceptables. La principale différence qui m'apparaît immédiatement est que nos processus primaires ne sont pas aussi dangereux que nos pulsions interdites. Dans une large mesure, ils ne sont pas réprimés ou censurés mais plutôt oubliés, ainsi que l'a montré Schachtel (1959), ou refoulés, supprimés (plutôt que réprimés), car nous sommes contraints de nous adapter à la dure réalité, laquelle exige d'adopter un effort ciblé et concret au lieu de se laisser aller à la rêverie, à la poésie ou au jeu. Ou pour l'exprimer autrement, dans une société riche, il doit y avoir considérablement moins de résistance aux processus de pensée primaires. Je postule que les processus éducatifs qui contribuent peu à alléger la répression de l'« instinct », peuvent au contraire favoriser l'accueil et l'intégration des processus primaires dans la vie consciente et préconsciente. L'éducation à l'art, à la poésie, à la danse, peut en principe apporter une aide substantielle à cet égard. Il en va de même de la formation à la psychologie dynamique ; je citerai à titre d'exemple, l'ouvrage de Deutsch et Murphy (1967) *Clinical Interview* (Entretien clinique), qui parle le langage des processus primaires et qui peut être considéré comme une sorte de poésie. Le livre extraordinaire de Marion Milner (1967) *On not being able to paint* (De l'incapacité de peindre) corrobore ce point de vue.

Le type de créativité que j'ai tenté d'esquisser trouve son illustration la plus probante dans l'improvisation, comme dans le jazz ou les dessins

d'enfants, plutôt que dans l'œuvre d'art désignée comme du « grand art ».

Le niveau secondaire

Tout d'abord, la grande œuvre d'art nécessite un talent exceptionnel, ce qui, je l'ai découvert, n'était pas pertinent pour le sujet qui m'occupe. En second lieu, elle ne fait pas seulement appel à l'éclair, à l'inspiration, à l'expérience paroxystique, mais elle suppose également un travail acharné, une longue formation, une critique permanente, des normes de perfection. En d'autres termes, l'effort délibéré succède à la spontanéité ; la critique succède à l'acceptation totale ; la pensée rigoureuse succède à l'intuition ; la prudence succède à l'audace ; l'épreuve de la réalité succède au fantasme et à l'imagination. Et on s'interroge : « Est-elle authentique ? » « Sera-t-elle comprise des autres ? » « Est-elle structurée avec rigueur ? » « Résistera-t-elle à l'épreuve de la logique ? » « Comment le monde va-t-il la recevoir ? » « Quelle preuve puis-je fournir ? »

Viennent alors les comparaisons, les jugements, les évaluations, les réflexions à froid et les calculs *a posteriori*, les sélections et les rejets.

Si je puis l'exprimer ainsi, les processus secondaires l'emportent maintenant sur les processus primaires, l'apollinien sur le dionysiaque, le « masculin » sur le « féminin ». La régression délibérée vers nos profondeurs prend fin, la passivité indispensable et la réceptivité de l'inspiration ou de l'expérience paroxystique doivent désormais céder la place à l'activité, à la maîtrise et au labeur ingrat. L'expérience paroxystique touche certes l'individu ; mais c'est lui qui réalise la grande œuvre. On pourrait décrire cela comme une phase masculine succédant à une phase féminine.

Strictement parlant, je me suis borné à étudier seulement cette première phase, celle qui arrive facilement et sans effort comme l'expression spontanée d'un individu intégré, ou d'une unification passagère à l'intérieur de cet individu. Elle ne se produit que si les profondeurs de la personne sont connues de celle-ci, seulement si cette personne n'est pas effrayée par ses processus de pensée primaires.

La créativité intégrée

J'appellerai « créativité primaire » celle qui procède du processus primaire et qui l'exploite davantage que les processus secondaires. La créativité qui se fonde majoritairement sur les processus de pensée secondaires mérite le nom de « créativité secondaire ». Cette dernière concerne tout ce qui relève de la production-dans-le-monde, les ponts, les maisons, les nouvelles

automobiles et même de nombreuses expériences scientifiques, ainsi que les œuvres littéraires qui sont essentiellement la consolidation et l'exploitation des idées des autres. La différence entre les deux formes de créativité est analogue à celle qui existe entre le commando et la police militaire située derrière la ligne de front, le pionnier et le colon. À la créativité qui exploite à la fois les deux types de processus sans difficulté et avec bonheur, en bonne fusion ou en bonne succession, je donnerai le nom de « créativité intégrée ». C'est d'elle que procède la grande œuvre d'art, la philosophie ou la science.

Toutes ces données aboutissent selon moi à accentuer le rôle de l'intégration (ou cohésion, unité, complétude) dans la théorie de la créativité. La résolution d'une dichotomie en une unité supérieure plus inclusive, équivaut à réduire un clivage à l'intérieur de la personne et à la rendre plus unitaire. Puisque les clivages que j'ai évoqués se situent à l'intérieur de l'individu, ils provoquent une sorte de guerre civile, ils dressent une partie de l'individu contre l'autre partie de lui-même. En tout cas, en ce qui concerne la créativité de l'accomplissement, il semble que celle-ci naisse plus directement de la fusion des processus primaires et des processus secondaires que du contrôle répressif des pulsions et des désirs interdits. Il est sans doute probable que des défenses issues des peurs de ces pulsions interdites repoussent également les processus primaires vers les tréfonds en une sorte de guerre panique totale, sans discrimination, contre tout ce qui relève des profondeurs. Il semble pourtant que ce manque de discrimination ne réponde à aucune nécessité.

La créativité et l'accomplissement de soi

Pour résumer, la créativité de l'accomplissement de soi s'applique davantage à la personnalité qu'à ses réalisations, considérant ces dernières comme des épiphénomènes de la personnalité et qui lui sont par conséquent subordonnés. Elle sollicite des qualités de caractère telles que l'audace, le courage, la liberté, la spontanéité, la perspicacité, l'intégration, l'acceptation de soi, rendant possible cette forme de créativité générale qui s'exprime dans la vie créative ou dans le comportement créatif ou dans la personne créative. J'ai également insisté sur le fait que la créativité due à l'accomplissement de soi est plus une qualité expressive ou une qualité de l'Être (ontique) qu'une qualité de résolution des problèmes ou de production de réalisations. La créativité de l'accomplissement de soi est « émise », à l'instar de la radioactivité, et illumine toute l'existence, quelles que soient les difficultés, comme une personne joyeuse irradie la joie gratuite-

ment, sans dessein particulier ou sans en être consciente. Elle est émise comme l'éclat du soleil ; elle envahit tout l'espace ; elle aide à faire croître ce qui doit croître et demeure sans effet sur les rochers et les autres choses réfractaires à la croissance.

Parvenu à la fin de cet exposé, je suis parfaitement conscient d'avoir tenté de démolir les conceptions communément admises de la créativité sans être capable de proposer en échange un substitut acceptable, clair et net. La créativité de l'accomplissement de soi est difficile à définir dans la mesure où elle se recoupe parfois avec la santé elle-même, ainsi que l'a suggéré Moustakas. Et puisque l'accomplissement de soi ou la santé se définit en fin de compte comme l'accession à l'humanité la plus complète, ou comme l'Être de la personne, la créativité de l'accomplissement de soi est quasiment synonyme, ou un aspect *sine qua non*, ou une caractéristique définissante de l'humanité fondamentale.