

## LA CONVERSATION

**L'anxiété stimule-t-elle vraiment la créativité?** 27 décembre 2023, par [Arash Javanbakht](#), Associate Professor of Psychiatry, Wayne State University

Aux États-Unis, les troubles anxieux touchent environ un [tiers de la population](#). Il n'est donc pas surprenant qu'un grand nombre d'artistes et d'écrivains souffrent également [d'anxiété](#) et de dépression.

Mais alors que certains critiques considèrent les peintures saisissantes de Vincent Van Gogh et les poèmes confessionnels de Sylvia Plath [comme le résultat direct de leur psychose et de leur dépression](#), j'ai tendance à être moins romantique à ce sujet. Je considère que leur brillante production s'est produite en dépit de leur angoisse mentale, plutôt qu'à cause d'elle.

Dans mon nouveau livre, [Afraid](#), j'explore l'interaction entre la peur, l'anxiété et le travail créatif.

Elles sont plus étroitement liées qu'on ne le pense : selon la situation, la peur et l'anxiété peuvent inspirer ou entraver. Mais lorsque l'anxiété devient envahissante, le travail créatif est souvent bloqué.

### **L'anxiété comme obstacle**

Si l'anxiété peut entraver le travail créatif, c'est d'abord parce qu'elle détourne l'attention nécessaire vers des peurs et des inquiétudes.

Si un écrivain craint de perdre son emploi, il lui sera plus difficile de se concentrer sur son travail. L'anxiété excessive court-circuite toutes les tâches non liées à la menace, et les gens régressent [vers un mode de survie de base](#). L'essentiel de l'attention, de la réflexion et des émotions sera consacré à la gestion de la source du danger, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Et les esprits créatifs sont particulièrement doués dans ce dernier domaine.

Parce que les peurs sont centrées sur la survie, les [gens deviennent moins flexibles et plus méfiants](#) lorsqu'ils sont effrayés et anxieux. Dans ces moments-là, il est beaucoup plus intéressant de suivre un chemin connu que de prendre des risques et de s'aventurer dans l'inconnu. Inutile de préciser qu'une aversion pour l'inconnu ne mène pas souvent à des percées créatives !

Une autre façon dont la peur peut entraver la créativité est liée à la crainte d'être rejeté.

Les amis, la famille, les collègues et les critiques [résistent souvent](#) aux idées inhabituelles ou à celles qui s'écartent des normes artistiques établies. Outre l'envie et la concurrence, ces réactions réflexes [sont également logiques du point de vue de l'évolution](#) : les normes et les modes de pensée convenus favorisent l'harmonie du groupe. L'histoire est remplie de rejets, de moqueries et d'oppressions à l'encontre d'idées et de styles nouveaux jugés trop « excentriques » – les peintres [Claude Monet](#) et [Frida Kahlo](#) et l'auteur [Herman Melville](#) ont tous été sévèrement critiqués, rejetés ou persécutés par leurs contemporains.

Pour créer quelque chose de vraiment original, un artiste doit souvent rompre avec le statu quo.

Il est donc naturel que toute entreprise créative suscite la peur de la critique, du rejet ou de l'échec. Le chemin le moins fréquenté peut être plus dangereux. Elle peut même s'avérer infructueuse. Et parfois, on le paye de sa vie : [Socrate a été exécuté](#) parce qu'on l'accusait de corrompre les jeunes par ses questions, tandis que le philosophe italien Giordano Bruno [a été brûlé à mort, en raison de ses affirmations hérétiques](#) selon lesquelles la Terre n'était pas le centre de l'univers.



Une statue de Giordano Bruno à Rome ». [Andreas Solaro/AFP](#)

## Quand l'anxiété inspire

Il ne s'agit pas de dire que pour être artiste, il faut être aussi détendu que possible. Un certain niveau d'anxiété peut être utile.

Alors que la terreur peut vous paralyser, l'ennui et la langueur peuvent [réduire votre motivation à néant](#).

Il existe un niveau d'anxiété idéal qui permet d'exploiter la motivation et la cognition et de concentrer toute l'attention sur la tâche à accomplir.

Alors que la date limite de rédaction de *Afraid* approchait à grands pas, j'ai ressenti une pointe d'anxiété qui m'a propulsé jusqu'à la ligne d'arrivée : J'ai décidé de me retirer dans un centre de villégiature près des montagnes de Tucson pendant deux semaines et de travailler 12 heures par jour pour terminer le livre. L'angoisse de ne pas respecter la date limite a suffi à m'inciter à m'atteler à la tâche.

Et puis il y a le spectre de la mort.

Les génies comme Michel-Ange et Charles Dickens étaient immortels, leurs coups de pinceau et leurs mots sont devenus éternels.

Le travail créatif est un moyen d'atteindre un certain niveau d'immortalité – l'art, les livres et les articles vivent au-delà de la date de péremption.

L'anthropologue américain Ernest Becker a affirmé que la peur de la mort [motivait les humains à composer](#) des histoires, des mythes et des légendes sur l'au-delà et l'immortalité, et qu'elle a inspiré de grandes œuvres architecturales comme les pyramides égyptiennes.

Cette peur existentielle [a également motivé les auteurs et les artistes](#) à rechercher une forme d'immortalité à travers leurs œuvres. Je trouve quelque peu réconfortant qu'après ma mort, certaines de mes découvertes scientifiques et certains de mes écrits puissent continuer à vivre à travers d'autres personnes.

D'ailleurs, vous lirez peut-être cet article longtemps après ma disparition...

### **Ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler**

Le travail créatif implique la traversée d'un paysage mental plein d'écueils, qu'il s'agisse d'explorer son imagination, ses souvenirs, ou d'échafauder sa réflexion. L'échec menace toujours.

Cette incertitude peut susciter la peur et le doute.

Il est intéressant de noter que la peur est uniquement axée sur la survie, alors que la créativité fonctionne au mieux [lorsque les besoins fondamentaux de survie sont satisfaits](#). En outre, la peur est une émotion primitive, alors que l'art, la science et la culture font partie des capacités les plus évoluées de l'humanité.

Mais la peur et la créativité sont également similaires en ce sens qu'elles possèdent toutes deux des processus automatiques et intuitifs. Les meilleures œuvres d'art ne sont pas le seul résultat d'une pensée logique. Comme un fœtus, l'art grandit à l'intérieur de l'artiste de manière autonome tandis que l'artiste continue à le nourrir ; lorsque le moment est venu, l'accouchement se produit. La peur est elle aussi essentiellement autonome : lorsque vous remarquez qu'une voiture fonce sur vous, vous bondissez hors de la route avant de réfléchir aux intentions du conducteur.

En ce sens, les gens ne contrôlent pas totalement leur peur et leur créativité. Pour que les deux fonctionnent de manière productive, une harmonie équilibrée doit exister entre l'inconscient et le conscient.

### **Cultiver sa créativité**

Il existe néanmoins des éléments de votre conscience que vous pouvez influencer.

Si vous voulez créer quelque chose mais que vous vous sentez [inhibé par le syndrome de la page blanche](#), l'hésitation ou l'insécurité, réfléchissez au type de peur qui vous retient.

S'agit-il de la peur de l'échec ou du jugement ? La peur de votre propre critique intérieur ? Ou y a-t-il un autre défi quotidien ou une autre responsabilité qui accapare la majeure partie de votre attention ?

Une fois que vous avez identifié la source de l'anxiété, voyez si vous pouvez recadrer la peur d'une manière objective qui vous libère de ses entraves. Vous pouvez peut-être considérer l'échec comme une possibilité, mais en fin de compte comme quelque chose qui ne vous tuera pas : vous pourrez toujours réessayer.

Une autre option consiste à faire appel aux [circuits de la récompense](#) de votre cerveau, par exemple, en pensant aux résultats positifs possibles de votre travail, y compris l'accès à une

forme d'immortalité. Vous pouvez également utiliser le réseau de la peur à votre avantage, en vous souvenant d'une échéance, d'une promotion qui pourrait dépendre de votre travail ou de la sensation désagréable de ne pas avoir terminé une tâche. Le fait de diviser le travail en plusieurs parties le rendra plus réalisable et moins effrayant.

Parfois, un changement de décor peut aider. Lorsque je suis partie pour terminer *Afraid*, j'ai choisi le désert, non seulement parce que le paysage m'inspire, mais aussi parce qu'il y a aussi quelque chose dans cette géographie radicalement différente qui me permet de me vider la tête de tout le désordre de la vie quotidienne dans le Michigan.

De même qu'il existe de nombreux chemins à emprunter dans le cadre d'une activité créative, il existe une série de stratégies permettant de combattre ou d'utiliser toutes les petites peurs qui surgissent en cours de route.