

# GUIDE PRATIQUE DE LA CRÉATIVITÉ

OU COMMENT CONNECTER LES POINTS

A l'usage des artistes  
et de leur entourage

Par Philippe Sauvan-Magnet

Editions Active-Art

## TABLE DES MATIERES

|   |    |
|---|----|
| Introduction .....  | 3  |
| À qui s'adresse ce guide ? .....                              | 3  |
| Encourager l'exploration artistique.....                      | 5  |
| Stimuler l'inspiration .....                                  | 7  |
| Encourager la curiosité.....                                  | 9  |
| Favoriser l'expression personnelle.....                       | 11 |
| Créer un environnement propice à la créativité .....          | 13 |
| Favoriser la collaboration et les échanges.....               | 17 |
| Offrir un soutien et des encouragements.....                  | 19 |
| Respecter l'unicité de l'artiste.....                         | 20 |
| Encourager la poursuite de son propre chemin artistique ..... | 22 |
| Créativité : La méthode Steve Jobs .....                      | 22 |
| Qu'aurait fait Steve Jobs ? .....                             | 22 |
| Explorer des expériences variées .....                        | 23 |
| Cultiver les connaissances et l'apprentissage continu.....    | 25 |
| Favoriser la pensée multidisciplinaire.....                   | 27 |
| Synthétiser les idées : .....                                 | 29 |
| Adopter une pensée non linéaire .....                         | 31 |
| L'ennemi intérieur : l'ego, l'autosatisfaction.....           | 33 |

## Introduction

Dans ma vie d'ingénieur, de chercheur, puis dans mon travail aux côtés des artistes, cette question m'a souvent guidé face à un problème difficile ou un blocage créatif :

*“Qu’aurait fait Steve Jobs ?”*

Non pas pour trouver une réponse toute faite, mais pour **penser autrement**. Pour sortir des sentiers battus, remettre en question les évidences, chercher le levier caché.

Ce petit guide de la créativité **ne donne pas de règles absolues**. Il propose des **pistes**, des **déclics**, issus de quarante années de vie professionnelle, à travers la **recherche**, l'**informatique** et l'**art** — des domaines où j'ai eu la chance d'innover à plusieurs reprises.

Ce que je partage ici, ce sont **des principes que j'ai expérimentés** ou observés chez d'autres, que j'ai vus fonctionner — parfois contre-intuitivement.

Ils sont destinés à celles et ceux qui, artistes ou accompagnants, cherchent à entretenir ou raviver **la flamme de la création**. Non pas pour réussir à tout prix, mais pour **créer avec justesse, avec liberté, et avec exigence**.

### À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide pratique est né d'un long parcours professionnel traversant la recherche, l'informatique, puis l'art — où la créativité, sous toutes ses formes, a toujours été un moteur central.

Les **idées partagées ici ne sont pas des règles figées**, mais des **pistes ouvertes**, des **retours d'expérience**, parfois des provocations nécessaires, destinées à faire bouger les lignes.

### **Certains conseils s'adressent directement aux artistes :**

À celles et ceux qui doutent, qui cherchent, qui veulent aller plus loin dans leur expression, leur langage, leur liberté intérieure.

### **D'autres s'adressent à celles et ceux qui accompagnent les artistes :**

Amis, proches, conseillers, enseignants, galeristes, curateurs, formateurs... Toutes celles et ceux qui souhaitent sincèrement **soutenir la créativité sans l'enfermer**, encourager sans infantiliser, aider sans diriger.

Ce guide est donc un **outil à deux entrées** :

- Un compagnon de réflexion pour l'artiste.
- Un manuel de posture et de dialogue pour son entourage.

## **Encourager l'exploration artistique**

Un levier fondamental de la créativité

### **Explorer de nouvelles techniques**

- **Pourquoi ?** : En sortant de ses automatismes, l'artiste ouvre la porte à des découvertes inattendues.
- **Comment ?** :
  - Suivre des tutoriels ou stages (présentiel ou en ligne) sur des techniques comme le dripping, le collage, le monotype, l'encre soufflée...
  - Tester des outils inhabituels : spatules, pinceaux alternatifs, objets récupérés, rouleaux, voire les mains.
  - Changer de support : bois, carton, textile, métal, pierre, etc.

### **Changer de style ou d'univers pictural**

- **Pourquoi ?** : S'affranchir de son style habituel permet à l'artiste de renouveler son regard.
- **Comment ?** :
  - Passer temporairement d'un style figuratif à l'abstraction, ou inversement.
  - S'inspirer d'autres mouvements (cubisme, surréalisme, art brut...).
  - Travailler à partir d'un thème imposé ou inhabituel (un mot, une émotion, un lieu).

### **Explorer de nouveaux médiums**

- **Pourquoi ?** : Chaque médium propose une résistance et un rendu qui influencent le geste.
- **Comment ?** :
  - Passer de l'acrylique à l'huile, à l'aquarelle, à l'encre, au pastel sec ou gras.

- Mélanger les techniques pour créer des effets mixtes.
- Introduire des éléments non picturaux (sable, fil, papier, végétaux...).

### **S'ouvrir à d'autres formes d'art**

- **Pourquoi ?** : Les échanges entre disciplines nourrissent l'imaginaire.
- **Comment ?** :
  - Aller voir des spectacles vivants, écouter de la musique, lire de la poésie.
  - S'inspirer de la photographie, du cinéma ou du design.
  - Travailler en collaboration avec un écrivain, un musicien, un danseur.

### **Renouveler ses sources d'inspiration**

- **Pourquoi ?** : Le regard neuf vient souvent de l'extérieur.
- **Comment ?** :
  - Visiter des galeries, musées, expositions temporaires.
  - Suivre des artistes contemporains ou historiques sur les réseaux sociaux.
  - Participer à des résidences d'artistes ou des ateliers collectifs.
  - Tenir un carnet d'idées ou un journal visuel quotidien.

**Conseil pratique** : fixez vous un défi mensuel (par exemple : "travailler uniquement en noir et blanc", ou "faire 10 portraits en 10 jours"), pour sortir de votre zone de confort sans pression.

## Stimuler l'inspiration

Nourrir l'imaginaire de l'artiste peintre

La créativité ne naît pas de rien : elle se nourrit de sensations, d'émotions, de références. Aider un artiste à élargir son champ d'inspiration, c'est lui offrir un terreau fertile pour faire germer de nouvelles idées.

### Puiser dans la nature

- **Pourquoi ?** : La nature offre une richesse inépuisable de formes, de textures, de couleurs, de rythmes.
- Comment ?
  - Encourager des promenades croquis en forêt, bord de mer, montagne, etc.
  - Travailler sur des séries inspirées par les saisons, les éléments, les paysages.
  - Observer le détail : une écorce, une ombre, un oiseau, une lumière.

### S'inspirer de la littérature, de la poésie

- **Pourquoi ?** : Les mots peuvent éveiller des images puissantes ou déclencher des associations inattendues.
- Comment ?
  - Lire un poème avant de peindre.
  - Traduire un texte en image (exercice de "peinture narrative").
  - Tenir une liste de citations inspirantes.

### Écouter de la musique

- **Pourquoi ?** : La musique influence l'humeur, le rythme, le geste.
- Comment ?
  - Créer en écoutant différents styles (classique, jazz, électro, ambient...).
  - Laisser une œuvre naître d'un morceau précis.
  - Explorer la synesthésie (associer sons et couleurs).
  -

## **Regarder des films ou documentaires visuellement riches**

- **Pourquoi ?** : Le cinéma est une source puissante d'ambiances, de cadrages, de scénarios visuels.
- Comment ?
  - Relever les palettes de couleurs dans certaines scènes.
  - Noter les compositions ou jeux de lumière intéressants.
  - Reproduire une scène ou la réinterpréter.

## **Dialoguer avec d'autres artistes**

- **Pourquoi ?** : Le partage d'idées et de pratiques ouvre des perspectives inattendues.
- Comment ?
  - Rejoindre des collectifs, participer à des rencontres d'atelier ou des résidences.
  - Échanger sur les blocages, les motivations, les influences.
  - Créer des projets communs, même à distance.

## **Voyager ou simplement changer d'environnement**

- **Pourquoi ?** : L'exotisme du regard vient souvent du décalage.
- Comment ?
  - Aller peindre en extérieur dans un lieu inédit.
  - Organiser une micro-expédition dans un quartier méconnu.
  - Photographier un voyage pour en faire une série picturale.

**Exercice simple** : chaque semaine, proposer à l'artiste de :

- Choisir une source d'inspiration (un poème, une chanson, une photo de voyage)
- Réaliser une œuvre en lien avec cette source, sans chercher la perfection — juste l'expression.

## Encourager la curiosité

Déclencher le désir de chercher, comprendre, explorer

La curiosité est le moteur de la découverte. En cultivant l'envie de questionner, de tenter, de creuser, un artiste renouvelle sans cesse ses sources d'inspiration et ses moyens d'expression.

## Adopter une posture d'explorateur

- **Pourquoi ?** : Le regard curieux transforme chaque détail du quotidien en potentiel artistique.
- Comment ?
  - Observer les objets ordinaires sous un autre angle : ombres, reflets, textures.
  - Se poser la question : *Et si je peignais ça autrement ?* (plus grand, plus abstrait, plus sensible...).
  - Garder un carnet de curiosités visuelles, d'idées glanées, de réflexions spontanées.

## Se poser des défis réguliers

- **Pourquoi ?** : Les contraintes créent des opportunités. Elles réveillent l'inventivité.
- Comment ?
  - Peindre avec une seule couleur.
  - Réaliser un tableau sans pinceau.
  - Créer une série à partir d'un mot ou d'un sentiment.

## Expérimenter sans enjeu de réussite

- **Pourquoi ?** : L'expérimentation libère du jugement et ouvre l'accès à des zones inattendues.
- Comment ?
  - Dédier un carnet ou des toiles à l'expérimentation pure.
  - Jouer avec des matériaux recyclés, bon marché, ou inhabituels.
  - Accueillir les « accidents » comme des points de départ possibles.

## Questionner sa propre pratique

- **Pourquoi ?** : Se demander pourquoi on peint, pour qui, avec quoi, peut raviver le feu intérieur.
- Comment ?
  - Écrire sur son propre processus (journal d'atelier).
  - Relire ses anciennes œuvres avec un œil critique mais bienveillant.
  - Identifier ce qui, dans sa pratique actuelle, est encore vivant... ou non.

## S'étonner des autres disciplines

- **Pourquoi ?** : La curiosité est nourrie par l'altérité.
- Comment ?
  - Lire des livres de philosophie, de science, d'histoire de l'art.
  - Assister à des conférences ou des ateliers dans d'autres domaines (éthologie, astronomie, architecture...).
  - Échanger avec des personnes en dehors du milieu artistique.

## Proposition d'exercice :

Chaque mois, l'artiste choisit un thème inconnu ou peu familier (ex. : "microscopie", "objets oubliés", "fragments d'architecture")

Il fait des recherches, puis crée une ou plusieurs œuvres en s'inspirant des découvertes.

## **Favoriser l'expression personnelle**

Libérer la voix intérieure de l'artiste

L'expression personnelle est le cœur battant de l'acte artistique. Un artiste qui crée en résonance avec ses émotions, ses expériences, ses convictions, produit une œuvre authentique, singulière — donc vivante.

### **Encourager la sincérité émotionnelle**

- **Pourquoi ?** : Une œuvre touchante est souvent le reflet d'une émotion vécue.
- Comment ?
  - Inciter à peindre un souvenir fort, une joie, une blessure, une obsession.
  - Travailler sur l'instant : peindre ce que l'on ressent ici et maintenant.
  - Laisser place aux imperfections : elles font partie de l'expression sincère.

### **Explorer des thèmes personnels**

- **Pourquoi ?** : Ce qui touche profondément l'artiste touche souvent aussi le spectateur.
- Comment ?
  - Identifier ses centres d'intérêt profonds (intimité, mémoire, spiritualité, environnement...).
  - Développer des séries autour de ces thèmes.
  - Tenir un carnet de mots ou de phrases liées à ces sujets (même si elles ne semblent pas « artistiques » au départ).

### **Trouver et cultiver sa propre voix plastique**

- **Pourquoi ?** : Un style personnel fort est souvent le résultat d'un cheminement d'exploration intérieure.
- Comment ?
  - Observer les récurrences dans sa production (formes, couleurs, gestes).

- Expérimenter librement jusqu'à ce que certaines constantes émergent.
- Accepter de ne pas plaire à tout le monde : la singularité dérange parfois, et c'est bon signe.

### **Créer sans se censurer**

- **Pourquoi ?** : La peur du jugement tue la créativité.
- Comment ?
  - Peindre d'abord pour soi.
  - Interdire le mot "raté" dans l'atelier : toute tentative est une étape.
  - Garder un espace de production "off" non destiné à l'exposition.

### **Accepter l'évolution de son expression**

- **Pourquoi ?** : L'artiste change, donc son art aussi.
- Comment ?
  - Ne pas chercher à "reproduire" une période appréciée.
  - Accueillir les mutations comme des signes de vitalité artistique.
  - Documenter son évolution pour mieux la comprendre (photos d'œuvres, carnets de notes).

### **Proposition d'exercice introspectif**

L'artiste peut répondre par écrit à cette série de questions avant de peindre :

- Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?
- De quoi ai-je besoin de parler, sans mots ?
- Quelle couleur, quelle forme, quelle matière porterait ce message?

## Créer un environnement propice à la créativité

Faire de l'atelier un terreau fertile

L'espace dans lequel l'artiste évolue influence fortement son état d'esprit, sa motivation, son rythme, et donc sa capacité à créer. Un environnement stimulant, apaisant et personnalisé peut faire toute la différence.

### Organiser un espace clair et fonctionnel

- **Pourquoi ?** : Le désordre excessif ou l'encombrement visuel peuvent freiner l'élan créatif.
- Comment ?
  - Dédier une zone par fonction : peinture, séchage, rangement, documentation...
  - Garder à portée de main les outils les plus utilisés.
  - Prévoir une table ou un mur libre pour tester des idées rapidement.

### Personnaliser l'espace avec des éléments inspirants

- **Pourquoi ?** : L'environnement devient un prolongement de l'univers de l'artiste.
- Comment ?
  - Accrocher des œuvres aimées, des photos, des mots, des croquis.
  - Créer un tableau d'inspiration (moodboard) évolutif.
  - Varier les textures, les matières, les couleurs de l'espace.

### Favoriser la lumière et le silence (ou la musique choisie)

- **Pourquoi ?** : Le confort sensoriel est essentiel à la concentration.
- Comment ?
  - Travailler à la lumière naturelle si possible, ou avec un éclairage neutre.
  - Utiliser un casque ou une enceinte pour créer une ambiance sonore personnalisée.
  - Installer un coin calme pour réfléchir ou noter ses idées.

## **S'entourer d'objets porteurs de sens**

- **Pourquoi ?** : Certains objets peuvent agir comme des “déclencheurs d'idées”.
- **Comment ?**
  - Conserver dans l'atelier des objets trouvés, souvenirs de voyage, matières brutes.
  - Feuilletter régulièrement des livres d'art ou de sciences humaines.
  - Garder un carnet ou tableau d'idées où l'artiste note ou colle ce qui attire son attention.

## **Créer un rituel d'entrée en création**

- **Pourquoi ?** : Le corps et l'esprit associent des gestes à une disposition créative.
- **Comment ?**
  - Commencer chaque séance par un geste simple (ranger les pinceaux, écrire un mot, allumer une bougie, etc.).
  - Choisir une tenue dédiée à la création.
  - Avoir une boisson ou un parfum d'atelier spécifique (thé, encens, huile essentielle).

## **Proposition de mise en action rapide**

L'artiste peut se poser ces 3 questions :

- Qu'est-ce qui m'apaise dans mon espace ?
- Qu'est-ce qui me stimule ?
- Qu'est-ce qui m'encombre (physiquement ou mentalement) ?  
Puis : réaménager une zone de l'atelier en conséquence, même petit à petit.

Encourager la prise de risques et la persévérance : oser créer, rater, recommencer

Créer, c'est toujours un pas vers l'inconnu. Sortir de ses habitudes, affronter l'incertitude, rater... font partie intégrante du processus artistique. Mais pour cela, l'artiste doit se sentir encouragé, soutenu et libre d'explorer sans crainte du jugement.

### **Valoriser l'expérimentation plutôt que le résultat**

- **Pourquoi ?** : L'innovation naît souvent de l'essai, de l'erreur, de l'accident heureux.
- Comment ?
  - Dédramatiser le "raté" en le considérant comme une piste d'évolution.
  - Créer des "toiles brouillons" pour tester, sans enjeu d'exposition.
  - Essayer un nouveau médium ou un style inhabituel chaque mois.

### **Sortir de sa zone de confort régulièrement**

- **Pourquoi ?** : Ce qui semble inconfortable est souvent source de progrès.
- Comment ?
  - Peindre avec la main gauche (ou non dominante).
  - Travailler debout, au sol, dans un lieu extérieur, ou en grand format.
  - Aborder un sujet ou une émotion que l'artiste n'ose jamais explorer.

### **Accepter le processus non linéaire**

- **Pourquoi ?** : La création est faite de doutes, de retours en arrière, d'élan.
- Comment ?
  - Se fixer des objectifs souples, non productivistes.
  - Observer que certaines œuvres "ratées" révèlent des intentions nouvelles.
  - Relire ses anciennes créations et noter les progrès, les métamorphoses.

## Développer la résilience créative

- **Pourquoi ?** : L'artiste doit apprendre à traverser les phases de doute sans renoncer.
- Comment ?
  - Se rappeler que les grands artistes ont connu des périodes stériles ou rejetées.
  - Garder une trace écrite ou visuelle des moments de blocage... et de leur dépassement.
  - Créer un "journal d'atelier" pour déposer les frustrations et les déclics.

## Se soutenir par une communauté bienveillante

- **Pourquoi ?** : Le regard extérieur peut encourager... ou freiner, s'il n'est pas constructif.
- Comment ?
  - Choisir des personnes ressources pour échanger sans jugement.
  - Rejoindre des groupes d'artistes ou des cercles de critique positive.
  - Se donner le droit de dire "je cherche encore" au lieu de "je dois réussir".

Exercice proposé :

L'artiste se fixe un défi de 7 jours :

- Chaque jour, produire une petite œuvre avec une contrainte inconfortable (vitesse, support, main gauche, sujet difficile, etc.)
- À la fin, écrire ce que chaque essai lui a appris.

## **Favoriser la collaboration et les échanges**

Elargir la vision en partageant

La créativité se nourrit aussi du dialogue. Être en contact avec d'autres artistes ou disciplines permet de renouveler ses idées, d'ouvrir des horizons, de sortir de l'isolement parfois pesant de l'atelier.

Participer à des ateliers ou stages collectifs

- **Pourquoi ?** : L'immersion dans un cadre collectif dynamise et inspire.
- Comment ?
  - Rechercher des stages d'expression libre, de techniques spécifiques ou de peinture en extérieur.
  - Varier les lieux : centres culturels, associations, festivals, ateliers nomades...
  - Accepter d'être débutant dans un domaine nouveau.

Rejoindre un collectif ou un groupe de discussion artistique

- **Pourquoi ?** : Échanger régulièrement avec des pairs stimule la réflexion et la pratique.
- Comment ?
  - Intégrer un collectif local ou en ligne (forums, groupes privés, Discord...).
  - Organiser ou participer à des "cafés-atelier" pour discuter de projets, de doutes, d'œuvres.
  - S'entourer d'artistes bienveillants, aux esthétiques variées.

## **Recevoir des retours constructifs**

- **Pourquoi ?** : Le regard extérieur permet de mieux cerner ses forces et ses axes de travail.
- Comment ?
  - Demander à des artistes de confiance ou à des professionnels un regard critique.

- Proposer une lecture d'atelier ouverte (même en petit cercle).
- Noter les réactions spontanées lors d'expositions pour les relire après.

### **Travailler en collaboration avec un ou plusieurs artistes**

- **Pourquoi ?** : La confrontation de pratiques crée de nouveaux langages.
- **Comment ?**
  - Créer une œuvre à quatre mains, ou une série avec un échange de supports.
  - Mettre en place un dialogue entre deux médiums (peinture et musique, écriture et image...).
  - Monter une exposition ou un projet collectif autour d'un thème commun.

### **S'ouvrir aux disciplines connexes**

- **Pourquoi ?** : L'art est un écosystème interconnecté.
- **Comment ?**
  - Échanger avec des artistes d'autres domaines : danseurs, plasticiens, poètes, designers...
  - Visiter des expositions de formes artistiques différentes.
  - Laisser une œuvre ouverte à une interprétation pluridisciplinaire.

Exercice stimulant :

L'artiste peut proposer à un(e) collègue :

- D'échanger leurs œuvres en cours pour les continuer ou les commenter,
- Ou de créer ensemble une pièce à partir d'un thème imposé.

Cette expérience permet de voir autrement... et d'être vu autrement

## Offrir un soutien et des encouragements

Nourrir la confiance pour libérer la création

La créativité est fragile. Elle a besoin d'un climat de confiance pour s'épanouir. Le regard bienveillant, les encouragements sincères, et un soutien durable peuvent transformer la manière dont un artiste ose créer.

### Valoriser les démarches, pas seulement les résultats

- **Pourquoi ?** : L'artiste a besoin de sentir que son cheminement est reconnu, même en dehors des "belles œuvres".
- Comment ?
  - Féliciter l'audace d'avoir tenté une idée nouvelle, même inaboutie.
  - Souligner l'évolution perceptible dans la recherche ou la gestuelle.
  - Rappeler les forces déjà identifiées dans sa démarche.

### Offrir des retours constructifs et respectueux

- **Pourquoi ?** : Le jugement mal formulé peut blesser ou freiner la création.
- Comment ?
  - Privilégier les formulations comme : "Ce qui me touche, c'est...", ou "Je perçois ici un potentiel..."
  - Éviter les conseils normatifs (du type : "*Tu devrais faire comme...*")
  - Favoriser le dialogue plutôt qu'un verdict.

### Soutenir moralement dans les périodes de doute

- **Pourquoi ?** : L'artiste traverse souvent des hauts et des bas émotionnels.
- Comment ?
  - Être présent sans vouloir résoudre.
  - Rappeler qu'un passage à vide ne remet pas en cause la valeur artistique.

- Évoquer les moments où il/elle a surmonté d'autres difficultés.

### **Encourager dans les démarches concrètes**

- **Pourquoi ?** : L'isolement ou la complexité administrative peuvent freiner un projet.
- **Comment ?**
  - Proposer son aide pour un dossier, une expo, une communication.
  - Accompagner l'artiste à un vernissage, à une rencontre professionnelle.
  - Relayer ses œuvres ou ses actualités avec enthousiasme.

### **Reconnaître l'artiste dans sa globalité**

- **Pourquoi ?** : Se sentir reconnu, même dans sa fragilité, renforce l'élan créatif.
- **Comment ?**
  - Écouter sans attendre un résultat immédiat.
  - Poser des questions ouvertes sur son travail, ses intentions, ses influences.
  - Rappeler à l'artiste qu'il/elle est légitime, unique et en constante progression.

Proposition de geste simple :

Écrire un mot d'encouragement à l'artiste, sur une carte ou par message, sans raison précise, juste pour dire : *“Je crois en ton chemin.”*

### **Respecter l'unicité de l'artiste**

Accompagner sans diriger, soutenir sans formater

Chaque artiste suit un parcours singulier, avec son rythme, ses contradictions, ses intuitions. Soutenir sa créativité, c'est avant tout

reconnaître cette singularité et l'aider à s'épanouir selon ses propres termes.

Ne pas comparer les artistes entre eux

- **Pourquoi ?** : La comparaison inhibe et génère des doutes injustifiés.
- Comment ?
  - Valoriser l'évolution personnelle plutôt que la "réussite" extérieure.
  - Rappeler que chaque style, chaque démarche a sa légitimité.
  - Éviter les références du type "ce que fait untel est plus...".

Proposer un soutien sur mesure

- **Pourquoi ?** : Ce qui motive ou bloque un artiste ne peut être généralisé.
- Comment ?
  - Observer ses besoins spécifiques (techniques, émotionnels, organisationnels).
  - Adapter les conseils en fonction de sa sensibilité, de son niveau ou de ses objectifs.
  - Demander directement : "De quoi aurais-tu besoin en ce moment ?"

**Accompagner sans interférer**

- **Pourquoi ?** : Trop d'orientation extérieure peut détourner l'artiste de sa propre voix.
- Comment ?
  - Poser des questions ouvertes plutôt que de donner des solutions toutes faites.
  - Laisser de l'espace au doute, au tâtonnement, à la solitude créative si nécessaire.
  - Rester présent.e, mais discret.e.

## Encourager la poursuite de son propre chemin artistique

- **Pourquoi ?** : C'est dans la continuité et la liberté que la créativité s'épanouit.
- **Comment ?**
  - Célébrer les moments d'avancée, même petits.
  - Aider à prendre du recul sans imposer un point de vue.
  - Soutenir dans les moments de remise en question, sans jugement.

Question-clé à poser à l'artiste :

“Qu'est-ce qui te semble juste pour toi, maintenant, dans ta création ?”

## Créativité : La méthode Steve Jobs

Lorsque Steve Jobs parlait de "connecter les points" pour être créatif, il faisait référence à l'idée de relier des expériences, des connaissances et des idées apparemment disparates pour former de nouvelles perspectives et solutions innovantes. Voici ce que cela signifie en pratique :

### Qu'aurait fait Steve Jobs ?

Dans ma vie d'ingénieur, de chercheur, puis dans mon travail d'accompagnement des artistes, cette question m'a souvent accompagné — comme un réflexe, un guide intérieur face au doute ou à un problème complexe :

“Qu'aurait fait Steve Jobs ?”

Pas pour l'imiter.

Mais pour penser autrement. Pour **refuser la facilité**, le compromis, l'option tiède.

Pour chercher ce qui bouscule, ce qui va à l'essentiel, ce qui change vraiment la donne.

Jobs n'était pas un artiste au sens traditionnel, mais il pensait comme tel :

- Il croyait au croisement des disciplines.
- Il refusait le “ assez bon”.
- Il plaçait la **création au service du sens**, pas seulement de l'esthétique.
- Et surtout, il croyait que la créativité pouvait se cultiver, s'exiger, se structurer.

C'est dans cet esprit que ce petit guide est né.

**Quelques clés** (et quelques vérités inconfortables) pour aider les artistes à développer ce feu intérieur qui ne demande qu'à s'étendre — **si l'on ose l'alimenter.**

## **Explorer des expériences variées**

Nourrir l'imaginaire par la vie

Comme le rappelait Steve Jobs, la créativité naît souvent de la capacité à **connecter des éléments hétérogènes**. Plus l'artiste vit des expériences diverses, plus il dispose d'un matériau riche pour créer des œuvres profondes, personnelles et originales.

## **Voyager ou se déplacer autrement**

- **Pourquoi ?** : Voir de nouveaux paysages, modes de vie ou cultures élargit la perception.
- **Comment ?**
  - Voyager à l'étranger, mais aussi dans des régions proches.
  - Changer de trajet quotidien, observer attentivement un lieu inconnu.

- Croquer ou photographier ce que l'on découvre en chemin.

### **Expérimenter d'autres disciplines**

- **Pourquoi ?** : Le croisement des savoirs développe des connexions créatives inattendues.
- **Comment ?**
  - Suivre un atelier d'écriture, de musique, de danse, de théâtre...
  - Lire sur des sujets éloignés de l'art (astronomie, philosophie, botanique, histoire...).
  - Associer son art à une autre pratique pour en changer l'approche (ex. : peindre en écoutant une conférence).

### **Rencontrer des personnes d'horizons variés**

- **Pourquoi ?** : Le dialogue avec des univers différents stimule la réflexion et le regard.
- **Comment ?**
  - Échanger avec des artisans, des scientifiques, des enfants, des voyageurs, des militants...
  - Rejoindre des lieux de mixité (tiers-lieux, festivals, événements associatifs).
  - Poser des questions ouvertes, écouter les récits de vie.

### **S'immerger dans des expériences inhabituelles**

- **Pourquoi ?** : L'inconnu ou l'inattendu provoque des ressentis puissants à traduire en art.
- **Comment ?**
  - Passer une journée sans parler, ou sans écran.
  - Aller dans un lieu inspirant mais déroutant (chantier, abbaye, friche...).
  - Pratiquer une activité nouvelle pendant un temps défini (volontariat, initiation, immersion...).

## Relier ces expériences à son art

- **Pourquoi ?** : C'est dans l'appropriation de l'expérience que naît l'expression artistique.
- Comment ?
  - Tenir un carnet d'inspiration alimenté par ses expériences de vie.
  - Se demander après chaque expérience : "Qu'est-ce que cela m'inspire picturalement ?"
  - Réaliser des œuvres qui témoignent de cette diversité de vécus.

Exercice de résonance :

L'artiste peut écrire ou dessiner 5 moments vécus récemment qui l'ont surpris, touché ou inspiré. Puis créer une œuvre qui relie au moins deux d'entre eux dans une forme nouvelle.

## Cultiver les connaissances et l'apprentissage continu

Elargir le champ des connexions mentales

Comme le soulignait Steve Jobs, la créativité naît de la capacité à **relier des idées** — et plus on a de références, plus ces connexions sont fertiles. L'apprentissage constant, dans tous les domaines, est un catalyseur majeur pour renouveler l'inspiration et enrichir l'expression artistique.

Lire régulièrement, dans des domaines variés

- **Pourquoi ?** : Les livres offrent un accès à d'autres visions du monde, d'autres langages.
- Comment ?
  - Alternier entre lecture d'art, philosophie, science, romans, essais, poésie...
  - Tenir un carnet de citations ou d'idées inspirantes à réutiliser.
  - Lire avant ou après la création pour enclencher une réflexion parallèle.

## Suivre des formations ou ateliers en ligne

- **Pourquoi ?** : Internet permet un apprentissage autonome, souple et illimité.
- Comment ?
  - Explorer des plateformes comme Domestika, Skillshare, YouTube, Moocs...
  - Suivre des tutoriels sur des techniques picturales ou sur des sujets culturels connexes.
  - Noter les idées nées pendant ou après l'écoute/visionnage.

## Enseigner ou transmettre à d'autres

- **Pourquoi ?** : Expliquer renforce la compréhension, et clarifie sa propre démarche.
- Comment ?
  - Proposer un atelier ponctuel ou un tutoriel.
  - Partager ses méthodes ou outils à d'autres artistes ou débutants.
  - Répondre à des questions ou intervenir sur des forums spécialisés.

## Apprendre par la pratique et l'expérimentation

- **Pourquoi ?** : L'expérience directe ancre les savoirs plus profondément que la théorie seule.
- Comment ?
  - Tester une technique nouvelle chaque mois, même rudimentairement.
  - Réaliser une œuvre "test" à chaque apprentissage d'un concept.
  - Varier les supports pour découvrir des effets inattendus.

## Développer une curiosité intellectuelle globale

- **Pourquoi ?** : Plus on est curieux, plus on crée de passerelles entre les savoirs et l'imaginaire.
- Comment ?

- Se poser des questions ouvertes tous les jours (“Pourquoi cette forme m’attire ?”).
- Chercher à comprendre d’autres disciplines (ethnologie, biologie, architecture...).
- Considérer chaque journée comme une opportunité d’apprendre quelque chose de nouveau.

Exercice hebdomadaire :

Choisir un mot-clé inattendu (ex. : “gravité”, “mémoire végétale”, “fractale”), faire quelques recherches simples dessus, et peindre une œuvre librement inspirée de ce mot ou de son image mentale.

## **Favoriser la pensée multidisciplinaire**

Connecter l’inattendu pour créer du neuf

La créativité véritable naît souvent de la capacité à **faire des ponts entre des idées éloignées**. En cultivant une pensée transversale, l’artiste s’ouvre à des combinaisons inédites, des métaphores puissantes, des formes hybrides riches de sens.

## **Penser en métaphores et analogies**

- **Pourquoi ?** : Les comparaisons permettent de représenter l’invisible, de dire autrement.
- **Comment ?**
  - Se demander : “Si cette émotion était un paysage, une texture, une saison...”
  - Transformer une idée abstraite en image picturale.
  - Utiliser des objets symboliques ou détournés dans ses compositions.

## **Croiser des disciplines dans une même œuvre**

- **Pourquoi ?** : La diversité des langages enrichit la forme et le fond.
- Comment ?
  - Mélanger peinture et poésie, photo et dessin, couture et peinture...
  - Intégrer des éléments typographiques ou mathématiques dans une toile.
  - Travailler avec des fragments d'un autre domaine (plans, cartes, partitions...).

## **S'inspirer des méthodes d'autres domaines**

- **Pourquoi ?** : Chaque discipline a sa logique créative.
- Comment ?
  - Utiliser des schémas de pensée d'un autre champ (design thinking, mind mapping, spirale d'apprentissage...).
  - Observer comment un musicien compose, un architecte esquisse, un philosophe argumente.
  - Appliquer une démarche scientifique à un projet artistique (hypothèse → expérimentation → conclusion plastique).

## **Mélanger les références dans une même recherche**

- **Pourquoi ?** : L'hybridité donne naissance à des œuvres uniques.
- Comment ?
  - Créer un moodboard réunissant architecture baroque, graffiti, biologie cellulaire et BD, par exemple.
  - Chercher un thème commun entre deux disciplines éloignées.
  - Produire une œuvre qui croise deux univers visuels sans lien apparent.

## Accepter la complexité et les tensions

- **Pourquoi ?** : L'art ne résout pas toujours, il peut mettre en relation, même de façon paradoxale.
- Comment ?
  - Laisser cohabiter plusieurs registres ou styles dans une même série.
  - Travailler sur des oppositions : chaos/ordre, ancien/moderne, organique/géométrique.
  - Ne pas chercher à tout "faire rentrer dans une case".

Exercice créatif multidisciplinaire :

Choisissez deux domaines qui n'ont a priori rien à voir (ex : astronomie & danse, droit & botanique).

Créez une œuvre qui relie visuellement ou symboliquement ces deux mondes.

## Synthétiser les idées :

Connecter les points pour créer du sens nouveau

La créativité, ce n'est pas seulement produire du neuf, mais **rassembler ce qui existe déjà de manière originale**. "Connecter les points", selon Steve Jobs, c'est capter des fragments d'expériences, d'apprentissages ou d'intuitions, et les transformer en une vision singulière.

## S'entraîner à faire des liens entre les choses

- **Pourquoi ?** : Plus l'artiste exerce sa capacité à relier, plus il génère d'idées fortes.
- Comment ?
  - Après chaque lecture ou visite, noter : "*Qu'est-ce que cela me rappelle ?*"
  - Relier un fait personnel à un fait culturel, une forme naturelle à une architecture, etc.
  - Créer des "cartes mentales visuelles" autour de ses projets.

## **Extraire l'essentiel d'une masse d'informations**

- **Pourquoi ?** : La créativité nécessite clarté et hiérarchisation.
- Comment ?
  - Prendre des notes sous forme de schémas ou de mots-clés.
  - Résumer une idée complexe en une image, une couleur, un geste pictural.
  - Créer des “brouillons visuels” qui aident à filtrer les idées.

## **Assembler des fragments disparates en une œuvre cohérente**

- **Pourquoi ?** : La synthèse donne naissance à un langage personnel.
- Comment ?
  - Travailler à partir de collages d'images, de mots ou d'objets.
  - Rassembler des essais techniques en une grande toile unifiée.
  - Revenir sur des recherches passées et les combiner dans une nouvelle série.

## **Revisiter son propre travail avec un regard de synthèse**

- **Pourquoi ?** : L'artiste devient capable d'identifier son fil rouge, ses constantes.
- Comment ?
  - Regarder 10 œuvres anciennes et noter ce qui revient spontanément.
  - Créer une œuvre qui relie deux périodes ou deux styles de sa pratique.
  - Écrire une phrase qui résume ce que son travail “dit” aujourd'hui.

## Passer du fragment au concept artistique

- **Pourquoi ?** : Une œuvre forte porte une idée claire, même complexe.
- Comment ?
  - Identifier ce que les fragments choisis expriment collectivement.
  - Donner une forme simple à une idée plurielle (une image-symbole).
  - Exposer le processus de connexion dans l'œuvre elle-même (strates, couches, références visibles...).

Exercice de synthèse créative :

L'artiste rassemble dans un même dossier : une photo personnelle, une citation inspirante, une couleur dominante, une forme naturelle.  
Objectif : en faire une œuvre picturale qui **synthétise ces éléments** visuellement et symboliquement.

## Adopter une pensée non linéaire

Sortir des sentiers battus pour créer l'inattendu

La pensée non linéaire consiste à abandonner la logique rigide, à explorer l'imprévisible, à s'autoriser les détours. C'est en brisant les automatismes mentaux que surgissent les idées réellement nouvelles, profondes, dérangement parfois — mais créatrices.

## Accueillir le désordre créatif

- **Pourquoi ?** : L'excès d'ordre inhibe l'intuition.
- Comment ?
  - Laisser cohabiter différentes pistes de recherche sans chercher à les hiérarchiser trop vite.
  - Créer dans un "flux" plutôt qu'un plan rigide.
  - Noter toutes les idées, même les plus folles, sans les trier immédiatement.

## Changer de méthode en cours de route

- **Pourquoi ?** : S'adapter, bifurquer, s'étonner est parfois plus fécond que persévérer.
- Comment ?
  - Interrompre une œuvre et repartir sur une autre, puis revenir avec un autre regard.
  - Tester un médium ou format inattendu en plein processus.
  - Abandonner une intention initiale si une autre intuition plus forte émerge.

## Explorer des voies apparemment absurdes

- **Pourquoi ?** : L'absurde ouvre la voie au poétique et au symbolique.
- Comment ?
  - Réaliser une œuvre à partir d'un rêve ou d'une phrase incongrue.
  - Peindre avec des objets non conçus pour cela (éponges, plumes, outils de jardin...).
  - Créer des séries sans thème, juste à partir d'un geste, d'un son, d'un mot.

## Casser les formats mentaux habituels

- **Pourquoi ?** : Le cerveau aime la répétition, mais l'art aime la surprise.
- Comment ?
  - Travailler à l'envers (du détail vers le tout, ou du cadre vers l'intérieur).
  - Commencer une œuvre sans savoir ce qu'elle représentera.
  - Changer de temporalité (très vite, ou très lentement, sur plusieurs jours/mois).

## Suivre l'intuition plutôt que la logique

- **Pourquoi ?** : Ce que l'on "sent" avant de "savoir" est souvent la source la plus vive.
- Comment ?

- Créer dès l'apparition d'une impulsion, sans justification.
- Accepter que le sens surgisse après, voire jamais.
- Garder des espaces d'improvisation totale dans sa pratique.

Exercice libérateur :

Prendre 5 contraintes tirées au hasard (lieu, geste, matériau, mot, durée).  
Créer une œuvre en 30 minutes sans possibilité de retour en arrière.  
L'objectif : explorer sans logique apparente.

En art, le plus grand danger n'est pas l'échec, mais **l'arrêt prématuré**.  
Lorsqu'une œuvre est "bien", elle rassure. Mais est-elle **vraie** ? Est-elle **vivante** ?

Chercher l'excellence — pas au sens technique ou académique, mais comme **profondeur d'intention, honnêteté radicale, intensité d'expression** — implique de dépasser ce seuil du "bien fait". Cela demande de creuser encore, même (et surtout) quand on pense avoir fini. Créer, c'est souvent **oser ne pas s'arrêter au premier équilibre**, mais déséquilibrer encore, douter, détruire parfois... pour aller vers quelque chose de plus juste, plus personnel, plus audacieux.

## **L'ennemi intérieur : l'ego, l'autosatisfaction...**

...et les compliments faciles

La plus grande menace pour la créativité ne vient pas toujours du manque de talent, de temps ou de technique. Elle vient parfois de **l'intérieur** : Du moment où l'on se dit "c'est bien assez" — alors qu'on n'a pas encore touché au vrai.

Du moment où l'on préfère plaire que chercher.  
Du moment où l'on écoute des éloges... au lieu d'oser la remise en question.

## **L'ego : un piège subtil**

- Il veut protéger. Il veut qu'on soit reconnu, aimé, applaudi.
- Mais il peut bloquer la remise en jeu nécessaire à toute progression.
- Il pousse à répéter ce qui fonctionne au lieu d'explorer ce qui tremble encore.

### **L'autosatisfaction : le repos trop rapide**

- Une œuvre "correcte" peut devenir une fin... au lieu d'un passage.
- Se contenter d'avoir "fini" empêche parfois de **vraiment chercher**.

### **Vos proches ne sont pas vos critiques**

- Ils vous aiment. Ils vous soutiennent. Mais ils **ne sont pas objectifs**.
- Ils veulent votre bonheur, pas nécessairement votre transformation artistique.
- Un retour sincère n'est pas forcément celui qui fait plaisir.

### **Conseil brutal mais salutaire :**

- Faites-vous bousculer.
- Montrez vos œuvres à des artistes exigeants.
- Soumettez votre travail à un regard extérieur **non affectif**.
- Cherchez la friction, pas l'approbation.
- Car c'est dans cette zone inconfortable — là où l'ego se tait — que la créativité **renaît et se dépasse**.

La reconnaissance véritable du talent ne vient pas de ceux qui vous aiment, mais de ceux qui n'y sont pas obligés.

**La réussite, c'est quand vos concurrents vous reconnaissent du talent — pas vos amis.**

Ils n'ont rien à y gagner. C'est là que vous savez que vous êtes devenu(e) un(e) artiste.

“ Le contraire d’« **excellent** »,

ce n’est pas « **mauvais** »...

c’est « **bien** ». ”

— **Seth Godin**

**L’équipe de Active-Art** est à votre disposition pour mettre en œuvre en pratique l’un ou l’autre des conseils contenus dans ce guide.

**Votre Contact direct :**

Étienne Caveyrac

 06 14 47 36 00

 [caveyrac@active-art.net](mailto:caveyrac@active-art.net)

Retrouvez nos autres guides sur

[www.sauvan-magnet.fr](http://www.sauvan-magnet.fr)

Nos services aux artistes

[www.active-art.net](http://www.active-art.net)

Référencement des sites

[www.visual-arts-explorer.net](http://www.visual-arts-explorer.net)

Exposer avec les Club des Ateliers d’Artistes

[www.club-ateliers-artistes.com](http://www.club-ateliers-artistes.com)