

Comment trouver l'inspiration? Les secrets de la créativité artistique

Dans cet article, j'aimerais aborder la question de l'**inspiration**, car un grand nombre de lecteurs, en dehors des interrogations purement techniques sur le dessin et la peinture, me demandent s'il existe des techniques pour trouver l'inspiration.

À vrai dire la question est assez vaste ! Chaque artiste trouvera son inspiration et ses idées de façon différente des autres et dans des conditions différentes que les autres.

Ceci dit, je vais essayer de faire au mieux en apportant mon avis sur la question, et en essayant de rester le plus objectif possible. Tout d'abord, je me dois de définir les termes pour y voir un peu plus clair.

Définition de l'inspiration artistique

Alors qu'est-ce que nous dit notre bon vieux Wikipédia....hum, ah oui...

« Une inspiration est une idée qui vient du plus profond de nous. Mais parfois, quelqu'un ou quelque chose peut inspirer une nouvelle idée. Enfin, on peut dire que l'on s'inspire de quelque chose d'existant pour ne pas dire que l'on a simplement copié une partie ou l'intégralité de l'œuvre. Toutefois, lorsque cette copie est personnalisée, il est difficile de savoir quand cela donne une nouvelle œuvre. »

Cette définition me donne l'impression que l'inspiration artistique est juste le fruit d'une espèce de **miracle intérieur**, d'expression divine. Si c'était le cas, je pense que l'on pourrait tous directement aller prendre un Xanax et se mettre au lit en priant bien fort pour que l'inspiration nous vienne* (*sarcasme ^^).

Désolé Mr Wiki, mais sur ce coup-là, mon esprit cartésien a encore son petit mot à dire ! Je ne vais pas laisser croire à mes lecteurs que l'on n'a aucun moyen pour agir sur notre inspiration. Au contraire, je crois qu'on a tout à y faire.

[Apprendre à dessiner](#)

Je veux bien admettre qu'**une idée peut apparaître un peu n'importe quand**, et spécialement pendant des périodes de relâchement ou de changements d'état du cerveau, ça d'accord. Mais croire que l'inspiration est un phénomène quasi extra-terrestre et que l'on n'a aucun moyen de l'influencer, là, Pit pas d'accord du tout ! :< Autant demander à Mulder et Scully d'investiguer tout de suite (ah mince, non, ils sont à la retraite ces deux-là...).

Faites une expérience : demandez à un enfant de trois ans de vous inventer une histoire inspirée de son propre vécu, il y a fort à parier que vous n'allez pas en tirer grand-chose. Quelqu'un qui n'a eu que **très peu d'expérience dans sa vie**, a très peu de chances d'être soudainement atteint d'une inspiration sans limites. J'espère vous avoir mis la puce à l'oreille: je suis persuadé que l'inspiration est en très grande partie liée à **l'utilisation de notre cerveau sur le long terme**, mais je vais y revenir dans un moment.



Les différents types d'inspiration artistique

Pour ma part, j'aurais tendance à différencier trois types d'inspiration.

- **L'inspiration ponctuelle:** c'est une idée qui vient d'un seul coup sans raison apparente. Elle peut d'ailleurs parfois s'évaporer aussi vite qu'elle est venue. Dans un premier temps, on est souvent très fier de son idée, puis avec un peu de recul on la laisse de côté, car on la trouve grossière et inutilisable.
- **L'inspiration partagée:** c'est en partageant avec mes amis ou ma famille, dans les moments les plus calmes généralement, que les meilleures idées me viennent. L'avantage de partager avec des personnes intéressantes, c'est qu'une succession d'idées peuvent apparaître rapidement, grâce au travail collectif.
- **L'inspiration en cascade:** Je ne sais pas si vous avez déjà ressenti ça (ça m'arrive une à deux fois par an), mais lorsque je suis extrêmement concentré sur un projet et que rien ne parasite ma concentration sur une demi-journée ou une journée entière, les idées coulent à flots et il me faut vite les noter. C'est rare, mais quand ça arrive, mieux vaut avoir un ordinateur ou un carnet pour tout écrire. Ces états surviennent généralement quand mon cerveau est en pleine forme, lorsque j'ai bien dormi, bien mangé, et que rien ni personne ne me dérange.

Maintenant il me paraît nécessaire de préciser les conditions particulières dans lesquelles l'inspiration survient et les facteurs qui favorisent la génération d'idées.



Les facteurs qui favorisent la créativité

L'inspiration artistique est influencée par différents paramètres propres à chaque individu. J'ai essayé d'en tirer une liste plus ou moins exhaustive, et vous remarquerez que ces paramètres dépendent directement de nos acuités et de nos états cérébraux :

- **La motivation:** la dure vérité c'est que si dans la vie nous ne sommes pas motivés pour trouver des idées, il y a peu de chances que ça nous arrive comme par enchantement.
- **Confiance en soi:** si l'on n'a pas confiance en soi, si on a peur que les autres nous jugent, toutes ces pensées négatives risquent de parasiter irrémédiablement notre inspiration.
- **L'Expérience:** si nous n'avons rien vécu dans notre vie ou si nous nous laissons aller à des automatismes et des routines jusqu'à notre dernier souffle, il y a fort à parier que nous ne trouverons pas notre vie passionnante et que l'inspiration ne viendra jamais.
- **La Sensibilité:** voici un paramètre qui est très peu influençable, mais qui dépend tout de même fortement de nos expériences. Personnellement je pense que la sensibilité se développe très jeune, et qu'avec l'âge on se ferme à certaines possibilités de perception du monde. En clair, plus on vieillit, plus on évolue en société, et plus il est difficile de conserver nos yeux d'enfants. Et si nous n'étions pas très sensibles étant enfants, il y a de grandes chances que nous le soyons encore moins étant adultes. Malheureusement je n'ai aucun remède miracle de ce côté-ci. Chaque individu ne perçoit pas les choses de la même manière, il faut accepter qu'on ne puisse changer cette tendance de manière radicale.
- **La Mémoire / concentration:** focaliser son attention sur les choses importantes, retenir l'essentiel, et filtrer le reste, doit être un effort quotidien. Il y a quelques années, j'ai lu un très bon livre écrit par le [Docteur Vittoz, "la méthode Vittoz"](#). Grâce à cette méthode j'ai non seulement amélioré ma mémoire sélective, mais j'ai aussi appris à mieux canaliser mes anxiétés et mes crises de colère. Couplé à une séance de sophrologie par semaine (1h30), j'ai réussi à devenir une personne plus rigoureuse, plus attentive, et plus concentrée en l'espace de deux ou trois

ans. J'utilise encore aujourd'hui certaines techniques du Docteur Vittoz dans ma vie quotidienne. Si vous avez un tempérament impatient, dispersé, avec des difficultés de concentration et certains troubles de mémoire à court ou moyen terme, les techniques du docteur Vittoz sont simples à mettre en place. Je suis sûr que chacun a quelque chose à tirer de cette méthode. C'est une lecture très saine.

J'ai aussi remarqué que les personnes faisant du sport ont plus de mémoire. Il est possible que le sport joue un rôle sur l'oxygénation du cerveau et sur nos capacités cérébrales.

- **L'imagination** : notre capacité à mélanger différents concepts à partir de notre mémoire est un gros avantage.

- **L'intuition/anticipation** : au même titre que la sensibilité, l'intuition est en majeure partie innée. L'anticipation quant à elle peut évoluer grâce à un questionnement constant, par la curiosité et la logique.

- **Les objectifs** : il est toujours bon d'avoir des objectifs artistiques. Si vous ne savez pas trop vers quel style évoluer, notez sur papier toutes les qualités notables de vos 3 auteurs/peintres/dessinateurs favoris (ce que vous aimez dans leur style), et essayez d'évoluer en tendant vers leur style sans forcément copier leurs œuvres. Pour trouver votre style, l'important est de ne pas évoluer vers une seule direction, mais vers plusieurs, afin de trouver l'équilibre qui vous conviendra. Aussi, vos goûts et vos connaissances vont évoluer avec le temps, donc n'hésitez pas à refaire un point sur vos objectifs quand c'est nécessaire.

- **Le relâchement/ État de fatigue** : essayer de sortir des idées alors que vous êtes épuisé physiquement ou moralement, c'est un peu comme pêcher des soles à l'épuisette un jour de tempête.

- **L'échange** : Le dessin est souvent une activité solitaire. Mes amis ou mes proches m'appellent bien souvent « l'ours ». Je sors rarement de ma tanière, mais quand je le fais, j'ai appris à être extrêmement sociable et à engager des conversations enrichissantes avec n'importe qui. Il y a 10 ans j'en aurais été bien incapable. Comme quoi tout s'apprend avec un peu de patience et de volonté.

- **Environnement** : j'ai remarqué que passer du temps dans un endroit simple dont on n'a pas l'habitude, et le fait de n'avoir aucune occupation à disposition, comme un livre, la télé, internet etc.... peut parfois nous rendre plus créatifs. Je me souviens de la dernière fois où j'ai passé mes vacances dans un camping sur la côte Espagnole, je n'avais rien à faire à part prendre le soleil et aller me baigner. J'avais mon carnet de croquis sous la main, et jour après jour, au fur et à mesure que je me détendais, des idées de dessin et de scénario de bandes dessinées ont commencé à apparaître. À la fin des vacances, je passais plus de temps à écrire des idées qu'à profiter de la plage, et j'avais même hâte de rentrer chez moi pour retrouver ma table à dessin.

- **Ouverture au monde** : il va sans dire que plus on s'intéresse à tout ce qui nous entoure, plus on est « cultivé » dans notre domaine de compétence, et plus il y a de chances pour que notre créativité soit prolifique.

Il n'y a aucun hasard. Quelqu'un qui a préparé son esprit pendant longtemps à accueillir des idées aura bien plus de chances de trouver l'inspiration qu'un individu qui ne s'intéresse à rien, qui attend que des idées géniales tombent du ciel, et qui se contente d'observer ses congénères.



Augmenter ses chances de trouver l'inspiration

Influencer sa propre créativité n'a rien d'extraordinaire ou de magique. C'est une tâche continue à laquelle il faut prêter la plus grande attention. Voyez l'inspiration comme une espèce très particulière d'intelligence, qu'il est nécessaire de développer tout au long de sa vie et de maintenir un maximum.

- **sortir de ses routines/automatismes de la vie quotidienne:** il est très difficile de s'éloigner des sentiers de la vie courante. C'est comme arrêter la cigarette. La première étape est de se dire : « j'ai besoin d'arrêter ça ». Le reste vient naturellement.
- **apprendre de nouvelles choses chaque jour :** personnellement j'en suis venu à un point où je ne parviens plus à me coucher la conscience tranquille lorsque je n'ai rien appris de la journée. Si c'est le cas, je vais faire un tour sur cette application « se coucher moins bête » que je lis en dernier recours avant de m'endormir. L'avantage de se cultiver avant de s'endormir est que le cerveau a bien plus de facilités à tout assimiler pendant le sommeil qu'en pleine journée. J'imagine que les connaissances « se tassent » pendant la nuit.
- **varier les activités :** arrangez-vous pour faire quelque chose de nouveau au moins une fois par mois. Musées (souvent gratuits le dimanche), randonnées, activité associative... l'inspiration vient généralement lors d'un changement d'activité cérébrale.
- **sortir de sa zone de confort :** apprendre à être créatif, c'est aussi apprendre à faire des choses qu'on n'a pas l'habitude de faire. Par exemple, en parlant à des inconnus on peut entendre des histoires qui peuvent nous inspirer (véridique).
- **être curieux / s'intéresser à tout :** C'est aussi en étant attentif aux petites choses qui paraissent négligeables et qu'on filtre trop souvent par automatisme qu'on peut trouver l'inspiration. Ceux qui ont vu et apprécié le film " Amélie Poulain " savent de quoi je veux parler. Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour être inspiré. ;)

- **changer d'air** : si vous avez l'occasion de voyager un peu, même pas très loin de chez vous et que vous vous sentez un peu las de votre vie quotidienne, foncez. L'inspiration vient au moment où l'on s'y attend le moins et dans des lieux incertains.
- **se donner du temps et de l'espace** : sortir de chez soi sans but précis peut parfois débloquer la créativité. Une petite promenade à l'air frais ne peut pas faire de mal, et permet de casser le rythme quand on travaille trop.
- **regarder des albums photos** : c'est parfois en se remémorant certains moments de sa vie que l'on peut en tirer les meilleures idées.
- **s'entourer d'outils créatifs** : mon générateur d'idées eurekaa peut être un bon point de départ en cas de blocage, une petite étincelle qui aide à allumer le feu de la création. Mais si vous n'avez pas mis toutes les chances de votre côté, cet outil ne sera qu'un gadget, rien de plus.
- **lire des histoires imaginaires** : je n'ai pas souvent le temps de lire de bons romans, mais lorsque je le fais, je note certains passages marquants de certains livres fantastiques ou fantasy.
- **se reposer** : le relâchement de l'esprit est souvent un très bon remède contre le manque d'idées.
- **développer une bibliothèque d'images** : là, je parle spécialement à tous les dessinateurs et apprentis illustrateurs qui lisent mon blog. Lorsqu'une image vous plaît, sauvegardez là sur votre ordinateur, sur une clé USB, sur disque dur externe, sur votre téléphone ou sur votre tablette. Cela fait plus de 10 ans maintenant que je construis mes dossiers d'images et j'ai des milliers d'aperçus que je peux visionner dès que l'envie m'en prend. Notez qu'il est toujours plus facile de s'appuyer sur quelque chose de déjà existant et de le transformer, que de vouloir démarrer de zéro.

Vous l'aurez certainement compris, toutes les qualités que j'ai mises en évidence dans cet article relèvent directement du **développement personnel**. Le secret est de toujours vouloir s'améliorer et de s'intéresser un peu à tout. On peut vite y prendre goût. Attention, je ne dis pas qu'il va falloir changer radicalement de personnalité. Chaque personnalité est une

richesse, et nous avons tous des **empreintes psychologiques** bien distinctes. Même l'adolescent qui joue à la console toute la journée aura toujours un potentiel à produire quelque chose d'unique, même s'il empile des bouteilles de Coca-Cola à longueur de journée sur son bureau sans jamais ranger sa chambre.

Si tout le monde était formaté à l'identique et pensait de la même façon, qu'est-ce qu'on s'ennuierait pas vrai ?! je crois sincèrement qu'il ne faut jamais sous-estimer les **capacités de chacun**, et surtout pas les siennes.



Inspiration ou copie ?

Vient ensuite la question : « **comment différencier l'inspiration du plagiat ?** »

Et oui, quelles sont les limites à ne pas franchir pour ne pas produire une pâle copie, que ce soit en peinture ou en dessin ?

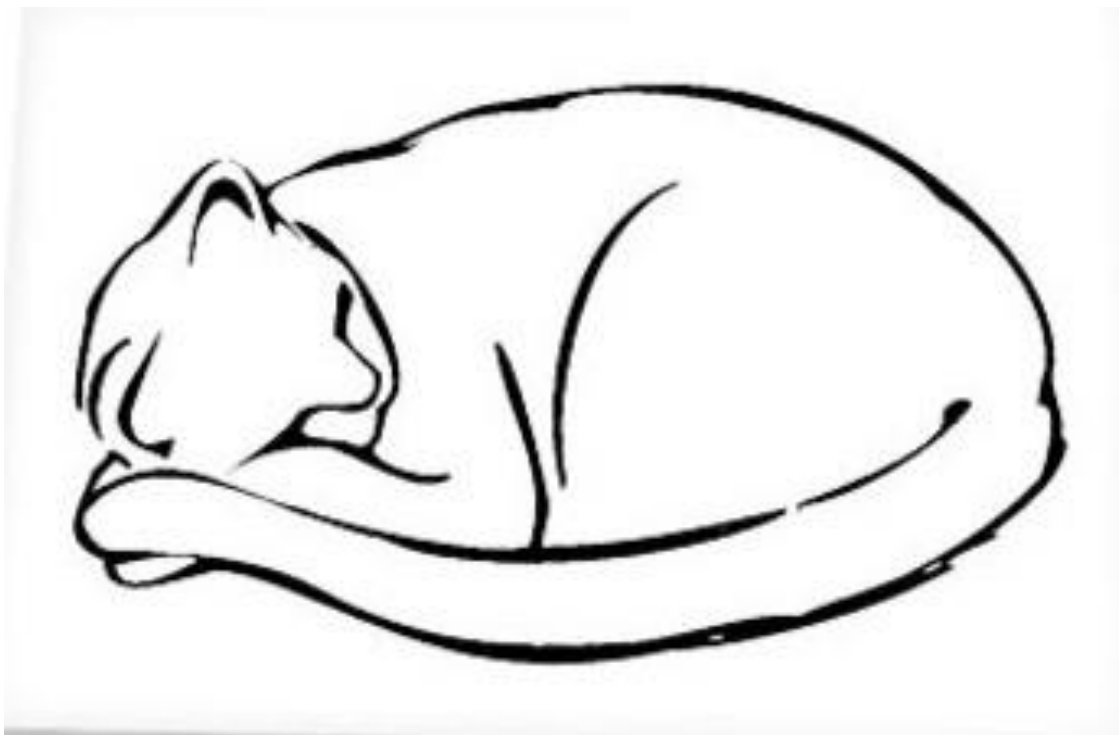
Pour ma part, je pense qu'on peut tout à fait s'inspirer d'un style graphique sans passer pour un copieur ou un « voleur ».

Cependant **il est dangereux de faire une fixation sur le travail d'un seul artiste**. Mieux vaut tirer son inspiration de plusieurs sources

à la fois. Aussi, je pense que **la véritable originalité est dans l'idée**, pas dans le coup de crayon, même si la qualité du style graphique reste importante.

Ce qui fait réellement l'authenticité d'une image, c'est ce qu'elle raconte avant tout. Donc on peut très bien faire de petits croquis afin d'étudier le style d'un ou plusieurs artistes, d'analyser et d'assimiler les particularités de chacun (ou en tous cas ce qu'on apprécie chez l'un ou chez l'autre), sans pour autant lui voler forcément son style et ses idées. Mais j'insiste encore sur le fait qu'il est préférable de travailler sur un **mélange de styles** provenant de cultures et d'origines différentes.

Si une idée est personnelle et authentique, elle en imprégnera forcément le résultat final de manière unique. Ce sera alors votre création et pas celle d'un autre !



Le style graphique

C'est en développant son **esprit créatif** au fil des années qu'on peut développer son **style graphique**. L'aspect technique (outil, support, média, logistique...) reste assez négligeable par rapport à la force et à l'identité des idées.

La meilleure chose que peut faire un artiste est de puiser dans son propre vécu, sa propre histoire et son propre ressenti pour, au final, produire une œuvre unique. Bien souvent, **le style pictural ne tient pas à grand-chose** : la palette de couleur, la qualité du trait, le traitement du rendu, la particularité des formes, etc...

Je vais encore radoter, mais lorsque vous vous intéressez à un artiste et que vous aimez particulièrement son style, ne soyez pas obsédé par l'aspect graphique, mais demandez-vous plutôt ce qui vous intéresse réellement dans ce style: **le « pourquoi » de cette attraction**.

Une fois que vous aurez identifié la raison pour laquelle vous êtes attiré par un style graphique plutôt qu'un autre, vous vous donnerez davantage de moyens pour aller au-delà de la copie et faire quelque chose de plus personnel.

Pour résumer, trouver son style graphique, créer son langage pictural, est le produit puisé dans la source complexe des qualités intrinsèques et extrinsèques que possède tout un chacun:

- l'imagination
- la mémoire
- la motivation
- l'intuition
- l'expérience/histoire personnelle
- la sensibilité/intérêts/ouverture d'esprit
- la connaissance/culture
- l'environnement (sources d'inspiration, rapports humains, géographie...)
- L'intelligence/capacités innées/objectivité/curiosité/éveil
- l'état de relâchement/ sommeil/ repos/ épanouissement/ stress/ préoccupation/ nature soucieuse

- action de drogue sur le cerveau: je n'ai pas trop expérimenté cette partie-là (que d'ailleurs je ne recommande pas), mais il paraît que ça fonctionne bien pour certains :/.

C'est en essayant de développer ou d'améliorer chacun de ces aspects (ceux sur lesquels on peut avoir une influence évidemment) que l'on pourra construire brique par brique les fondations de notre esprit créatif, et accéder à une inspiration et une **créativité durables**.

Vous l'avez compris, le message que je voulais vous transmettre dans cet article est principalement que l'inspiration n'est absolument **pas liée au hasard**, mais reste étroitement liée à la **personnalité** d'un individu et aux **décisions** qu'il prend dans sa vie pour toujours repousser les limites de son développement personnel.

Le mieux que vous puissiez faire est de ne jamais arrêter de vous poser des questions. Optez pour un développement personnel continu. **Prenez goût à apprendre de nouvelles choses**. Sortez de la routine et écrivez votre propre histoire, en sortant de chez vous, en vous efforçant de sortir de votre contexte quotidien régulièrement.

Même si vous avez un poste à responsabilités, des enfants à la maison..., il y a toujours des solutions pour découvrir de nouvelles activités, de nouvelles personnes, de nouveaux sites, de nouvelles œuvres, de nouveaux **centres d'intérêt**...

Le plus drôle c'est que la plupart du temps on s'habitue à son environnement. Par exemple, on pense qu'en ayant habité pendant 10 ans dans la même ville, on connaît tout de cette dernière, alors que ce ne sont pas les constructions qui font une ville, mais les êtres humains qui y habitent et leurs histoires respectives. J'aime à penser que la **véritable richesse** est souvent là où l'on s'y attend le moins, et pas forcément à des kilomètres de chez soi.

Le mot de la fin

Une chose est sûre, j'ai remarqué que les personnes les plus paresseuses et les plus fatalistes que je connais sont toujours les moins inspirées. Pour trouver l'inspiration, il est impératif d'avoir au minimum une bonne opinion de soi-même, croire un minimum en soi et surtout **ne jamais se satisfaire des acquis**.

Aussi je pense qu'il n'y a aucune honte à avoir dans le fait de se faire aider par quelqu'un si on en a besoin: coach de vie, comportementaliste, psychothérapeute, ami, membre de sa famille, connaissance... La honte serait de croire que tout est écrit et que l'on ne peut rien faire pour acquérir de l'expérience, pour développer ses connaissances, pour améliorer ses compétences et par conséquent ses talents créatifs.

Et toi qui me lis, **quand est-ce que les meilleures idées te viennent ?**

N'hésite pas à partager en commentaire les techniques personnelles qui stimulent ta créativité.