



Le lâcher-prise, un microprocessus conatif nécessaire à la créativité dans l'apprentissage ?

Isabelle Capron Puozzo, HEP Vaud (Suisse)

Cristelle Cavalla, DILTEC (France)



Landart d'ID_octobre 2015

« Fin septembre-début octobre, c'est l'épreuve du land-art. Je dis « épreuve » parce que c'est vraiment ainsi que je l'ai vécue ! Faire preuve de créativité avec des éléments épars offerts par la nature, à moi la peur. Ça fait tout de même passé trois décennies que je maintiens que je suis très mauvaise manuellement. D'autant plus qu'en matière de processus créatif, je suis à l'ancienne, car c'est le modèle de Wallas (1926) qui me correspond le plus :

préparation-->incubation-->illumination-->vérification

L'idée du caméléon végétal m'est venue dès que j'ai trouvé la coquille d'escargot : j'y ai vu un œil, il ne restait qu'à créer le corps.

La sérendipité et la combinaison sélective ont été les principaux facteurs cognitifs utilisés dans cette démarche : la brindille pour la colonne, les feuilles de roses trémières pour le corps, la feuille de fougère pour la queue, et rien d'autre. Mais même après vérification auprès de 3 personnes, je n'étais que peu satisfaite du résultat. Je me suis consolée en remarquant que j'avais fait preuve de persévérance et que j'avais joué le jeu de rester ouverte à une nouvelle expérience »

Extrait du méta-texte d'ID_ décembre 2015



LES MULTIPLES FACETTES DE LA CRÉATIVITÉ : PROCESSUS ET/OU PRODUIT?

Processus	Produit	Produit et processus
<p>« la complexité et la capacité à générer des idées nouvelles » (Guilford, 1950 cité par Brown, 2010, p. 14)</p>	<p>« l'émergence dans l'action d'un produit relationnel nouveau, qui se détache de la nature unique de l'individu d'une part, et des événements, des personnes ou des circonstances de sa vie d'autre part » (Rogers, 2005, p. 247).</p>	<p>« est créatif un acte, une idée ou un produit qui modifie un domaine existant ou qui transforme en un nouveau domaine » (Csikszentmihalyi, 1996/2006, p. 32).</p>
<p>« the generating of novel ideas » (Craft, 2005, p. 19)</p>	<p>« la capacité à réaliser une production qui soit à la fois nouvelle et adaptée au contexte dans lequel elle se manifeste » (Lubart, 2010, p. 10)</p>	<p>« S'appuyant sur la discipline et la synthèse, l'esprit créatif innove. Il avance de nouvelles idées, pose des questions inhabituelles, invente de nouveaux modes de pensée, arrive à des réponses inattendues. En fin de compte, il ne reste plus à ces créations qu'à se faire accepter par des... »</p>

« Le passage du multilinguisme au plurilinguisme est bel et bien un passage du simple au complexe et la vision complexe que la notion de plurilinguisme/pluriculturalisme sous-tend ainsi que son potentiel créatif sont de plus en plus confirmés par la recherche » (Piccardo, 2016, p. 58)



Approche multivariée (Lubart et al. 2003)

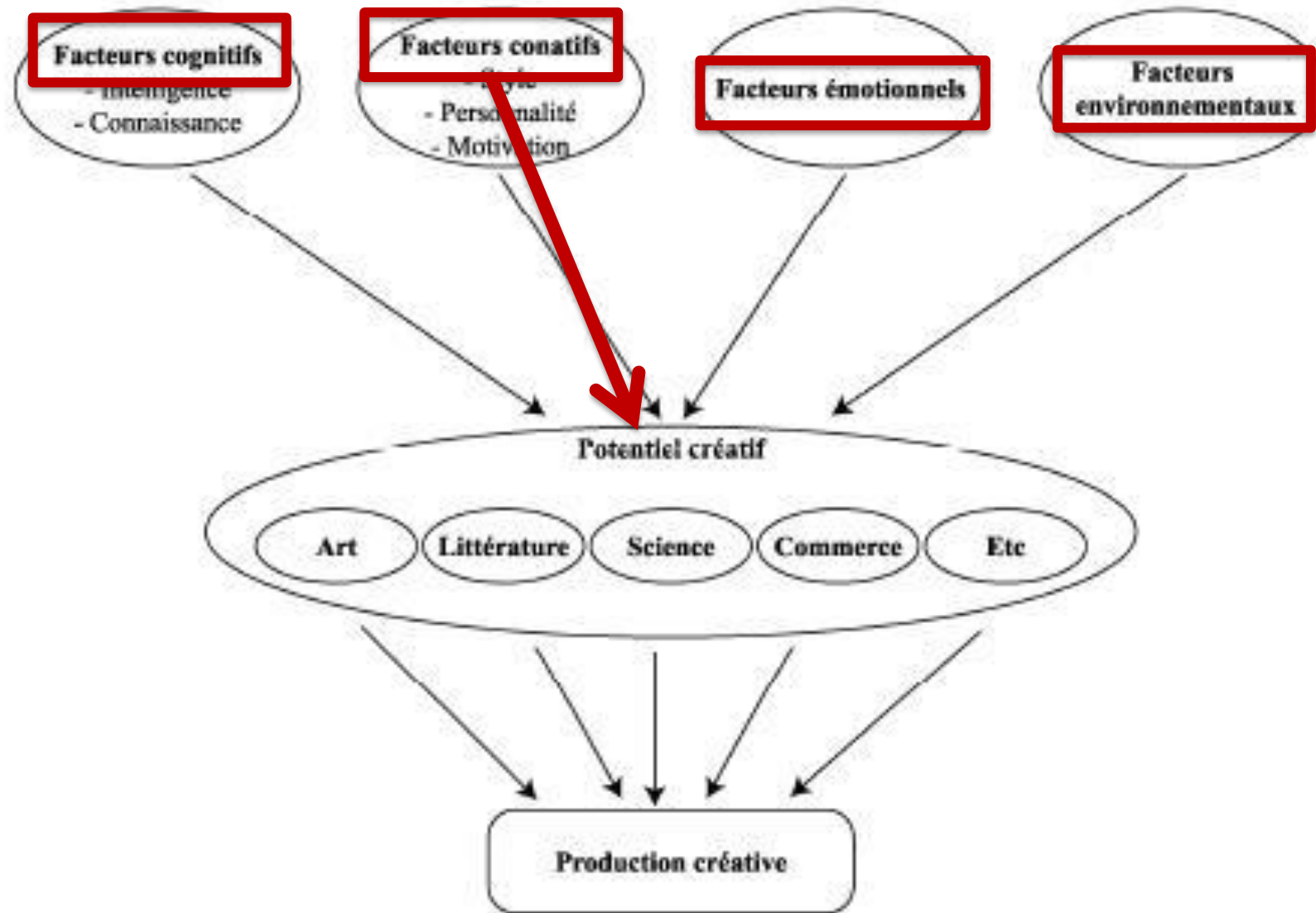


Figure 1 : L'approche multivariée de la créativité.

Source : Lubart, T. I., Mouchiroud, C., Tordjman, S., et Zenasni, F. (2003). *Psychologie de la créativité*, p. 13. Armand Colin : Paris.

Les facteurs conatifs



Styles cognitifs

- global
- minutieux
- intuitif
- style d'adaptation
- style innovation



Motivation

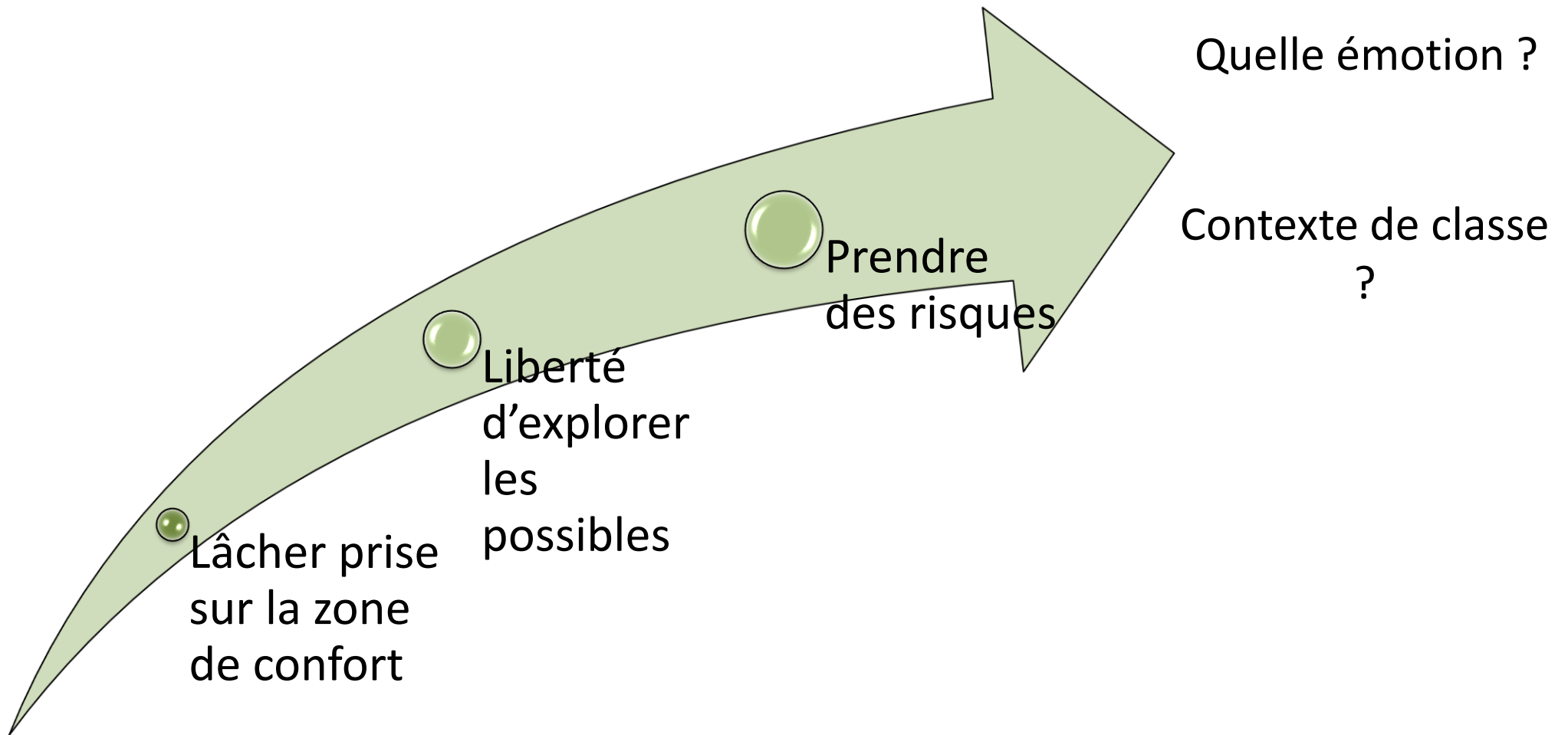
- intrinsèque
- extrinsèque



Traits de personnalité

- persévérance
- tolérance à l'ambiguïté
- ouverture aux nouvelles expériences
- individualisme
- **prise de risque**

Prise de risque et lâcher prise



Questions de la recherche exploratoire

Le lâcher prise est-il un micro-processus, de nature conative (trait de personnalité), associé à la créativité ?

Si oui, est-ce que le lâcher-prise dans un processus créatif induit une émotion à valence positive ou négative ?

Méthodologie linguistique

- Linguistique de corpus : recherche d'exemples
 - Lexicoscope : presse, 112M mots, fin XX^e-début XXI^e s.
 - Corpus français de Leipzig : web, 1,5 MM mots, XXI^e s.
- Synonymes de « lâcher-prise » :
 - Cesser de, se détacher de, ne pas maîtriser, accepter la réalité
 - Prendre un risque ?
- Recherche d'émotions ou de valeur sémantique positive/négative

Définitions de « lâcher-prise » N

Larousse 2017

Moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise.

Robert Historique

De l'expression lâcher-prise « abandonner », on a tiré en psychologie le nom composé « lâcher-prise », exprimant le fait de se détacher d'une cause de stress.

Peut-on envisager que la conséquence soit une « prise de risque » ?

Résultats Lexicoscope

4 domaines

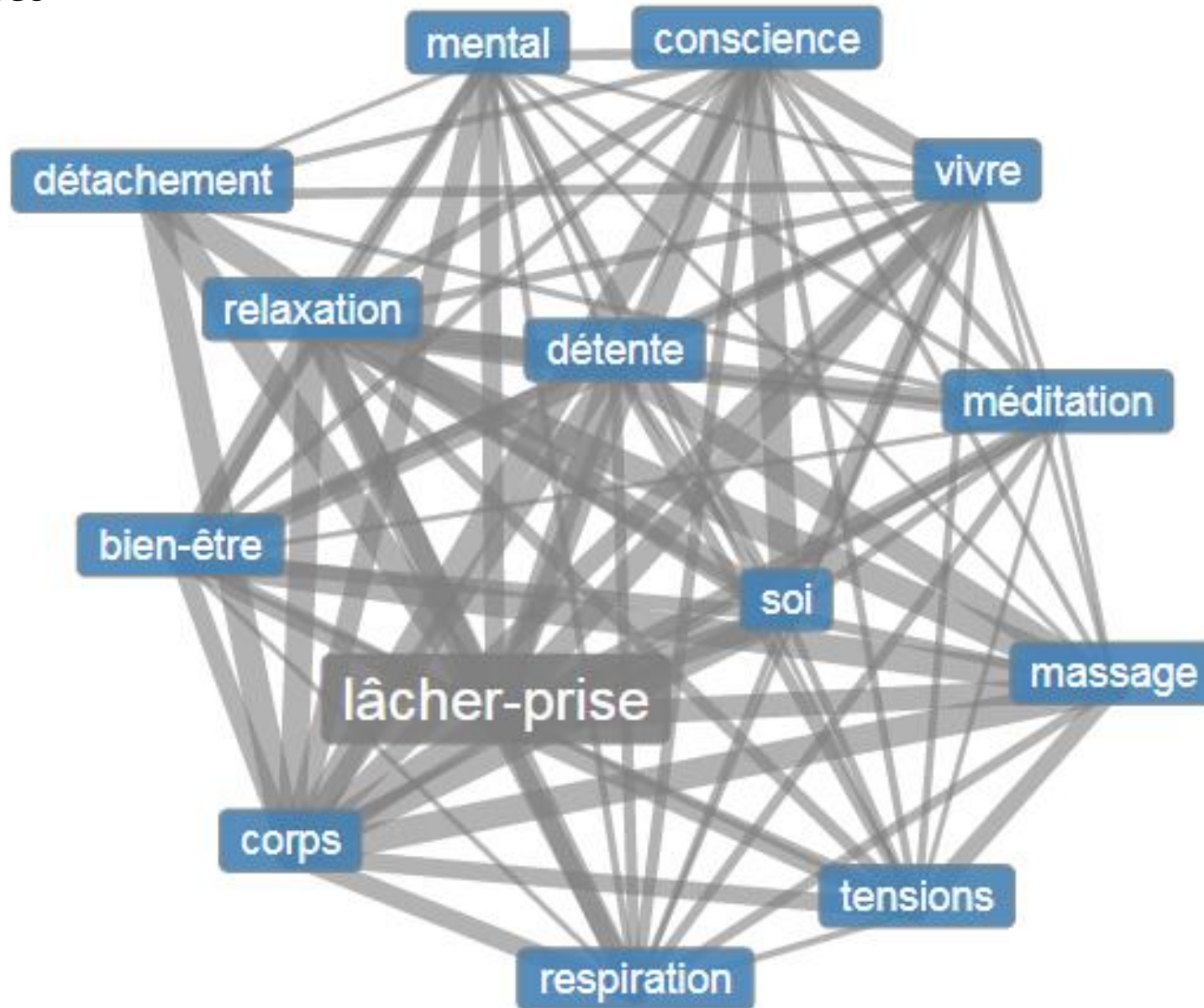
12 concordances

Sens : renoncement

Champs génériques	Exemples
Santé (Littérature)	1. Elle est à bout, au bout, mais elle refuse de « lâcher prise ». Autour de son lit,
Politique (vocab du sport)	1. Nommé, Mahmoud Abbas a vite lâché prise en septembre 2003, après six mois de rebuffades
Loisir (se détacher du stress)	1. la pose du masque, un massage plantaire a raison des plus réfractaires au lâcher prise.
Sport (9)	<ol style="list-style-type: none">1. au seuil de cette concentration "transcendante" - "lâcher prise au cœur de l'action" pour délivrer2. sont capables de pratiquer un beau basket, et ce soir elles n'ont pas lâché prise3. les Rennais ont lâché prise par la suite. « Nous étions à côté de la plaque lors de la 3e manche.4. Si tout ne fut pas parfait, on n'a pas lâché prise en se battant jusqu'au bout. Maintenant, un5. Seulement, les Chartrains ont lâché prise en concédant un 5-0 sur une série de services de6. débouché sur un non-match, tant les Rezéennes ont lâché prise en première période7. , par l'intermédiaire de Tuia notamment, avant de lâcher prise en fin de manche.8. des deux premiers quart-temps, ils ont totalement lâché prise en troisième période face aux9. à deux points de son coéquipier au classement, avant de lâcher prise dimanche dernier au Japon

Résultats Corpus Français de Leipzig

270 occurrences



Cooccurrences

- Significatives

détachement (188), relaxation (181), massage (115), détente (112), soi (72), respiration (72), tensions (68), bien-être (67), corps (66), wu-wei (64), mental (63), conscience (59), vivre (59), méditation (51), vie (50), émotions (50), confiance (49), [exercices](#) (47), [permet](#) (46), [s'allège](#) (46), [intérieur](#) (45), [l'abandon](#) (42), [Saint-Ambroise](#) (40), [culpabilité](#) (38), [pratique](#) (36), [le](#) (34), [favorise](#) (32), [douceur](#) (32), [stress](#) (30), [épanouissement](#) (29), [harmonie](#) (29), [lâcher](#) (27), [profonde](#) (27), [relâchement](#) (27), [sérénité](#) (25), [vous](#) (25), [l'écoute](#) (24), [laisser](#) (24), [peurs](#) (24), [yoga](#) (24), [plaisir](#) (24), [sensation](#) (24), [blocages](#) (24), [pensée](#) (23), [consciente](#) (23), [sommeil](#) (23), [un](#) (22), [psychique](#) (22), [paradoxe](#) (21), [musculaire](#) (20), [nécessaire](#) (20), [incapables](#) (20), [état](#) (20), [travail](#) (19), [réel](#) (19), [invite](#) (19), [ce](#) (19), [h](#) (18), [apprentissage](#) (18)

Classement sémantique :

LE lâcher-prise

Détachement	Conséquences du détachement	Aides au détachement	Personnel	Causes du détachement
Détachement	Relaxation	Massage	Soi	Tensions
Abandon	Détente	Méditation	Corps	Culpabilité
Relâchement	Bien-être	Exercices	Mental	Stress
	Confiance	Confiance	Conscience	Peurs
	Douceur	Pratique	Intérieur	Blocages
	Épanouissement	Respiration	Profonde	Pensée
	Harmonie	L'écoute	Vous	Travail (réel ?)
	Sérénité	Yoga	Consciente	
	Plaisir	Apprentissage	Musculaire	
	Sensation			

Éléments fréquents

Noms

Vie

Émotions

St. Ambroise

État

Verbes

Permet

S'allège

Favorise

Laisser

Invite

Autres

Nécessaire

Incapables

Exemples : en trouver d'autres!!!

1. De cette attention portée à la respiration sont conçus des exercices de relaxation profonde, d'apprentissage au **lâcher-prise** et de passages dans certains états modifiés de conscience. (www.espace-blanc.be)
2. Philosophie le questionnement philosophique dans un groupe où chacun apporte son expérience, vécu dans l'ambiance de **lâcher-prise** et d'ouverture que donne la méditation, nous mène vers plus de vérité. (assise.free.fr)
3. Vous devez donc **lâcher-prise** et vivre un détachement face aux vieilles méthodes qui ne fonctionnent pas et en adopter de nouvelles! (www.acsm-ca.qc.ca)
4. Afin d'optimiser votre séjour parmi nous, Marie vous propose des séances collectives de relaxation, où par la respiration vous serez amenés vers un **lâcher-prise** bénéfique. (www.langoustier.com)
5. Le refus de **lâcher-prise** et d'être détaché empêche les gens de découvrir de nouvelles méthodes de solution de leurs problèmes. (www.acsm-ca.qc.ca)
6. Il faut cependant reconnaître que d'autres recherches et d'autres réflexions vont dans le sens d'un certain **lâcher-prise** dans lequel une zone de liberté ou d'autonomie émerge et facilite l'atteinte des objectifs d'ensemble. (www.afscet.asso.fr)
7. Pour vivre, d'une manière consciente et responsable, dans la lumière de notre plus belle image, estime et réalisation de soi, dans le **lâcher-prise**, le non jugement, le libre-arbitre et l'instant présent. (www.enneagramme-romandie.ch)
8. De ce point de vue, le **lâcher-prise** et le détachement ont un impact négatif puisqu'ils sont utilisés comme moyen pour abandonner quelque chose. (www.acsm-ca.qc.ca)
9. Le mouvement, le dessin, la musique et l'écriture vous accompagneront tout au long de ces séances afin de permettre le **lâcher-prise** nécessaire et libérer votre intuition. (artsetbienetre.free.fr)
10. Rois du **lâcher-prise** pendant les vacances, les hommes font subitement preuve d'une fantaisie qui n'est pas toujours de bon goût. (www.lefigaro.fr)

Conclusion

- Lâcher-prise = « prise de risque » dans des cas particuliers à définir
 - Pas d'exemple qui le montrent
 - Besoin d'inférer des représentations ou des réalités
- Émotions négative: sport
- Émotions positive: détachement personnel
 - Pas d'émotions lexicalisées
 - Éléments à polarité positive (harmonie, épanouissement, sérénité?? Émotions??)

Conséquences pour l'enseignement/apprentissage

- Lâcher-prise pour laisser des peurs

Donc

- Prise de risque car pas d'assurance sur conséquences
 - De la créativité à l'enseignement ?

Le lâcher prise est-il un micro-processus, de nature conative (trait de personnalité), associé à la créativité ?

Si oui, est-ce que le lâcher-prise dans un processus créatif induit une émotion à valence positive ou négative ?

Bibliographie

- Botella, M., Zenasni, F. & Lubart, T. (2011). A dynamic and ecological approach to the artistic creative process of arts students: an empirical contribution. *Empirical Studies of the Arts*, 29(1), 17-38.
- Craft, A. (2005). *Creativity in schools. Tensions and dilemmas*. New York : Routledge.
- Brown, R.T (2010). Creativity. What are we to measure ? In J.A Glover, R.R Ronning & C.R. Reynolds (Eds.), *Handbook of creativity* (pp. 3-32). New York : Plenum Press.
- Capron Puozzo, I. (2016b). Du concept de créativité à une pédagogie de la créativité : un défi pour le XXIème siècle. In I. Capron Puozzo (Ed.), *La créativité en éducation et en formation. Perspectives théoriques et pratiques* (pp. 13-29). Bruxelles : De Boeck.
- Craft, A. (2005). *Creativity in schools. Tensions and dilemmas*. New York : Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention* (C-C. Farny, trad.). Paris : Robert Laffont. (Original publié 1996)
- Lubart, T. (2010). *Psychologie de la créativité* (2^e ed.). Paris : Armand Colin.
- Lubart, T., Botella, M., Caroff, X., Mouchiroud, C., Nelson, J., & Zenansi, F. (sous presse). *Homo creativus: The 7C's of creativity*. Singapore: Springer.
- Mandeville, L. (2009). Une expérience d'apprentissage significatif pour l'étudiant. In D. Bédard & J-P. Béchar, *Innover dans l'enseignement supérieur* (pp.125-138). Paris : Presses universitaires de France.
- Runco, M., & Kim, D. (2011). The four P's of creativity: Person, process, product and press. In M. Runco & S. R. Pritzker (Eds.), *Encyclopedia of creativity* (pp. 534–537). Boston, MA: Academic Press.
- Terzidis A. (2016). *Teach different ! Créativité et enjeux de professionnalisation des enseignants de demain. Mais que fait la formation ! L'exemple d'un dispositif de formation au sein de la HEP Vaud*. Mémoire de MAS-« Théories, pratiques et dispositifs de formation d'enseignants ». Université de Genève (Suisse)



MERCI - DANKUVEL

**Le lâcher-prise, un microprocessus conatif
nécessaire à la créativité dans l'apprentissage ?**

Isabelle Capron Puozzo, HEP Vaud (Suisse)

Cristelle Cavalla, DILTEC (France)