

ENTRETIEN

“TOUT LE MONDE PEUT AVOIR DES EURÊKA”

Artiste, ingénieur, inventeur d'un jour ou pour toujours... Chacun est à même de clamer ce fameux “J'ai trouvé!”. Il ne requiert en effet ni talent ni savoir particulier, juste une dose de créativité. L'éclairage de **Todd Lubart**, professeur de psychologie.

Propos recueillis par **Stéphanie Torre**

Depuis toujours, c'est un mystère qui fascine : comment expliquer ces intuitions soudaines qui, subitement, nous amènent à trouver la solution d'un problème? Nombre d'inventeurs, de mathématiciens ou de créateurs avaient beau, jusque-là, témoigner du même phénomène, on restait face à une énigme... Une question d'intelligence ou bien d'état de conscience, le fameux « eurêka! » (« j'ai trouvé! », en grec) lancé par Archimède en sortant de son bain¹? « Pas si sûr », répond aujourd'hui Todd Lubart², universitaire spécialiste de la créativité, qui, à partir de ses recherches, parle plutôt d'état d'esprit.

Psychologies : Quelle est la définition scientifique de l'« effet eurêka »? Et comment l'appelle-t-on dans le jargon psy?

T.L. : *L'insight*, comme l'appellent les psychologues, est un phénomène qui se caractérise par le fait que nous vient une idée de manière abrupte, et que cette pensée s'accompagne souvent de sensations positives. En fait, c'est comme s'il s'opérait, dans l'esprit, une sorte d'illumination, après la réorganisation soudaine d'éléments très disparates. D'un seul coup, on sait que, au-delà de notre travail conscient, quelque chose s'est passé et que l'on a maintenant peut-être une clé pour résoudre le problème qui se pose à nous. Pour résumer, l'« eurêka » est donc un phénomène cognitif et émotionnel qui crée un agréable effet de surprise...

Comme si on tombait enfin sur la pièce de puzzle qui nous manquait?

T.L. : Exactement. D'où le fait que ce surgissement nous semble inattendu, même si, juste avant que se produise le phénomène, on note souvent (mais pas toujours) une sorte de « feeling » qui nous fait dire : « Je sais que je n'en suis pas bien loin... »

Faut-il des prédispositions particulières pour en faire l'expérience?

T.L. : Non, *l'insight* ne dépend pas d'un talent singulier, et peut donc arriver à tout le monde, mais il s'avère que certaines personnes sont davantage disposées à l'expérimenter. Pourquoi? D'après les données actuelles, cela n'a rien à voir avec une question d'âge ou de sexe, par exemple. Ce qui semble notable, en revanche, c'est que les individus qui ont l'habitude de fonctionner sur un mode « créatif » peuvent être un peu plus favorisés que les autres. C'est le cas de celles et ceux qui, du fait de leur métier, sont souvent amenés à chercher et inventer des solutions à des problèmes techniques, par exemple. Comme les ingénieurs, les designers... C'est aussi le cas des artistes.

Quid de l'influence du contexte culturel? A-t-il une importance?

T.L. : Certaines cultures encouragent plus que d'autres la créativité, donc la possibilité de vivre un eurêka... Ainsi, on sait que certains pays soutiennent activement les porteurs d'idées parce que cela entre

dans leurs représentations sociales. Et que d'autres, au contraire, n'en ont cure. Il est évidemment plus aisé de se laisser aller à imaginer, à créer, dans les premiers que dans les seconds.

Du coup, le cadre familial a un rôle lui aussi...

T.L. : Bien sûr. Avoir une vie sociale et familiale épanouie peut compenser certaines difficultés quand la culture n'est pas propice à l'émergence d'idées. Voilà pourquoi j'insiste : avoir un *insight* peut a priori arriver à tout le monde, quels que soient sa culture ou son contexte socio-économique. À condition d'être un peu créatif...

De quoi dépend notre potentiel créatif?

T.L. : Si, comme on l'a vu, notre environnement est important, nos aptitudes cognitives, notre personnalité et nos émotions jouent, elles aussi, un rôle majeur dans nos dispositions créatives. Cela signifie que notre capacité à associer des informations ou à établir des connexions est finalement aussi importante que notre ouverture d'esprit, notre ténacité, notre appétence pour le risque ou la curiosité...

Pour autant, tout le monde n'a pas les éclairs de génie d'Einstein, et tous les eurêka n'ont pas la même portée... Peut-on dire qu'il y a de grands insights et de petits?

T.L. : À partir des études que nous menons sur le sujet, je peux vous répondre que, quelle que soit la « valeur » de *l'insight*, c'est le même mécanisme que l'on observe à la base. Que l'on ait une idée géniale à l'heure d'organiser une fête ou à l'heure de révolutionner la physique quantique, il s'agit du même processus sous-jacent.

Justement, que se passe-t-il dans notre esprit à l'heure où l'insight surgit?

T.L. : De récentes études neuroscientifiques semblent révéler que certaines connexions neuronales favorisent *l'insight* et que son principal



TODD LUBART
Professeur de psychologie différentielle à l'université Paris-Descartes, il est spécialiste des ressorts de la créativité. Cette dernière dépend selon lui d'une combinaison interactive de facteurs cognitifs, émotionnels et environnementaux. Il a exposé sa thèse dans un ouvrage passionnant, *Psychologie de la créativité* (Armand Colin).

acteur se situe plutôt dans l'hémisphère cérébral droit, impliqué dans les associations d'idées, que dans la gauche qui, lui, est plus propice à la pensée analytique... Pour ma part, j'avancerais plutôt que la possibilité d'avoir un eurêka dépend surtout de la structuration de nos systèmes de connaissances, de nos mécanismes de flexibilité mentale, mais également de notre sensibilité, car nos émotions jouent elles aussi un rôle favorable, qu'elles soient négatives ou positives.

Peut-on « entraîner » notre souplesse mentale?

T.L. : Notre flexibilité mentale, qui peut être définie comme notre capacité à s'adapter à la nouveauté, dépend en grande partie de l'éducation que nous avons reçue, mais elle continue heureusement de se développer au fil de nos expériences. D'où l'idée que l'on peut effectivement la favoriser. Comment? Pour doper nos associations d'idées quand on est bloqué sur une difficulté, par exemple, on peut avoir recours à un exercice comme celui de la carte mentale, qui consiste à élaborer un schéma avec l'idée maîtresse au centre, puis, autour, des ramifications avec d'autres idées dérivées. Cela permet, d'un seul coup, d'ouvrir le champ des possibles...

Vous dites souvent que les insights arrivent plus fréquemment aux personnes capables d'émerveillement. Comment l'expliquer?

T.L. : Par le simple fait que l'émotion que procure *l'insight* et celle que génère l'émerveillement sont finalement très proches. Et que, dans les deux cas, c'est souvent extrêmement agréable... ■

1. Archimède venait de trouver la solution à un problème relatif aux corps plongés dans l'eau : tout corps plongé dans un fluide subit une poussée verticale, dirigée de bas en haut, égale au poids du fluide déplacé.
2. Pour regarder la vidéo de sa conférence du 14 mai 2019 au Collège de France intitulée « Le processus créatif : sa nature dynamique et non-linéaire » : college-de-france.fr.