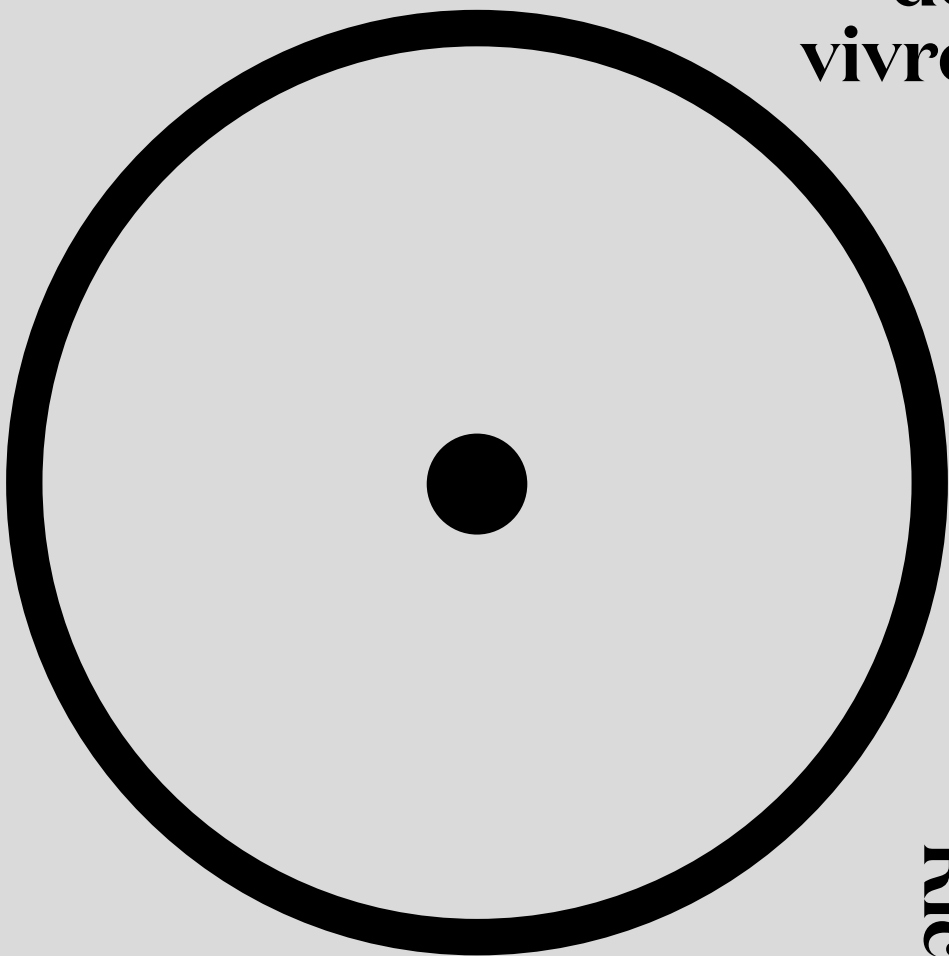
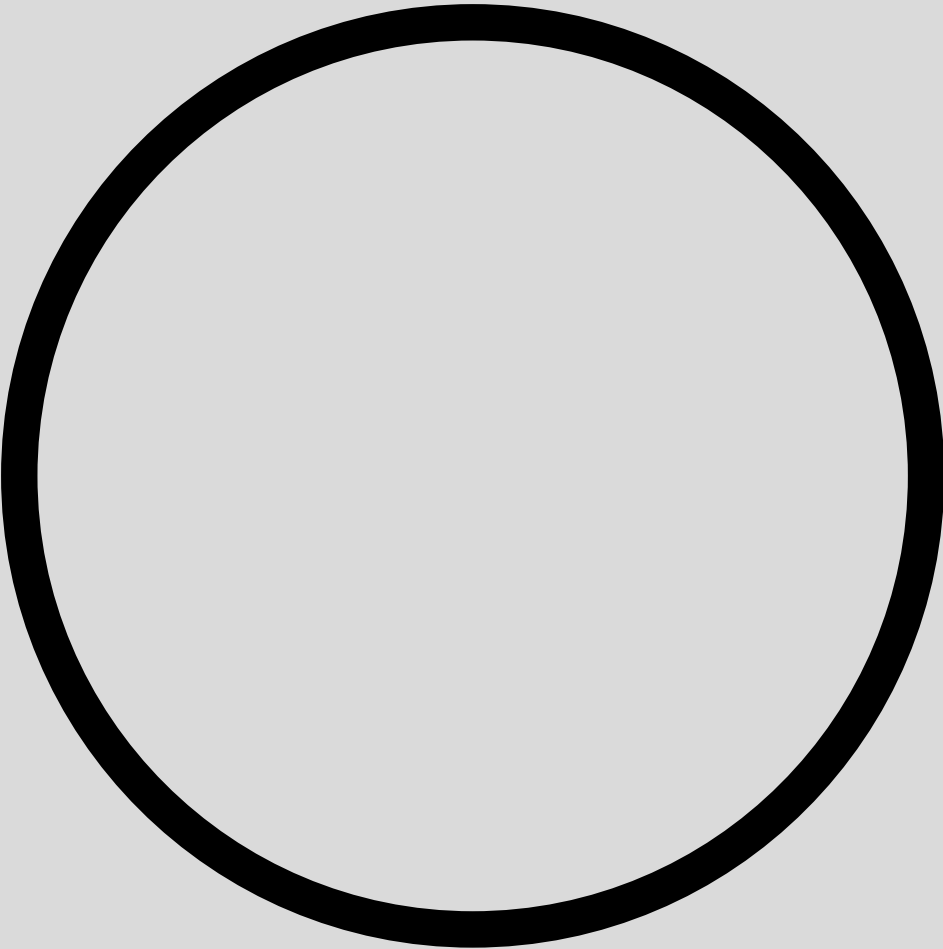


Créativité
Un
art
de
vivre



Rick Rubin

A L I S I O





ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr** et
sur les réseaux sociaux LinkedIn, Instagram,
Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde
qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de
l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *The Creative Act, A Way of Being*
Copyright © Rick Rubin 2023

Cette édition est publiée avec l'accord de Canongate Books Ltd,
14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.

« TURN ! TURN ! TURN ! » (« To Everything There Is A Season »)
Versets de *L'Ecclésiaste*

Adaptation et musique de Pete Seeger

TRO-© Copyright 1962 (Renewed) Melody Trails, Inc., New York, NY
International Copyright Secured. Made in U.S.A.

All rights reserved.
Utilisation autorisée.

Extrait "John Wooden: First, How to Put On Your Socks"
tel que raconté à Devin Gordon, *Newsweek* (24 octobre 1999).
Utilisation autorisée.

Relecture-correction : Céline Haimé et Audrey Peuportier
Maquette : Patrick Leleux PAO
Design de couverture : Rick Rubin, adapté par Raphaëlle Faguer
Remerciements à Pentagram.

© 2024 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 978-2-37935-400-7

Créativité

Un art de vivre



Rick Rubin

avec la collaboration de Neil Strauss

Traduit de l'anglais par Tina Calogirou

Λ L I S I O

*L'objectif n'est pas de produire de l'art,
mais d'être dans cet état merveilleux
qui rend l'art inéluctable.*

Robert Henri

Tous créateurs	13	Règles	109
Au diapason	17	L'inverse est vrai	119
À la source de la créativité	25	Écouter	121
Conscience	31	Patience	127
Le réceptacle et le filtre	37	L'esprit du débutant	131
Invisible	43	Inspiration	141
En quête d'indices	49	Habitudes	147
Pratiquer	55	Pensées et habitudes non propices au travail de création	154
S'immerger (Les grandes œuvres)	61	Graines	159
La nature pour enseignante ..	63	Expérimentation	165
Non, rien n'est statique	67	Tout essayer	173
Tourner son regard vers l'intérieur	71	Réalisation	179
Souvenirs et subconscient	75	Élan	185
Toujours là	79	Point de vue	195
Environnement	81	Regard neuf	201
Douter de soi	85	Achèvement	211
Surmonter	89	État d'esprit d'abondance ...	221
Distraction	97	Expérimentateurs et finisseurs	225
Collaboration	101	Règles temporaires	227
Intention	105	Grandeur	235

78 domaines de réflexion

Réussite	239	Liberté.....	341
Détachement connecté	245	Possédés.....	347
Extase	249	Ce qui fonctionne pour	
Point de référence.....	255	vous (Croire)	349
Non-concurrence	259	Récupération	353
Essence.....	263	Traduction	357
Apocryphe	269	Table rase.....	361
Faire taire (la voix intérieure		Contexte.....	365
qui vous mine)	275	Énergie (dans le travail)	369
Connaissance de soi.....	279	Terminer pour commencer	
Sous nos yeux.....	285	de nouveau (Régénération) ..	375
Murmure hors du temps	291	Jeu.....	379
S'attendre à une surprise	295	Pratique de l'art (Sangha) ...	385
De grandes espérances.....	301	Le prisme du moi	389
Ouverture	307	Laisser ainsi.....	395
Encadrer l'éclair.....	313	Coopération.....	397
24/7 (d'astreinte)	319	Le dilemme de la sincérité ..	407
Génération spontanée		Le gardien	413
(Moments d'exception)	323	Créer : pourquoi ?	421
Comment choisir.....	329	Harmonie	427
Nuances et degrés.....	333	Les histoires que nous	
Implications (But)	337	nous racontons.....	433



Rien de ce que vous lirez dans ces pages
n'a la prétention d'être une vérité absolue.
C'est une simple réflexion sur des choses
que j'ai remarquées
– pas tant des faits que des pensées.

Certaines idées pourront résonner en vous,
d'autres pas.
Quelques-unes pourront réveiller un savoir
que vous portez en vous
et dont vous aviez oublié l'existence.
Servez-vous de ce qui est utile,
faites fi du reste.

Chacun de ces moments
est une invite
à une exploration plus poussée :
vous pourrez approfondir, prendre du champ
ou au contraire resserrer la focale.
Ouvrir le champ des possibles
d'une nouvelle façon d'être.

Tous créateurs



Quiconque n'exerce pas les arts traditionnels pourra hésiter à se qualifier d'*artiste*, percevant peut-être la créativité comme une aptitude extraordinaire ou au-delà de ses capacités. Comme une vocation réservée à quelques rares individus nés avec ces dons.

Heureusement, il n'en est rien.

La créativité n'est pas une aptitude rare. Y accéder n'est pas difficile. En réalité, la créativité est une caractéristique fondamentale de l'être humain. Un droit de naissance. Donné à tous.

La créativité n'est pas exclusivement liée au domaine artistique. Nous créons tous, au quotidien.

Créer, c'est donner vie à quelque chose qui n'existait pas jusque-là – une conversation, la solution à un

problème, un mot adressé à un ami, le réagencement des meubles dans une pièce, un nouvel itinéraire pour rentrer chez soi en évitant des embouteillages.

Nul besoin, pour ce que vous créez, d'être vu, enregistré, vendu ou mis sous verre pour accéder au rang d'œuvre d'art. Par notre simple existence, nous sommes créateurs, au sens le plus profond du terme, en créant notre expérience du réel et en composant le monde tel que nous le percevons.

Nous sommes perpétuellement immergés dans un océan de matière indifférenciée, dont nos sens recueillent des bribes d'information. L'univers extérieur que nous percevons n'existe pas en tant que tel. Par le biais d'une série de réactions électriques et chimiques, nous générons une réalité interne. Nous créons forêts et océans, nous créons la chaleur et le froid. Nous lisons des mots, entendons des voix, forgeons des interprétations. Puis instantanément, nous produisons une réaction. Le tout dans un monde que nous avons nous-mêmes forgé.

Que nous créions ou non de l'art de manière formelle, nous menons tous une vie d'artiste. Nous percevons, filtrons et collectons des données, puis nous créons une expérience, pour nous et pour autrui, sur la base de cette masse d'informations. Consciemment ou inconsciemment, par le simple fait d'être en vie, nous participons activement au processus continu de création.

Mener une vie d'artiste est une manière d'habiter le monde. Une manière de percevoir. Une pratique de

l'attention. Affiner notre sensibilité pour nous mettre au diapason des notes les plus ténues. Rechercher ce qui nous attire et ce qui nous rebute. Être à l'écoute des nuances de sentiments qui jaillissent et de la direction dans laquelle ils nous mènent.

Choix éclairé après choix éclairé, la vie entière est une forme d'expression de soi. Vous existez, en tant qu'être créatif dans un univers créatif. Une œuvre d'art singulière.

Au diapason



Envisagez l'univers comme un éternel déploiement créatif.

Les arbres fleurissent.

Les cellules se multiplient.

Les cours d'eau forment de nouveaux affluents.

Le monde palpite d'une énergie productive, et tout ce qui existe sur cette planète est mû par cette énergie.

Chaque manifestation de ce déploiement accomplit son ouvrage au nom de l'univers, chacune à sa manière, fidèle à sa propre impulsion créatrice. Comme les arbres produisent fleurs et fruits, l'humanité crée des œuvres d'art. Le pont du Golden Gate, le *White Album*, *Guernica*, Sainte-Sophie, le Sphinx, la navette spatiale, l'autoroute, *Clair de lune*, le Colisée

de Rome, le tournevis Phillips, l'iPad, le cheesesteak de Philadelphie.

Regardez autour de vous : il y a tant de réalisations remarquables à admirer. En chacune d'elles se niche l'humanité fidèle à elle-même, comme le colibri est fidèle à lui-même en construisant son nid, le pêcheur en portant des fruits, le nimbus en produisant de la pluie.

Chaque nid, chaque pêche, chaque goutte de pluie et chaque grande œuvre est différent des autres. Certains arbres semblent produire de plus beaux fruits que d'autres, certains êtres humains semblent composer des œuvres plus sublimes que d'autres. Le goût et la beauté sont dans l'œil de celui qui regarde.

Comment le nuage sait-il quand pleuvoir ? Comment l'arbre sait-il que le printemps commence ? Comment l'oiseau sait-il qu'il est temps de construire un nouveau nid ?

L'univers fonctionne comme une horloge :

Pour toute chose

Il y a une saison

– et un temps pour tout dessein ici-bas

Un temps pour naître, un temps pour mourir

Un temps pour semer, un temps pour récolter

Un temps pour tuer, un temps pour soigner

Un temps pour rire, un temps pour pleurer

Un temps pour construire, un temps pour détruire

Un temps pour danser, un temps pour être endeuillé

Un temps pour déblayer des pierres

Un temps pour rassembler des pierres.

Ces rythmes ne sont pas déterminés par l'être humain. Tous, nous participons à un acte créatif plus vaste que nous ne dirigeons pas. Nous sommes dirigés. L'artiste se plie à une chronologie cosmique, à l'instar de la nature tout entière.

Si vous avez une idée qui suscite votre enthousiasme mais que vous ne concrétisez pas, il n'est pas rare qu'elle fasse entendre sa voix par l'intermédiaire d'un autre créateur. Non parce que cet autre artiste a volé votre idée, mais parce que l'heure de cette idée était venue.

Dans ce gigantesque déploiement, idées, pensées, mélodies, chansons et autres œuvres d'art existent dans l'éther puis mûrissent au moment prévu, prêtes à trouver leur expression dans le monde physique.

La mission de l'artiste consiste à capter ces informations, à les transmuter et à les partager. Tous, nous sommes les traducteurs de messages émis par l'univers. Les artistes les plus talentueux sont dotés des antennes les plus sensibles pour capter l'énergie qui résonne à un moment donné. Beaucoup de grands artistes développent d'abord des antennes sensibles non pas pour créer de l'art, mais pour se protéger. Se protéger, parce que tout leur est plus douloureux, tout est ressenti plus intensément.



Souvent, l'art surgit par mouvements. L'architecture du Bauhaus, l'expressionnisme abstrait, le cinéma français de la Nouvelle Vague, la poésie de la

Beat Generation, le punk rock, pour ne citer que quelques exemples récents. Ces mouvements apparaissent telles des vagues ; il y a des artistes qui savent décrypter la culture et se positionner de manière à surfer sur la vague. D'autres qui voient la vague et choisissent de nager à contre-courant.

Nous sommes tous des antennes captant la pensée créative. Certains signaux sont puissants, d'autres plus ténus. Si votre antenne n'est pas réglée avec précision, vous risquez de perdre des données dans le brouhaha. D'autant plus que les signaux émis sont souvent moins perceptibles que les contenus recueillis par nos sens. Ils relèvent davantage du domaine de l'énergie que de l'ordre du tactile, ils sont davantage perçus intuitivement qu'enregistrés consciemment.

La plupart du temps, nous collectons des données par le biais de nos cinq sens. Avec les informations transmises sur des fréquences plus élevées, nous canalisons de la matière énergétique qui ne peut être perçue physiquement. Elle défie toute logique, à l'instar de l'électron pouvant se trouver à deux endroits à la fois. Cette énergie insaisissable est infiniment précieuse, bien que fort peu de personnes disposent de l'ouverture suffisante pour la percevoir.

Comment capter un signal que l'on ne peut entendre ni définir ? Réponse : en ne le cherchant pas. Et en ne tentant pas non plus de prédire ou d'analyser le chemin qui nous conduira à lui. Créons plutôt un espace ouvert qui lui permettra d'exister. Un espace si libre, si exempt de notre surcharge mentale habituelle qu'il fonctionne

comme un vide. En attirant les idées que l'univers met à disposition.

Cette liberté n'est pas aussi difficile à atteindre que l'on pourrait le croire. Tous, nous commençons notre vie avec elle. Dans l'enfance, nous subissons bien moins d'interférences entre la réception des idées et leur intériorisation. Nous acceptons les nouvelles informations avec plaisir au lieu de les comparer à ce que nous croyons déjà ; nous vivons dans l'instant présent au lieu de nous préoccuper des conséquences futures ; nous sommes spontanés plutôt qu'analytiques ; curieux, et non blasés. Même les expériences les plus ordinaires de l'existence sont accueillies avec émerveillement. Une profonde tristesse et une exaltation intense peuvent se succéder à quelques instants d'intervalle. Il n'y a ni façades, ni attachements à un récit.

Les artistes qui savent créer continuellement de grandes œuvres tout au long de leur vie sont souvent en mesure de préserver ces qualités de l'enfance. Pratiquer une façon d'être qui permet de voir le monde avec des yeux innocents, et non corrompus, peut nous libérer pour agir de concert avec la chronologie de l'univers.

Lorsque vient le moment
pour certaines idées de jaillir,
elles trouvent un moyen
de s'exprimer à travers nous.

À la source de la créativité



Au commencement, il y a tout :
tout ce que nous avons vu,
tout ce que nous avons fait,
tout ce que nous avons pensé,
tout ce que nous avons ressenti,
tout ce que nous avons imaginé,
tout ce que nous avons oublié,
et tout ce qui demeure non dit et impensé en nous.

C'est notre matériau, notre matière première. C'est avec elle que nous bâtissons chaque moment créatif.

Ce contenu ne vient pas de nous. La Source est là, à l'extérieur. Une sagesse qui nous entoure, une offre inextinguible, toujours disponible.