

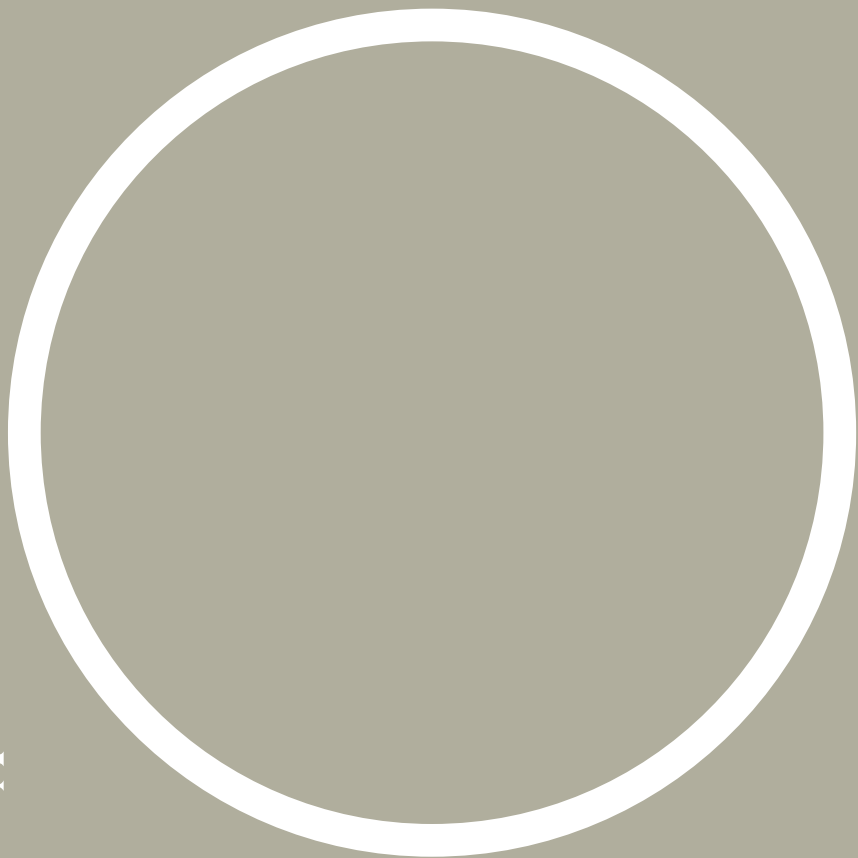
Rick Rubin

A L I S I O



Créativité

Un art de vivre



14,90 €

978-2-37935-659-9



9 782379 356599

Créativité

Un art de vivre



Rick Rubin

avec la collaboration de Neil Strauss

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Tina Calogirou*

A L I S I O

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.

(ISBN original : 978-1-83885-866-7)

Relecture-correction : Céline Haimé et Audrey Peuportier

Maquette : Nicolas Chevalier (Studiolivres)

Design de couverture : Rick Rubin

Remerciements à Pentagram.

© 2026 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 978-2-37935-659-9

*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.....	1	L'inverse est vrai.....	105
Au diapason	5	Écouter.....	107
À la source de la créativité.....	13	Patience	113
Conscience	19	L'esprit du débutant.....	117
Le réceptacle et le filtre	25	Inspiration.....	127
Invisible.....	31	Habitudes	133
En quête d'indices	37	Pensées et habitudes	
Pratiquer.....	43	non propices au travail	
S'immerger (Les grandes		de création	140
œuvres)	49	Graines.....	145
La nature pour		Expérimentation	151
enseignante.....	51	Tout essayer.....	159
Non, rien n'est statique.....	55	Réalisation.....	165
Tourner son regard		Élan	171
vers l'intérieur.....	59	Point de vue	181
Souvenirs et		Regard neuf.....	187
subconscient.....	61	Achèvement	197
Toujours là.....	65	État d'esprit	
Environnement.....	67	d'abondance	207
Douter de soi.....	71	Expérimentateurs et	
Surmonter	75	finisseurs.....	211
Distraction.....	83	Règles temporaires.....	213
Collaboration.....	87	Grandeur.....	221
Intention.....	91	Réussite.....	225
Règles.....	95	Détachement connecté	231

78 domaines de réflexion

Extase	233	Possédés	329
Point de référence	239	Ce qui fonctionne pour vous (Croire)	331
Non-concurrence	241	Récupération	335
Essence	245	Traduction	339
Apocryphe	251	Table rase	343
Faire taire (la voix intérieure qui vous mine)	257	Contexte	347
Connaissance de soi	261	Énergie (dans le travail) ..	351
Sous nos yeux	267	Terminer pour commencer de nouveau (Régénération)	357
Murmure hors du temps	273	Jeu	361
S'attendre à une surprise	277	Pratique de l'art (Sangha)	367
De grandes espérances ..	283	Le prisme du moi	371
Ouverture	289	Laisser ainsi	377
Encadrer l'éclair	295	Coopération	379
24/7 (d'astreinte)	301	Le dilemme de la sincérité	389
Génération spontanée (Moments d'exception) ..	305	Le gardien	395
Comment choisir	311	Créer : pourquoi ?	401
Nuances et degrés	315	Harmonie	407
Implications (But)	319	Les histoires que nous nous racontons	413
Liberté	323		



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.

Nous la percevons, nous nous en souvenons ou nous nous connectons à elle. Et pas seulement par le biais de notre vécu. Elle peut aussi passer par des rêves, des intuitions, des fragments subliminaux ou d'autres biais encore inconnus par lesquels l'extérieur se fraie un chemin vers l'intérieur.

L'esprit pense que ce matériau provient de l'intérieur. Ce qui est une illusion. D'infimes fragments de l'immensité de la Source sont consignés en nous. De précieuses perles de sagesse jaillissent de l'inconscient comme de la vapeur d'eau, puis se condensent pour former une pensée. Une idée.



Il peut être utile d'envisager la Source comme un nuage.

Les nuages ne disparaissent jamais véritablement. Ils changent de forme. Ils se transforment en pluie puis se fondent à l'océan, avant de s'évaporer pour redevenir nuages.

Il en va de même de l'art.

L'art est une circulation d'idées énergétiques. Ce qui donne à celles-ci l'apparence de la nouveauté, c'est qu'elles s'associent différemment à chaque retour. Il n'est pas deux nuages identiques.

C'est pourquoi, lorsqu'une nouvelle œuvre d'art nous saisit, elle résonne parfois en nous à une échelle plus profonde. Peut-être est-ce le familier qui nous revient sous une forme non familière ? À moins qu'il s'agisse d'une chose inconnue que nous cherchions sans le savoir. Telle la pièce manquante d'un puzzle sans fin.