



Brigitte Ollier de Boucaud
coach, spécialiste en accompagnement



Dr Jean Cottraux
psychiatre et psychothérapeute



Michèle Freud
sophrologue et psychothérapeute

10 façons de Développer SA CRÉATIVITÉ

La créativité n'est pas réservée aux artistes. Cette capacité à imaginer et à réaliser quelque chose de nouveau, que ce soit pour construire un projet, réaliser un objectif ou produire quelque chose d'original, nous l'avons tous. Mais pour l'exprimer, il faut la travailler !

Emmanuelle Blanc

1

REPLONGER DANS SON PASSÉ

Se souvenir de projets réussis, de nos ressources et de nos compétences dont on s'est servi pour y parvenir, est un exercice très intéressant. « Cela rassure quand on pense ne pas être créatif, et ces ressources que l'on avait mises de côté peuvent être des appuis et des sources d'inspiration pour créer à nouveau », dit Brigitte de Boucaud, spécialiste en accompagnement de projets individuels ou collectifs par la créativité*.

* www.lateliercoachingcreativite.com

2

BIEN PRÉCISER L'OBJECTIF

Très difficile d'être créatif, de trouver des idées neuves si l'on ne sait pas où l'on veut aller. « Alors que si on définit et formule bien l'enjeu dès le départ, notre esprit, au lieu de s'éparpiller, va se concentrer sur les idées et les moyens qu'il faudra mettre en œuvre pour le réaliser », explique Brigitte de Boucaud. Si par exemple, vous manquez d'idées pour redécorer votre salon, posez-vous la question : Comment faire pour le rendre plus pratique ? Plus chaleureux ? Plus adapté à sa vie de famille ? Plus écolo ? Tout ceci à la fois ?

3

ÉCHAUFFER SON CERVEAU

« La créativité est comme un muscle : il faut l'échauffer », explique Brigitte de Boucaud. L'idée : faire de la gymnastique mentale, seul ou à plusieurs, afin de stimuler sa capacité à produire beaucoup d'idées différentes. Par exemple, on peut s'installer à une terrasse de café, observer un passant et imaginer sa vie : son métier, sa compagne, ses enfants, son intérieur, ses vacances, pourquoi pas ses pensées et ses goûts... Autre exercice : rendre le familier étrange et l'étrange familier. « Dans le premier cas, on examine par exemple un stylo comme un Martien qui en voit un pour la première fois et on essaie de comprendre ce que c'est, à quoi il sert et comment on l'utilise, ce qui entraîne à regarder les choses connues autrement et à ouvrir nos perceptions ». Pour rendre l'étranger familier, on observe une œuvre d'art qui nous paraît bizarre ou peu attirante et on essaie d'y trouver des éléments qui nous sont familiers : la forme des yeux qui nous rappelle quelqu'un, un paysage en arrière-plan qui évoque un lieu connu... « Cela nous permet d'aller au-delà du premier ressenti, et de voir du positif dans le négatif, ce qui est bénéfique pour développer la créativité. »

4

OSER ALLER VERS L'INCONNU

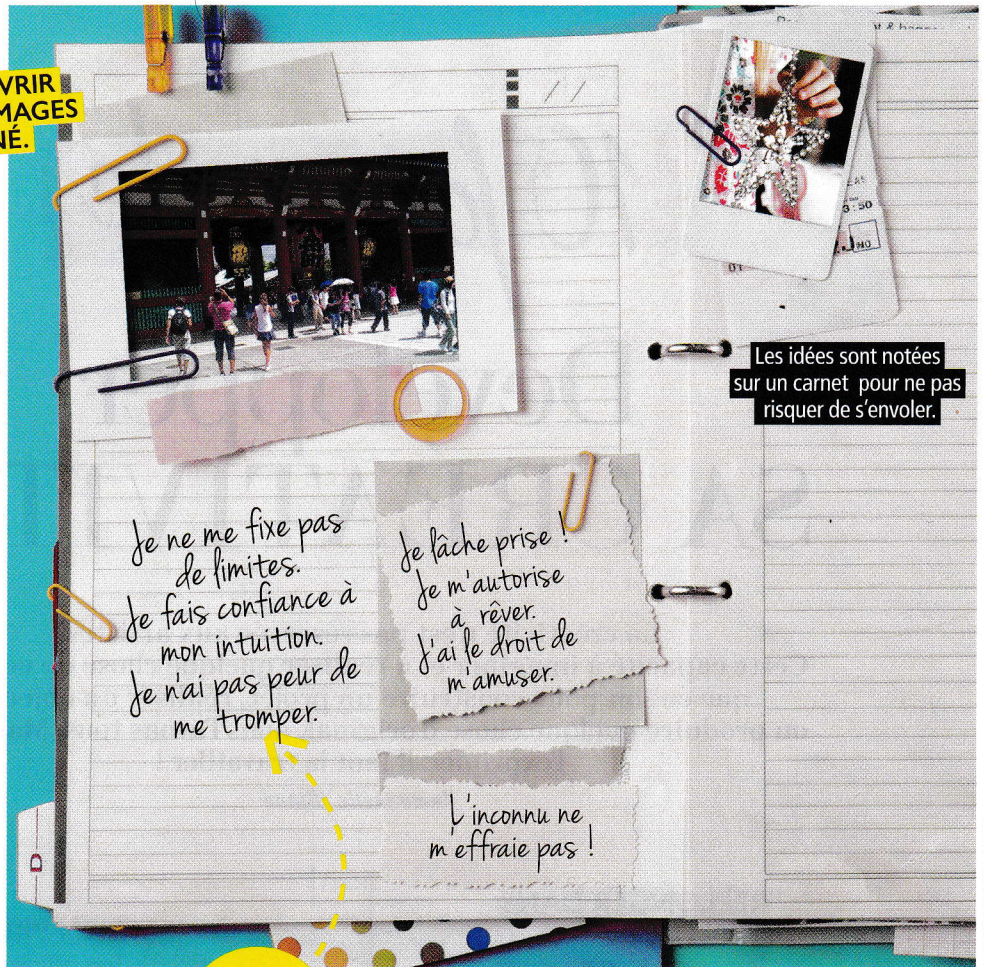
L'ouverture vers l'inconnu, même si elle bouscule nos habitudes et n'est pas toujours très confortable, fait partie intégrante du mécanisme créatif. « Elle nous aide à sortir du cadre et des autoroutes de la pensée qui nous maintiennent dans le réel et le rationnel et, au final, brident notre imaginaire », soutient Brigitte de Boucaud. Aller vers l'inconnu, c'est choisir un plat au hasard dans un restaurant, partir en vacances à la montagne plutôt qu'à la mer comme on le fait chaque année, entreprendre des activités nouvelles, s'intéresser à d'autres styles musicaux... « C'est aussi aller à la rencontre de personnes différentes de soi et de celles que l'on côtoie habituellement, même si elles ne nous attirent pas spontanément, pour aller au-delà de nos freins, de nos peurs, de nos jugements. »

RÊVER, C'EST OUVRIR
UN RÉSERVOIR D'IMAGES
INSOUPÇONNÉ.

5

LAISSER SON ESPRIT VAGABONDER

Si la fatigue et le manque de sommeil sont les ennemis de la créativité, rêvasser, au contraire, peut faciliter la phase d'incubation créative. « Cela donne accès à un réservoir d'images et d'idées que l'on peut difficilement atteindre lorsqu'on est en état d'éveil », souligne Michèle Freud, sophrologue et psychothérapeute. Les mécanismes en jeu n'ont pas été élucidés, mais des hypothèses ont été émises par des neuroscientifiques, tels qu'Emmanuelle Volle, de l'Institut du Cerveau et de la Moelle Épineuse (ICM). « Il est possible que, pendant cette phase, le cerveau, sans que l'on en soit conscient, réalise des associations d'idées et opère un tri entre ces dernières », développe-t-elle. Il est aussi possible que cette phase corresponde à une phase de repos ou de distraction diminuant la fatigue liée à la tâche, ou que la rencontre de stimulations diverses non liées à la tâche, fournisse des indices aidant à résoudre le problème.



Les idées sont notées
sur un carnet pour ne pas
risquer de s'envoler.

7

ARRÊTER DE (S'AUTO) CENSURER

« La critique *a priori* est absolument anticreative, estime Brigitte de Boucaud. Il est au contraire important d'accueillir les idées qui émergent de nous ou des autres sans d'emblée émettre un jugement, ni en bien ni en mal, car même si elles ont l'air insensées, elles servent toujours à quelque chose, ne serait-ce que de tremplin pour en trouver d'autres. C'est une véritable "matière" intellectuelle pour créer ou trouver des solutions. » Autre conseil : ne pas s'attacher trop vite aux premières idées ni les rejeter trop précocement, mais se laisser un peu de temps pour y revenir, faire le tri, affiner. « En restant toutefois à l'écoute de notre intuition, précise Michèle Freud. Car si l'on ne "sent" vraiment pas une idée, aussi bonne pourrait-elle paraître à d'autres, mieux vaut ne pas insister, et changer de direction. » Et si aucune piste ne se dessine, inutile de s'obstiner : mieux vaut y revenir plus tard, laisser au cerveau le temps de libérer de l'espace et permettre ainsi à l'énergie créative de s'engager de nouveau.

6

CONSIGNER SES IDÉES

Pour ne pas courir le risque de voir s'envoler une idée qui surgit à l'improviste, mieux vaut avoir toujours sur soi un carnet et un stylo pour la noter immédiatement. « Ou encore utiliser l'application "mémo" ou "note", ou encore "enregistreur vocal" de son smartphone », suggère Michèle Freud.

8

JOUER !

« Avoir des activités ludiques, que ce soit des jeux de ballon, de société, de rôles, nous aide à nous reconnecter à l'enfant intérieur et à la joie, sensation très importante dans le processus créatif », note Michèle Freud.

Laisser son pinceau
vagabonder sur la toile, faire
confiance à son talent,
être curieux de tout.



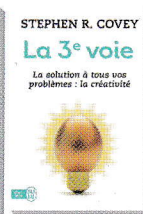
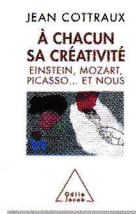
9 CHERCHER L'INSPIRATION CHEZ LES AUTRES

Pas de créativité sans influences extérieures, assure le Dr Jean Cottraux, qui cite Bocuse et Picasso entre autres grands créateurs qui ont cherché l'inspiration chez leurs pairs. « Il ne s'agit pas de copier, mais d'être curieux et de s'informer de ce que font les autres dans le domaine qui nous intéresse, pour ensuite y apporter notre traitement personnel, le transformer complètement et en faire ainsi quelque chose d'inédit et de bien à nous », précise le psychiatre et psychologue. Lorsque l'on est en panne d'idées et que l'on n'arrive pas à créer en solo, il ne faut pas non plus hésiter à chercher de l'aide. Si l'on bute sur l'élaboration d'un dossier compliqué, on peut par exemple consulter un collègue : même s'il n'est pas directement impliqué, il peut apporter un regard extérieur. Si l'on sèche devant sa lettre de motivation, on peut rechercher et interroger des personnes compétentes dans le poste convoité. Ou encore faire un *brainstorming* avec un proche : « Et c'est aussi bien si cet échange se fait par téléphone, car on peut prendre des notes sans avoir à regarder la personne, donc risquer d'être distrait et de perdre en route des infos ou des idées », dit Brigitte de Boucaud. Dans ces moments de co-création, éviter aussi, quand on nous lance une idée, de répondre par un "Oui, mais", qui est en fait un "non" déguisé : « Mieux vaut dire "Oui, et", ce qui permet de rebondir, de passer à l'idée suivante. »



10 PERSÉVÉRER

« Sans persistance dans le travail, il n'y a pas de produit créatif, que ce produit soit une idée ou un objet, estime ainsi le Dr Cottraux. De nombreuses d'études montrent d'ailleurs que ce sont les personnes qui travaillent le plus dans un domaine donné qui obtiennent des résultats les plus créatifs. » Ne pas non plus avoir peur de se tromper : « Non seulement ce n'est pas grave, mais cela fait partie intégrante de la démarche créative car on apprend toujours de ses erreurs », rassure Brigitte de Boucaud.



SE METTRE EN CONDITION

Quelques conseils pour favoriser et entretenir l'élan créatif

Bouger : « On est souvent plus créatif quand on bouge car le mouvement du corps entraîne celui des idées », observe Brigitte de Boucaud. Sans aller jusqu'à partir en voyage, cela peut être tout simplement se balader, si possible dans la nature qui met en éveil et peut-être très inspirante, ou pratiquer une activité physique.

S'accorder des journées off : idéalement une fois par semaine, que ce soit en week-end ou à l'occasion d'un RTT, et en éteignant de préférence son téléphone, son ordinateur et/ou sa tablette, « de façon à mettre son esprit au repos de ses activités habituelles et permettre au cerveau de se régénérer et de libérer de l'espace pour accueillir de nouvelles idées », dit Michèle Freud.

Gérer son temps : « Il faut se trouver des moments où l'on se sent à la fois le plus en forme et le plus tranquille et où l'on pourra, libéré des stimulations de la vie, écouter ses voix intérieures et ses souvenirs, et laisser venir l'inspiration », dit le Dr Cottraux.

Se trouver un espace spécifique : un bureau d'écriture installé dans un coin du salon, la location de quelques mètres carrés dans un atelier de peintre, un coin musique dans la chambre d'amis... « Il est important d'avoir un espace dédié où l'on peut travailler sérieusement dès qu'on le peut ou dès qu'on le veut », insiste le Dr Cottraux.

MA BIBLIOTHÈQUE

À chacun sa créativité, Dr Jean Cottraux, éd. Odile Jacob, 22,34 €. **La 3^e voie**. **La solution de tous vos problèmes : la créativité**, Stephen R. Covey, éd. J'ai Lu, 8 €. **Comme par magie**. **Vivre sa créativité sans la craindre**, Elizabeth Gilbert, éd. Calmann-Levy, 19 €.