



Politique de formation à l'UMCV

Module Développer sa créativité

La créativité n'est pas un don ! Chacun est en mesure de la **développer**, en intégrant à son quotidien de nouvelles habitudes. Tel un muscle, la créativité s'entretient jour après jour grâce à quelques conseils faciles à appliquer. C'est une démarche personnelle. Réinventer le quotidien, imaginer des solutions nouvelles, oser sortir des sentiers battus, réaliser ses rêves, écrire... Chacun de nous possède un potentiel créateur qu'il peut apprendre à développer.

Rappel : Les trois dimensions de la compétence : savoir, savoir-faire et savoir-être.

La compétence est constituée de trois processus cognitifs intrinsèquement liés qui sont activés lors de la planification et l'exécution de tâches:

- **la connaissance** (le savoir),
- **la pratique** (le savoir-faire),
- **les attitudes** (le savoir-être).

Comment les verbaliser ?

Le savoir-être

Je suis + un nom ou un adjectif

Par exemple : « *Je suis enthousiaste de participer à un jury.* », « *J'ai le sens de l'écoute* »

Le savoir

Je connais + un nom

Par exemple : « *Je connais la grammaire cinématographique* »,

Le savoir-faire

Je sais + un verbe d'action + chiffrage de l'activité

Par exemple : « *Je sais monter un film de 15 minutes* »,

La créativité, c'est mettre en pratique le savoir-être, le savoir et le savoir-faire

- Être curieux
- Prendre de risque, expérimenter et transformer
- S'amuser et s'émerveiller
- Garder une part d'enfant même si on est adulte
- Accepter de faire des erreurs
- Garder son enthousiasme
- Être discipliné
- Transformer
- Agir

La liste des savoir-être indispensables de posséder pour être performant selon un sondage réalisé au sein des entreprises

- Résolution de problèmes complexes,
- Pensée critique,
- Créativité,
- Gestion des équipes,
- Coordination,
- Intelligence émotionnelle,
- Jugement et prise de décision,
- Souci du service client,
- Négociation,
- Souplesse cognitive.

Quelques conseils pour développer sa créativité personnelle

Entretenir sa curiosité

Nourrir son imagination régulièrement est essentiel pour libérer sa **créativité**. Spectacles, concerts, expositions, visites insolites, conférences... Toutes les occasions sont bonnes pour entretenir sa curiosité et découvrir de nouvelles choses.

Sortir de sa zone de confort

La routine est l'ennemie numéro 1 de la **créativité**. On se force donc à sortir de sa zone de confort pour affronter l'inconnu. Nul besoin de déménager à l'autre bout du monde, quelques petits changements suffisent pour se surprendre et pimenter son quotidien. On peut, pour commencer, changer d'itinéraire pour aller travailler, essayer un nouveau restaurant, se coucher à une heure différente... Au fil des jours, vous vous sentirez capables de relever des défis plus ambitieux qui ne manqueront pas de nourrir votre **créativité**. L'ouverture vers l'inconnu 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. 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... 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.



Faire des pauses contemplatives

Stressé par les impératifs du quotidien, dans une société où tout va toujours plus vite, on oublie bien souvent de vivre l'instant présent. Prenez quelques minutes pour observer, écouter et ressentir votre environnement. Cette pause contemplative favorisera l'apparition d'idées créatives.

Marcher

Des chercheurs de l'université de Stanford ont mis en avant les bienfaits de la marche dans le processus créatif. D'après leurs recherches, marcher quelques minutes favoriserait l'apparition d'idées nouvelles. Alors si on bloque sur un projet, on enfile vite ses baskets pour une courte balade !

Replonger dans son passé

Se souvenir de projets réussis et des 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.

Bien préciser l'objectif

Très difficile de trouver des idées neuves si l'on ne sait pas où l'on veut aller. Alors que si on définit bien l'enjeu dès le départ, notre esprit, au lieu de s'éparpiller, va se concentrer sur les moyens à mettre en œuvre pour le réaliser. Si par exemple, vous manquez d'idées pour redécorer votre salon, interrogez-vous: comment faire pour le rendre plus chaleureux ? plus adapté à sa vie de famille ?

Échauffer son cerveau



La créativité est comme un muscle : il faut l'échauffer. 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 son intérieur...

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, 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 et on essaie d'y trouver des éléments familiers : la forme des yeux qui nous rappelle quelqu'un, un

paysage en arrière-plan qui évoque un lieu connu. Cela permet d'aller au-delà du premier ressenti, de voir du positif dans le négatif, ce qui est bénéfique pour **développer la créativité**.

Méditer

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Leiden a montré que les personnes pratiquant régulièrement la méditation étaient plus aptes à proposer des idées nouvelles et originale. N'hésitez donc pas à intégrer quinze minutes de méditation à votre routine matinale ! 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 Épineière. 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 cela corresponde à une phase de repos ou de distraction diminuant la fatigue liée à la tâche.



Consigner ses idées

Pratiqués régulièrement, les exercices d'écriture sont de réels boosters de **créativité**. Prenez simplement une feuille, un crayon, et notez tout ce qui vous passe par la tête, sans jugement. Au fil des jours, vos idées s'organiseront mieux et plus rapidement. Pour ne pas 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.

Arrêter de se censurer

Rien de pire que l'autocensure pour brider son imagination. Le secret d'une **créativité** libérée, c'est la confiance en soi. Alors on arrête d'avoir peur de l'échec et on ose croire en ses projets ! « La critique a priori est absolument anti-créative. 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. « En restant toutefois à **l'écoute de notre intuition**, précise Michèle Freud. Car si l'on ne "sent" vraiment pas une idée, mieux vaut ne pas insister, et changer de direction. »

Chercher l'inspiration chez les autres



Pas de créativité sans influences extérieures, assure le Dr Jean Cottraux, psychiatre et auteur de *À chacun sa créativité* (éd. Odile Jacob). « 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, 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**, il ne faut pas non plus hésiter à chercher de l'aide. Si l'on bute sur l'élaboration d'un dossier, on peut par exemple consulter un collègue. Ou encore **faire un brainstorming** avec un proche. « Dans ces moments de cocréation, éviter, 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 », dit Brigitte de Boucaud

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 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.

Confrontez-vous à la critique

Les travaux créatifs ont ceci de particulier qu'ils contiennent plus que la somme des efforts qui ont servi à les réaliser. Ego, fierté, angoisse, histoire personnelle, technique, investissement...
Tous ces paramètres se combinent pour donner à vos œuvres un supplément d'âme. C'est précisément ce qui les rend si difficiles à confronter à des regards extérieurs.



S'ennuyer

Saviez-vous que l'ennui était propice à la **créativité** ? En effet, lorsque l'on ne fait rien, notre cerveau en profite pour trier nos pensées et réaliser des connexions qui feront émerger de nouvelles idées. On n'hésite donc pas à laisser quelques trous dans son emploi du temps !

Quelques conseils pour développer sa créativité en travail de groupe

L'idéation est le fait de générer des idées grâce à un processus créatif de production, développement et communication. Parfaitement associée à la co-création, l'idéation prend forme grâce à un ensemble d'exercices ou méthodes qui boostent la créativité, stimulent l'imagination et l'invention collective.



Le brainstorming

Le terme brainstorming provient de l'anglais brainstorming qui signifie **remue méninge**. Le fait d'effectuer du brainstorming a même donné naissance au verbe "to brainstorm". Comment de nombreux mots d'origine anglaise sont entrés dans la langue de Shakespeare, le brainstorming est entré dans le Français courant. Ainsi, il est possible de faire du "brainstorming" voire de "brainstormer". La traduction la plus proche serait "**mener une réflexion collective**".



Le brainstorming est une technique qui consiste à réunir un groupe de collaborateurs afin qu'ils produisent collectivement un maximum d'idées nouvelles sur un thème donné.

La réussite d'une séance de brainstorming repose sur plusieurs piliers fondamentaux : un petit groupe motivé, la création d'un état d'esprit créatif, le respect de la règle du jugement différé, la proposition d'idées, leur confrontation à la réalité puis le suivi des idées émises.

La première étape d'une séance de brainstorming se situe en amont de la production d'idées proprement dite. Il faut commencer par bien expliquer pourquoi les personnes présentes sont réunies et ce que l'on attend d'elles. C'est à l'animateur que revient ce rôle d'accoucheur : par ses questions, il doit aider les participants à changer de référentiel. Quelques exercices d'échauffement pour réveiller la créativité peuvent être menés : trouver un intrus parmi des mots aléatoires, raconter une histoire à partir de termes tirés au hasard.

Proposer des idées : De nombreuses techniques permettent de mobiliser la pensée créative. Il s'agit toujours de chercher des stimuli liés au problème et qui vont déclencher des solutions. On peut procéder par analogie : le problème est transposé dans un autre univers. Qui dit séance de créativité ne dit pas rassemblement où tout est permis. Bien au contraire.

Dans un brainstorming, le principe de base est au contraire la règle du jugement différé. Pour ne pas brider la créativité, il faut préserver des phases où l'on produit sans chercher à s'évaluer. Mettez alors

provisoirement de côté les critères de sélection des solutions que l'on s'est plus ou moins consciemment fixés. On peut faire se succéder travail tous ensemble et travail individuel ou par petits groupes de deux ou trois. On peut enchaîner des phases de production où l'on prend son temps et celles où les idées sont bombardées.

Une fois toutes ces idées accouchées, il s'agit de les regrouper et de dégager des concepts pour organiser cette pensée créative.

Confronter les idées à la réalité : Lors de cette étape, les participants sont invités à projeter leur idée comme si elle devenait réalité. Quelles sont les forces et les faiblesses ? Quelles résistances au changement seraient susceptibles d'apparaître ? Quelles compétences faudrait-il acquérir ? "Lors de cette phase, qui relève toujours de la créativité, les critères de sélection mis de côté au début sont récupérés et chaque idée est soupesée par rapport aux autres. C'est à ce moment que la pensée critique des participants doit être sollicitée, afin non pas de s'opposer à l'idée mais d'examiner ce qu'elle comporte comme points positifs et comme points négatifs.

Un suivi des idées émises : Pour être véritablement efficace, une séance de brainstorming doit faire l'objet d'un véritable suivi. Après avoir sélectionné les idées à conserver, il est vivement conseillé de rédiger des fiches synthétiques à destination des décisionnaires qui n'ont pas assisté à la réunion. Ce travail de synthèse peut éventuellement revenir à l'animateur du brainstorming seul. Pour être efficace, les résultats ne doivent pas rester lettre morte.

ZERO DRAFT

Cette technique d'idéation aide à définir les premières étapes d'un nouveau projet à partir d'une réflexion que l'on pose sur papier. C'est aussi un excellent exercice de chauffe pour l'équipe afin de libérer son imagination.

À partir du thème général de votre projet :

- Notez tout ce que vous connaissez actuellement sur le sujet.
- Écrivez ensuite ce que vous aimeriez savoir sur le sujet que vous ne connaissez pas déjà.
- Réfléchissez à la raison pour laquelle ce sujet est important.
- Ajoutez n'importe quelle idée traversant votre imagination, c'est l'occasion de faire connaître à votre équipe ce qui vous passe par la tête !

Cette méthode qui consiste avant tout à mettre sur papier tout ce qui traverse votre esprit peut paraître désordonnée et sans objectif précis, alors ne vous inquiétez pas ! Le but de cet exercice est de passer le cap du blocage qui empoisonne les créatifs en début de projet, il est d'ailleurs utilisé par les écrivains pour vaincre le fameux syndrome de la page blanche.

BRAINWRITING

Dans cet exercice, chaque participant inscrit sur une feuille quelques idées autour de votre projet, puis la fait passer à son voisin.

Chacun peut lire -en silence- les idées déjà inscrites pour s'en inspirer ou les retravailler en rédigeant à nouveau ses propres idées sur la feuille.

Le processus se répète jusqu'à ce que tout le monde ait pu ajouter ses idées sur chaque page, qui peuvent maintenant être réunies afin d'en discuter de vive voix.

La technique de Brainwriting la plus répandue est celle du "6-3-5" : 6 personnes rédigent sur chaque feuille 3 idées en 5 minutes.

Cette méthode permet de générer 108 idées en seulement 30 minutes !

Le souhait

La méthode du souhait permet de déclencher un nouveau départ sur un projet.

Elle doit encourager votre équipe à libérer toute son imagination : on part du principe que tout est possible.

C'est le moment de se lâcher !

Demandez à chaque collaborateur d'imaginer les solutions les plus extrêmes, les plus difficiles à réaliser pour résoudre un problème en lien avec votre projet.

Faites une sélection des souhaits émis, et examinez-les, discutez de vos idées plus en détail, avec pour

objectif de déclencher de nouveaux concepts plus réalistes afin de les poursuivre !

- **Qu'est ce qui rend ce souhait impossible à réaliser ?**
- **Comment pourrait-on le réduire, le simplifier ?**
- **Quelles sont les caractéristiques de ce souhait que nous pourrions intégrer avec une approche différente ?**
-

Vous serez surpris de voir les solutions que vous pourrez appliquer à partir des souhaits les plus improbables et irréalisables de vos collaborateurs !

En conclusion : les 10 plus belles citations sur la créativité

Albert Einstein

Le secret de la créativité est de savoir comment cacher vos sources.
La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse.

Ursula K. Le Guin

Un adulte créatif, c'est un enfant qui a survécu.

Pablo Picasso

Dans chaque enfant il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant.

Mary Lou Cook

La créativité c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser.

Jacques Salomé

Ne perdez pas trop de temps à avoir envie de, à essayer de faire... faites-le !

Voltaire

L'originalité n'est rien qu'une judicieuse imitation.

Léo Burnett

La curiosité en ce qui concerne la vie sous toutes ses formes est, je pense, le secret de tous les grands créatifs.

Winston Churchill

Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme.

Antoine Lavoisier

Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.

Anthony Robbins

Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu.