

Stimulez votre créativité

La créativité s'apparente à un muscle qu'il faut entraîner, développer et cultiver. Ça aide à éviter la panne d'inspiration. En faisant des exercices réguliers, vous habituerez votre cerveau à penser « autrement » jusqu'à en faire un automatisme.

Ces exercices sont comme une séance de gymnastique cérébrale facile à réaliser seul chez vous (vous pouvez toutefois la faire à deux, c'est beaucoup plus amusant !). Les exercices en solo vous donneront la méthode de réflexion créative, applicable à tout type de situation de votre vie. Voyez les exercices comme un jeu; ils vous en seront d'autant plus bénéfiques. Ces exercices peuvent être répétés et doivent l'être si vous voulez vraiment développer votre créativité de manière significative. Vous pouvez trouver vos propres variantes pour rendre les activités plus corsées.

Comment aborder les activités ?

Tous ces exercices nécessitent une feuille de papier, un stylo et une variété de mots aléatoires à votre disposition. Pour ceux-ci, vous avez deux possibilités :

1- soit vous prenez un dictionnaire, un livre ou un magazine et vous ouvrez une page, les yeux fermés, pour pointer un mot du doigt. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire.

2- ou soit levez-vous, tournez sur vous-même les yeux fermés et nommez la première chose qui vous vient à l'esprit. Ne trichez pas ! Retenez le premier mot sur lequel vous tombez. Même s'il ne vous inspire pas, continuez car ce n'est pas le but premier de l'exercice.

5 exercices de base pour stimuler votre créativité

Les 5 premiers sont relativement rapides.

1 - Trouver l'intrus (Durée : 4 min)

Cet exercice est simple. Sélectionnez aléatoirement 4 mots, comme expliqué plus haut. Puis, déterminez l'intrus en expliquant pourquoi vous pensez qu'il est l'intrus. Les plus téméraires pourront corser le jeu, en identifiant une raison pour que chacun des mots devienne l'intrus.

Ex: Le plongeur est le seul mot désignant une personne, les autres sont des objets. Si je pimente les choses, la cigarette est source de lumière rouge. L'ascenseur ne peut s'utiliser qu'à l'intérieur d'un bâtiment. Le cure-dent a un rapport à la nourriture.

2 - Les paires (Durée : 5 min)

Cette activité peut demander une vraie réflexion créative si l'on ne se contente pas du plus évident. Sélectionnez 8 mots et tracez 2 colonnes. Ensuite, formez des paires de mots en les plaçant en vis-à-vis dans chaque colonne. Expliquez à chaque fois pourquoi vous les mettez en paire.

Ex: Les mots miettes et graisse font penser à la nourriture. Un processeur d'ordinateur en panne provoque la crise.

3 - Associer deux concepts (Durée : 4 min)

Ici, il s'agit de choisir deux mots au hasard et d'en sortir une idée d'innovation. Expliquez en quoi cette innovation pourrait vous faire gagner de l'argent.

Ex: On peut imaginer une boulangerie à toutes les stations services où les automobilistes pourraient avoir un croissant gratuit pour un plein d'essence.

4 - La multiplication (Durée : 4 min)

Le but de cet exercice est de multiplier les possibilités. Choisissez 3 mots aléatoires. Pour chacun d'eux, trouvez en 10 autres qui présentent un lien. Ce type de réflexion est très utile en brainstorming puisqu'il permet de décortiquer un problème, mot par mot.

- Grue : travaux, ouvrier, engin, bâtiment, construction, oiseau, cendrée, long cou, plume, migration.
- Chœur : chant, musique, groupe, refrain, mélodie, voix, choral, concert, répétition, écho.
- Planète : système, espace, terre, fusée, gravitation, gravité, vie, extraterrestre, singe, écologie.

5 - Le milieu (Durée : 7 min)

Cet exercice peut s'avérer un peu plus complexe, soyez imaginatif. Dans votre vie, il vous aidera à penser à deux choses différentes à la fois pour une même idée ou concept. Sélectionnez d'abord 6 mots au hasard. Répartissez ces 6 mots en 3 colonnes. Le mot de la colonne du milieu doit servir de lien entre son voisin de la colonne de droite et celui de la colonne de gauche. Un exemple vous aidera à mieux comprendre.

- Théâtre - Danse - Glace : Une danse peut se réaliser dans un théâtre ou sur de la glace en patinage artistique.

Exercices de: Lorenzo Del Marmol