

Bonjour,

La créativité n'est pas réservée au seul domaine artistique ! La recherche scientifique, le développement technologique, le "génie du marketing" et même la vie quotidienne sont des terrains infinis d'innovation.

Si vous êtes un parent et que vous déployez des trésors d'imagination pour faire avaler des brocolis à vos enfants, vous faites preuve de créativité. Quand vous êtes désargenté et que vous trouvez le moyen de faire des cadeaux en dehors du monde marchand, vous faites preuve de créativité. Un.e ingénieur.e qui trouve une nouvelle manière d'aboutir à un meilleur résultat en dépensant moins de ressources fait preuve de créativité... Nul besoin de savoir dessiner, écrire, sculpter pour exercer cette corde de votre arc !

Tous les domaines de la vie peuvent se prêter à l'innovation, les plus vertueux comme les plus immoraux : l'amour, le design, la parentalité, le travail, la politique, l'apprentissage, la philosophie, la finance, la publicité et le marketing, la culture des potirons comme l'exercice de la médecine. Et donc, quels que soient votre éducation, votre secteur d'emploi, vos ressources ou encore votre âge, vous pouvez déployer votre génie créatif.

Il y a toutefois deux ou trois petites choses à savoir pour exercer pleinement l'art de l'innovation :-D et certaines d'entre elles sont totalement contre-intuitives.

1. La contrainte libère. Si vous n'êtes pas convaincu.e, installez-vous devant une feuille blanche avec l'objectif d'écrire une histoire. Vous calez ? C'est bien normal. Toute cette liberté (la page blanche), au lieu de stimuler votre muse, l'impressionne et la noie. L'infinité des possibles vous donne le tournis et vous n'écrivez rien. Et si vous recommencez avec quelques contraintes : vous devez écrire une histoire de Noël qui parle de deux enfants, Romain et Ahmed, tous deux âgés de 8 ans. Par ailleurs, vous devez forcément intégrer les mots suivants dans votre récit : roi, phare, bougie, feuilleter, jouer et perruque. Bizarrement, des bribes d'idées commencent à se frayer un chemin dans votre esprit...

2. Innover s'apprend (comme la recette de la dinde au marron). Tout le monde peut apprendre à sortir des chemins (re)battus. Il existe même des cours pour le faire. Mais si vous voulez commencer tout.e seul.e, essayez tout simplement de vous lancer des petits défis créatifs au quotidien. Quelques exemples : cuisiner un repas rose, écrire un texte en s'interdisant une lettre (même si tout le monde n'est pas Georges Perec), rentrer chez soi pendant une semaine en utilisant au moins 4 itinéraires différents...

3. Courir plusieurs lièvres à la fois est l'une des clés de la créativité. Je ne dis pas d'essayer d'être multi-tâche c'est-à-dire de faire plusieurs choses en même temps mais plutôt de diversifier vos centres d'intérêt. S'enfermer dans une seule spécialité est le contraire de ce qu'il faut faire pour nourrir son esprit. Les meilleur.es ingénieur.es (par exemple) sont les personnes qui n'hésitent pas à transférer des systèmes observés dans un domaine de connaissance à un autre domaine (le velcro en est un bon exemple).

4. L'imagination passe par le lâcher-prise. Plus on se focalise sur la résolution d'un problème, plus on fait monter la jauge du stress. Et plus on est stressé.e, plus notre cortex préfrontal est déconnecté (ce qui est bien dommage vu que cette partie de votre cerveau nous sert justement - entre autres - à résoudre des problèmes). La solution ? Laisser le problème de côté pendant un moment et faire autre chose avec notre cerveau (voir le point 3). Miraculeusement, des solutions commenceront à éclore.

5. Les grands créatifs ont d'abord appris à maîtriser les bases. Et oui, c'est rageant mais c'est comme ça : il faut d'abord faire l'effort d'apprendre les règles de l'art, même à minima. Quelqu'un qui n'aurait

aucune idée de comment s'associent les saveurs peut éventuellement créer une super recette de cuisine mais le résultat ne serait pas attribuable à sa créativité mais à un hasard heureux. Le génie cache souvent des milliers d'heures de travail.

Si vous avez envie de développer votre créativité afin de vous adapter à un changement, par exemple ;-)), je suis là ! En tant que coach indépendante, je peux créer avec vous des solutions sur-mesure à vos problématiques. Ah et puis, comme c'est bientôt Noël, vous pouvez aussi offrir un coaching à l'un.e de vos proches.

Vous savez où me trouver ! Mais dans le cas contraire, répondez simplement à cet e-mail :-D.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie