

Liste ABC

Exercice selon Vera Birkenbihl qui stimule la création de réseaux dans notre cerveau. Choisissez un terme ou un sujet sur lequel vous voulez travailler et associez des mots dans l'ordre de l'alphabet.

a	
b	
c	
d	
e	
f	
g	
h	
i	
j	
k	
l	
m	
n	
o	
p	
q	
r	
s	
t	
u	
v	
w	
x	
y	
z	

Chaînes associatives

Prenez une feuille et marquez votre idée, par exemple *vacances d'été*. Poursuivez cette idée et écrivez spontanément tout ce qui vous vient dans la tête, par exemple: *Espagne – plage – réserver hôtel – acheter maillot ...* Laissez libre cours à votre imagination et suivez votre intuition.

Clustering

Cette technique a été développée aux Etats-Unis dans les années 70 par Gabriele L. Rico pour réveiller le potentiel créatif par les associations: Asseyez-vous confortablement, écrivez votre idée au milieu d'une feuille et entourez-la. Plusieurs chaînes associatives peuvent partir de votre idée centrale, les chaînes peuvent avoir plusieurs branches. Entourez chaque idée. Vous pouvez souligner, ajouter des images et travailler avec plusieurs couleurs. Tout est permis. Vérifiez, barrez, ajoutez et suivez le guide qui est en vous.

Mind-Mapping

Il est scientifiquement prouvé que notre cerveau conçoit en images toutes ses pensées, même les plus abstraites, avant de les traduire en mots. Le Mind-Mapping mobilise les deux hémisphères du cerveau - **l'hémisphère gauche: langage, chiffres, analyse logique, rationalité, esprit critique** et **l'hémisphère droit: images, créativité, intuition, émotions, rêves, rythme, formes, couleurs** - et les fait travailler conjointement en une synergie qui démultiplie les facultés cérébrales. Développée par le psychologue anglais **Tony Buzan** au début des années 70, cette méthode reproduit les mécanismes utilisés par notre cerveau pour générer, retenir et restituer l'information.

Cette technique graphique permet de tirer le meilleur parti de toutes les compétences du cerveau pour réfléchir, apprendre et mémoriser de la façon la plus efficace possible. Parce qu'il fait appel à la totalité des capacités du cerveau - mots, images, nombres, couleurs, logique, rythme, intuition, conscience de l'espace, le Mind-Mapping libère le potentiel créatif, clarifie et enrichit la pensée, facilite l'apprentissage et augmente les performances en termes de rapidité et de richesse des résultats obtenus.

Le Mind-Mapping vous aide à

- Devenir plus créatif
- Economiser du temps
- Résoudre des problèmes
- Mieux vous concentrer
- Structurer vos pensées
- Réussir des examens
- Améliorer votre mémoire
- Apprendre plus rapidement
- Faire de l'apprentissage un jeu d'enfant
- Voir une situation dans son ensemble
- Faire des projets
- Préparer des exposés et des conférences
-
-
-
-

Le suivi de ces conseils simples vous permettra de réussir vos cartes heuristiques :

- Utilisez au moins 3 couleurs pour votre thème central
- Insérez des images, utilisez des symboles et des codes dans tout votre schéma heuristique
- Choisissez des mots clés et écrivez-les en caractères d'imprimerie (majuscules ou minuscules)
- Utilisez des flèches pour établir des connexions entre et au sein des branches
- Utilisez un mot clé ou une image par branche et ajustez-le à la longueur de la branche
- Les branches principales doivent être épaisses et fluides mais devenir plus fines au fur et à mesure de leur éloignement du thème central
- Utilisez votre propre code de couleurs pour personnaliser votre carte
- Utilisez la hiérarchie et le classement numérique



Brainstorming

Le brainstorming est une technique de créativité qui stimule la production d'idées des individus ou des groupes. L'application du brainstorming vise à trouver le maximum d'idées originales dans le minimum de temps grâce au jugement différé (trouver d'abord plein d'idées et les juger ensuite). Pour la plupart d'entre nous, trouver des solutions à des problèmes concrets ne requiert pas d'entreprendre une longue démarche systématique ou un long processus de résolution de problèmes. En effet, lorsque l'on cherche des solutions à des problèmes auxquels on fait face dans la vie quotidienne, nous cherchons d'abord de façon instinctive à clarifier la situation. Souvent, nous avons une ou plusieurs idées spontanées qui nous viennent à l'esprit en relation avec le problème. La plupart du temps, nous essayons celle qui représente pour nous la meilleure solution. À la lumière de l'expérience, nous adoptons la solution ou nous l'améliorons si nécessaire. En somme, nous traversons une démarche intuitive de réflexion créative qui correspond aux étapes suivantes:

- La **préparation** où nous rassemblons l'information et déterminons les critères permettant de sélectionner la meilleure solution
- L'**incubation** où nous laissons vagabonder notre esprit
- L'**illumination** qui apporte l'extraordinaire afflux d'idées
- La **validation** où nous sélectionnons la solution, réalisons, testons et améliorons la solution à la suite de l'expérience.

Positif - Négatif – Intéressant (PNI)

C'est une méthode développée par le psychologue anglais Edward de Bono, destinée à élargir notre perception de ce que nous définissons comme notre « réalité ». Elle sert à éviter les généralisations et les simplifications. Vous avez une idée, une question : Listez tout ce qui vous semble positif, tout ce qui vous semble négatif et ensuite tout ce qui pourrait être intéressant dans cette idée. Dans la dernière catégorie vous pouvez écrire tout ce que vous voulez regarder de plus près et ce que vous avez de mal à placer, sans le juger. Formulez de façon ouverte.

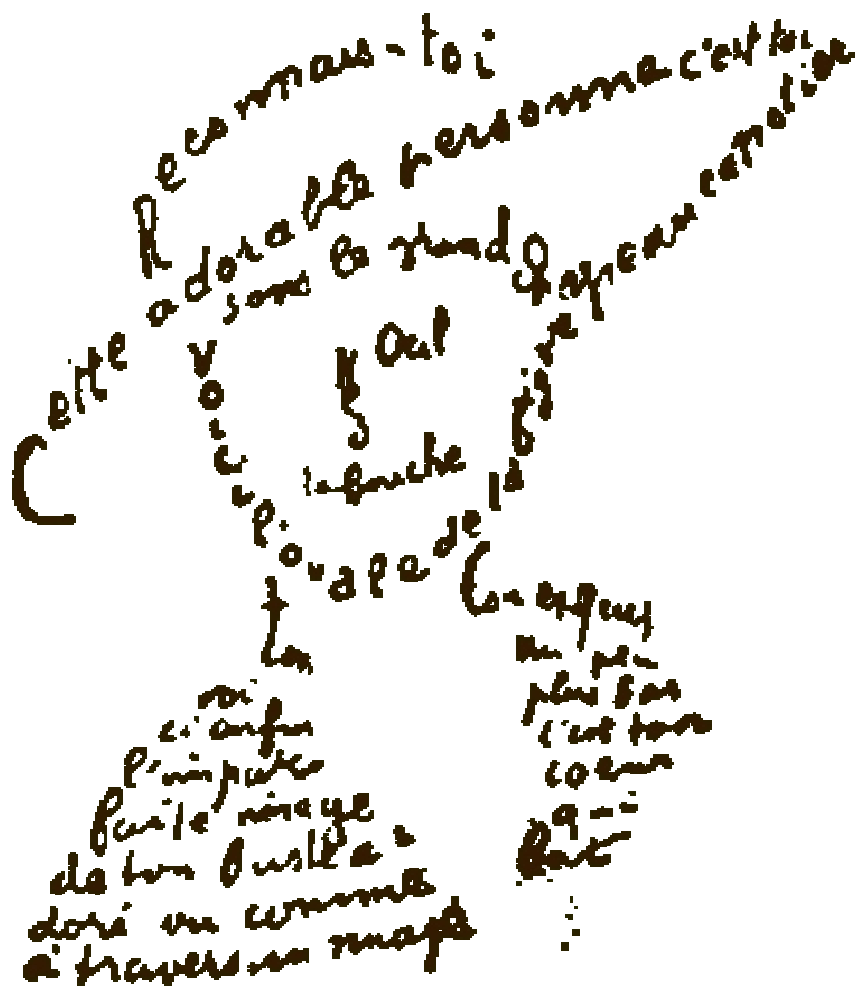
La technique de la question inversée

Une méthode simple pour trouver une solution à un problème. Au lieu de vous demander, par exemple, « comment est-ce que je peux attirer plus de clients ? » vous pouvez vous demander, au contraire, « comment est-ce que je peux faire pour repousser tous mes clients ? ». Cette technique est basée sur le fait que, pour la plupart d'entre nous, il est toujours plus facile de trouver ce qui ne va pas.

Figures de style

Pour stimuler votre créativité, utilisez les figures de style littéraires comme

le calligramme



Reconnais-toi
Celle adorable personne c'est toi
Sous le grand chapeau canotier, œil, nez, la bouche
Voici l'ovale de ta figure, ton cou exquis
Voici enfin l'imparfaite image de ton buste adoré vu comme à travers un nuage
Un peu plus bas c'est ton cœur qui bat

Guillaume Apollinaire, [calligramme](#), extrait du poème du 9 février 1915, (poèmes à Lou)

L'acrostiche (un poème dans lequel les initiales de chaque vers composent un mot)

Paradis des monuments

Attend petits et grands

Rêve des touristes et des enfants

Illuminé par tous les temps

Sur la tour Eiffel c'est géant

SCAMPER (SCAMPERR)

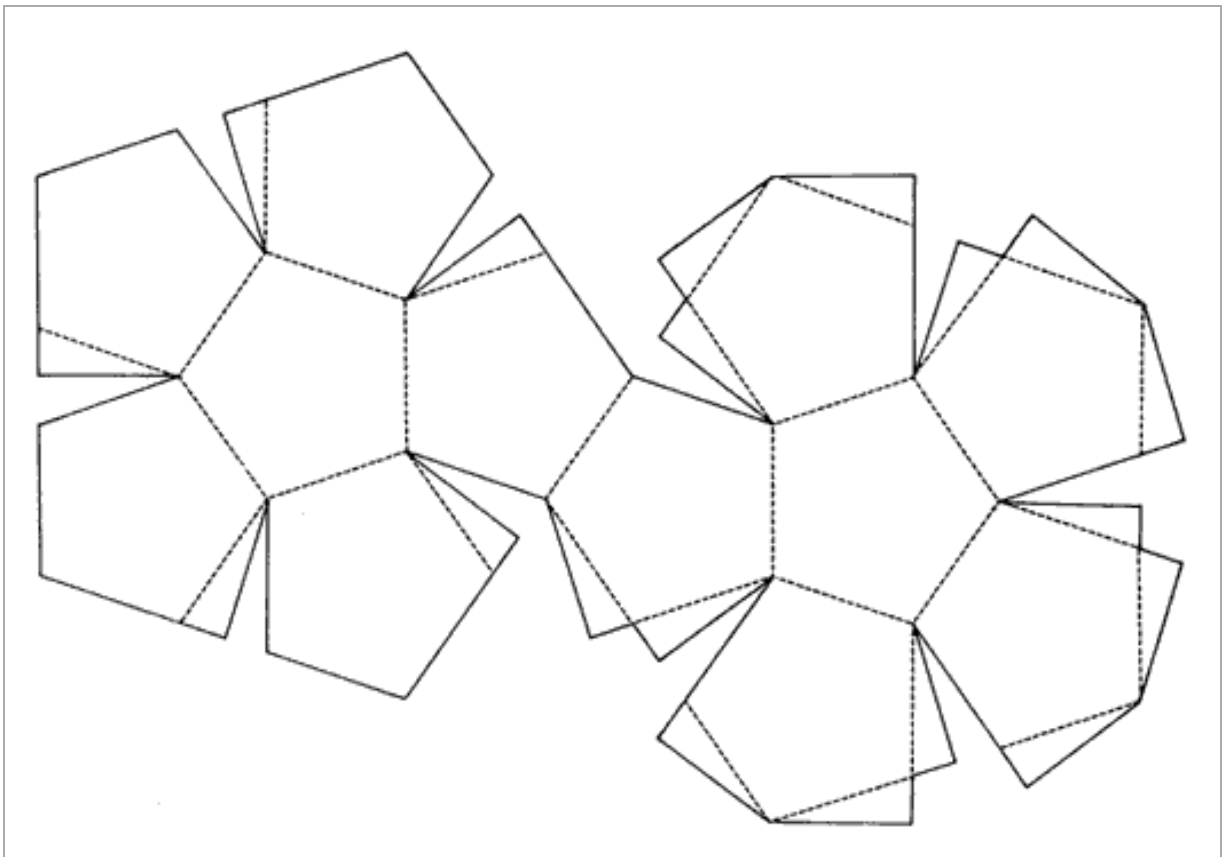
Cette technique de créativité est attribuée à Alex Osborn et à Bob Elberne. Le concassage peut aider à générer des idées de façon systématique. La liste des questions SCAMPER permet d'imaginer des modifications à un objet ou des transformations d'une situation par l'application systématique de ces questions : Identifier l'idée ou le problème, formuler la question et poser ensuite les questions SCAMPERR pour trouver une plus grande diversité d'idées.

- **Substituer** : Mettre un élément à la place d'un autre (*Qu'est-ce qui peut être remplacé?*)
- **Combiner** : Fusionner deux concepts, deux idées (*Que pourrions-nous combiner pour multiplier les usages possibles?*)
- **Adapter** : Placer son concept dans un autre contexte (*Y a-t-il eu quelque chose de semblable dans le passé? Que pourrais-je copier?*)
- **Magnifier** : Agrandir ou étendre l'idée (*Que peut-on ajouter? du temps? de la force? de la hauteur? de la longueur?*)
- **Modifier** : Changer (*Peut-on changer la signification, la couleur, le mouvement, le son, l'odeur, la forme?*)
- **Produire** : Trouver un autre usage (*Existe-t-il d'autres utilisations possibles si on le modifie?*)
- **Eliminer** : Epurer (*Qu'est-ce qui n'est pas nécessaire? Peut-on soustraire? supprimer? diminuer?*)
- **Réorganiser** : Trouver d'autres dispositions (*D'autres séquences? un ordre différent?*)
- **Renverser** : Inverser le positif et le négatif? Puis-je retourner cela? Mettre le haut en bas? Le bas en haut?

Méthode aléatoire: technique de créativité et exploitation du hasard

Roger von Oech, propose une technique de créativité où l'on exploite la dimension aléatoire (introduire les éléments du hasard) pour stimuler l'imagination. On utilise le dodécaèdre comme objet inducteur pour provoquer l'esprit créatif. Ce jeu aide à décrocher de la rationalité, sortir de la zone habituelle de confort et explorer de nouveaux sentiers en changeant les manières habituelles de réfléchir. On jette librement le dodécaèdre sur la table et note les mots, les idées, les images qui viennent à l'esprit à la suite de cette provocation de la pensée. On peut personnaliser le dodécaèdre avec ses mots, symboles, images ou tout autre élément significatif et combiner ainsi son expression artistique et le pouvoir de la pensée créative.

- Imprimez, dessinez, découpez, construisez le dodécaèdre à construire
- Écrivez des mots-clés en toute liberté ou autour d'une thématique
- Dessinez et redessinez pour le rendre attractif
- Collez tout ce que vous voudrez
- Lancez votre œuvre et improvisez seul ou avec d'autres



Random Input

Une technique développée par Edward de Bono pour trouver de nouvelles idées en quittant les sentiers battus. On cherche au hasard un mot (dans un dictionnaire, un livre, une liste de mots personnelle, en questionnant un ami,...). Il est important d'utiliser le premier mot venu. On écrit toutes les associations qui viennent de ce mot/cette image. Ensuite, on met en relation toutes les idées venues ainsi avec la question de départ.