



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

**COMPÉTENCE – CRÉATIVITÉ
L'ACONSEIL**





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

COMPÉTENCE – CRÉATIVITÉ

1. But

- L'objectif de ce sujet est d'accompagner les personnes des RH mais aussi d'un large éventail d'entreprises et d'institutions à prendre conscience de l'importance majeure que revêt la créativité tant sur le plan personnel que professionnel.

2. Objectifs

- Comprendre le concept de créativité
- Pour (mieux) sélectionner certaines sources de créativité
- Devenir plus créatif

3. Contenu - les points/chapitres les plus importants de ce sujet

- Définition de la créativité
- Sources de créativité
- Comment être plus créatif



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Définition de la créativité

La créativité englobe la capacité de découvrir des idées nouvelles et originales, des connexions et des solutions aux problèmes.

Cela fait partie de notre motivation en tant qu'humains : favoriser la résilience, susciter la joie et offrir des opportunités de réalisation de soi.

Un acte de créativité peut être grandiose et inspirant, comme créer un beau tableau ou concevoir une entreprise innovante.

Mais une idée n'a pas besoin d'être artistique ou de changer le monde pour être considérée comme créative. La vie exige des actes quotidiens d'ingéniosité et de nouvelles solutions de contournement ; en ce sens, presque tout le monde possède une certaine dose de **créativité**.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Sources de créativité

Le puzzle de la créativité comporte de nombreuses pièces, notamment un équilibre entre la pensée contrôlée et délibérée et le jeu et l'imagination spontanés.

La personnalité joue un rôle, ainsi que la biologie et l'expérience de vie.

Mais tout le monde possède une certaine dose de créativité, même s'il ne s'en rend pas compte. La vie est pleine de petits moments qui nécessitent de nouvelles idées ou des solutions surprenantes. Un choix auquel vous ne pensez pas à deux fois - comment vous cuisinez un œuf au plat ou le chemin que vous empruntez pour vous rendre au travail - quelqu'un d'autre pourrait trouver délicieusement original.

Pourquoi certaines personnes sont-elles plus créatives que d'autres ?

Les personnes créatives incarnent la complexité ; ils montrent des tendances de pensée et d'action qui sont séparées chez les autres, selon le chercheur pionnier en créativité Mihaly Csikszentmihalyi. Ils équilibrent une énergie intense avec un repos tranquille, l'enjouement avec la discipline, la fantaisie avec la réalité et la passion pour leur travail avec objectivité.

La recherche en neurosciences semble soutenir cette idée. Les personnes créatives peuvent mieux engager les trois systèmes cérébraux (le réseau du mode par défaut, le réseau de saillance et le réseau de contrôle exécutif) qui produisent collectivement la pensée créative.

Sources de créativité

Quels traits de personnalité sont liés à la créativité ?

Le trait d'ouverture à l'expérience est en corrélation avec la créativité, englobant une réceptivité aux nouvelles idées et expériences. Les personnes peu ouvertes préfèrent les routines et la familiarité, tandis que celles qui sont très ouvertes se délectent de la nouveauté, qu'il s'agisse de rencontrer de nouvelles personnes, de traiter différentes émotions ou de voyager vers des destinations exotiques.

L'accumulation de ces expériences et perspectives peut aider le cerveau à forger de nouvelles connexions créatives.

D'autres caractéristiques liées à la créativité incluent la curiosité, la positivité, l'énergie, la persévérance et la motivation intrinsèque.



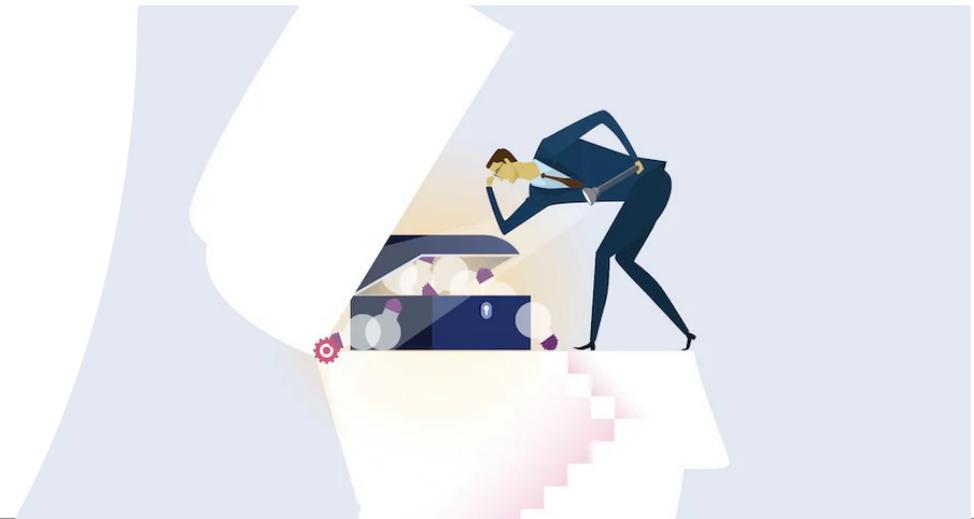
Comment être plus créatif?

Certaines personnes pensent que la créativité est un cadeau, quelque chose qui n'est accordé qu'aux Vincent Van Gogh, Toni Morrison et Annie Leibovitz du monde.

Mais la vérité est que la créativité n'est pas un don, c'est une compétence. Et c'est une compétence que n'importe qui - peintre, écrivain, comptable, père au foyer, PDG, designer ou n'importe qui d'autre - peut s'améliorer au fil du temps avec le bon type de pratique.

Mais à quoi ressemble cette pratique ? Comment, exactement, pouvez-vous être plus créatif ?

Il s'avère qu'il existe trois réseaux dans votre cerveau qui sont responsables de la créativité : le réseau d'attention exécutif (qui est responsable de la concentration et de l'attention), le réseau d'imagination (qui est responsable - vous l'avez deviné - de l'imagination et de la rêverie) et le réseau réseau de saillance (qui est chargé d'établir des liens entre les connaissances stockées dans votre cerveau et votre environnement). Et si vous voulez devenir plus créatif, vous devez trouver des moyens d'engager les trois.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

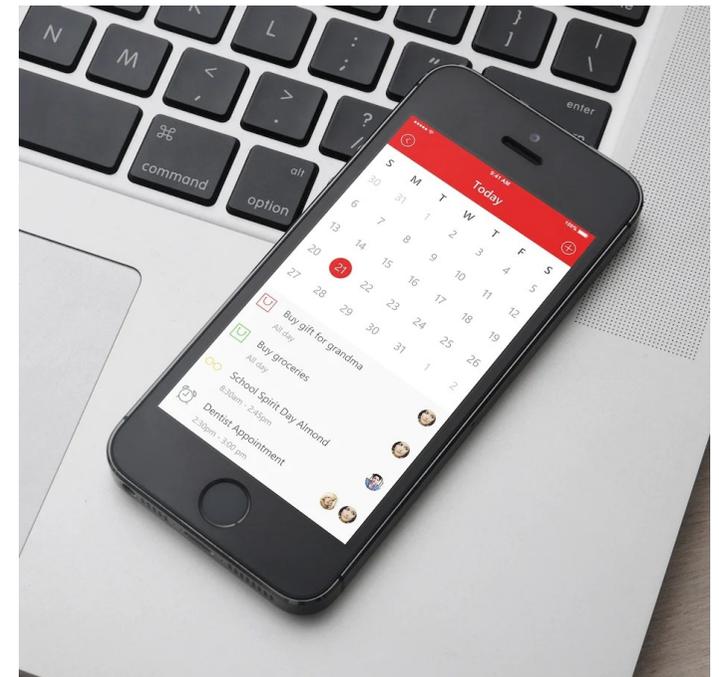
Comment être plus créatif

Si vous essayez de faire de la place pour des projets plus créatifs dans votre vie...

1. Mettez la pratique de la créativité sur votre calendrier

Faites de la place pour pratiquer la créativité dans votre emploi du temps comme vous le feriez pour tout autre engagement important, puis respectez-le. Et quand je dis "faire de la place", je suis littéral. Bloquez une plage horaire spécifique (comme les mardis de 18h30 à 19h30) et mettez-la sur votre calendrier. Ensuite, lorsque cette heure prévue arrive, suivez et travaillez sur un projet créatif. Cela peut signifier réfléchir à des idées pour un nouveau livre, consacrer quelques heures à un nouveau design, ou même quelque chose d'aussi simple que colorier ou écrire dans un journal - ce que vous faites n'a pas d'importance, tant que c'est créatif.

Faire de la créativité une priorité et l'inscrire sur votre calendrier activera le réseau d'attention exécutif dans votre cerveau et vous aidera à concentrer votre attention sur vos projets créatifs, ce qui est la première étape pour devenir une personne plus créative.



Comment être plus créatif

Si vous essayez de faire de la place pour des projets plus créatifs dans votre vie...

2. Laissez-vous ennuyer

Si vous êtes comme la plupart des gens, vous portez "occupé" comme un insigne d'honneur et programmez chaque seconde de votre journée avec une tâche ou une autre. Mais lorsque vous êtes constamment occupé, vous ne laissez aucune place à votre esprit pour vagabonder.

Si vous voulez être plus créatif, vous devez vous laisser ennuyer ! Lorsque vous vous ennuyez, vous rêvassez, ce qui active le réseau d'imagination de votre cerveau.

Et des études montrent que l'ennui - et toutes ces rêveries que vous faites quand vous vous ennuyez - suscitent une pensée créative et peuvent conduire à toute une série d'idées nouvelles et créatives (et de nouvelles façons de penser créatives).





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

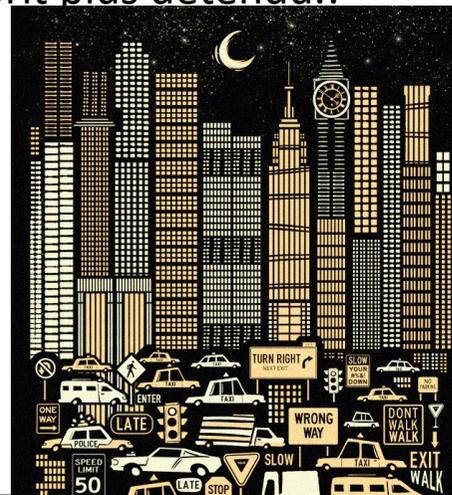
Comment être plus créatif

Si vous essayez de vous « décoller » sur un projet...

3. Essayez d'aborder le projet à un moment inattendu

Si vous êtes bloqué sur un projet, vous devez établir de nouvelles connexions et commencer à regarder le projet d'une manière différente. Et l'une des meilleures façons de le faire? Travailler sur le projet à un autre moment.

Changer les choses et travailler sur des projets à un moment inattendu peut vous aider à penser différemment. Cela peut activer le réseau de saillance de votre cerveau, ce qui facilite l'établissement de nouvelles connexions inattendues entre vos banques de connaissances et l'environnement. En fait, une étude récente a révélé que vous êtes plus susceptible de résoudre des "problèmes de perspicacité" (qui est un langage psychologique pour les problèmes qui nécessitent de la créativité) lorsque vous êtes le moins alerte. Ainsi, si vous êtes du matin, vous sera plus efficace pour résoudre les problèmes créatifs la nuit. C'est probablement parce que la pensée créative nécessite différentes zones du cerveau. Ainsi, même si vous voudrez certainement vous attaquer à des problèmes analytiques lorsque vous êtes à votre niveau maximal d'attention et de concentration, des problèmes plus créatifs peuvent en fait bénéficier d'un esprit plus détendu..



How to Be More Creative

4. Go for a walk

Sometimes, a change of scenery is all you need to think differently about a problem—and the best change of scenery to foster creative thinking? Getting outside.


BOOST
TRAIN & RETAIN

Going for a walk (especially outdoors) is one of the best things you can do to boost your creativity and encourage new ways of thinking. It's been shown to increase creative output by up to 60%—likely because spending time outside can activate all three of the brain's creativity networks (you'll engage the executive attention network because you'll have to focus on where you're going; you'll be free to daydream, which activates the imagination network; and all the new stimuli in your environment will activate the salience network).

Creativity bonus points: if you want to supercharge your walk's creativity benefit, pop in some headphones and listen to “happy music,” which research shows facilitates divergent thinking and delivers a potent boost to creativity.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Entraînez-vous pour être plus créatif

La créativité n'est pas quelque chose qui est réservée aux génies. Il est disponible pour tout le monde, peu importe qui vous êtes ou où vous en êtes dans votre vie, tout ce que vous avez à faire est de pratiquer.

Alors qu'est-ce que tu attends? Allez-y et commencez à développer vos forces créatives - nous avons hâte de voir quelles choses nouvelles et étonnantes vous proposez !

Merci.





Funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

