

# Fiche Action Détaillée : Développer la Psychologie de la Créativité

## Étape 1 : Éveil de la curiosité

- **Objectif** : Encourager une exploration active pour stimuler la curiosité.
- **Actions** :
  - Sélectionnez un thème chaque semaine (art, science, technologie), Plus c'est loin de votre domaine ou vos connaissances mieux cela est et consacrez au moins une demi heure par jour à explorer ce thème par des lectures, vidéos ou podcasts.
  - Tenez un carnet de bord où vous notez nouvelles idées, pensées et questions qui surgissent.
- **Ressources** :
  - Utilisez des plateformes comme TED Talks, Coursera, ou YouTube, UdeMY pour des ressources diversifiées.
- **Résultat attendu** : Une meilleure ouverture d'esprit et une liste enrichie de sujets intrigants.

## Étape 2 : Immersion créative

- **Objectif** : Plonger dans des activités qui nourrissent l'esprit créatif.
- **Actions** :
  - Participez à des activités manuelles comme des ateliers de poterie, de peinture, ou d'écriture créative.
  - Organisez des sorties culturelles régulières (musées, galeries, théâtres).
- **Ressources** :
  - Inscrivez-vous à des newsletters culturelles locales pour rester informé des événements.
- **Résultat attendu** : Un élargissement des horizons créatifs et une accumulation d'expériences inspirantes.

### Étape 3 : Apprentissage et adaptation

- Objectif : Acquérir des outils pour une pensée créative efficace.
- Actions :
  - Apprenez des techniques de brainstorming, telles que le **mind mapping** ou le **SCAMPER**.
  - Implémentez des sessions de réflexion créative hebdomadaires, seul ou avec des amis.
- Ressources :
  - Livres recommandés : "Penser en dehors du boîte" par Michael Michalko, ou "La magie de voir grand" par David Schwartz.
- Résultat attendu : Amélioration des compétences de résolution créative de problèmes et d'idéation.

Video sur le MindMapping : <https://www.youtube.com/watch?v=NRlrL7rgEfs>

### La méthode SCAMPER c'est quoi ?

#### 1. S - Substitute (Substituer) :

- Cette étape consiste à réfléchir à des éléments que vous pourriez substituer dans l'objet ou le processus que vous examinez.
- Exemple : Un artiste travaillant sur une peinture pourrait substituer la toile traditionnelle par un matériau plus innovant comme le verre ou le métal pour créer une texture et une esthétique uniques.

#### 2. C - Combine (Combiner) :

- Ici, vous réfléchissez à des éléments que vous pourriez combiner pour créer quelque chose de nouveau.
- Exemple : L'artiste pourrait combiner différentes techniques artistiques, telles que la peinture et la sculpture, pour créer une œuvre d'art tridimensionnelle et multidimensionnelle.

#### 3. A - Adapt (Adapter) :

- Vous pensez à comment vous pourriez adapter l'objet ou le processus pour d'autres contextes ou utilisations.
- Exemple : L'artiste pourrait adapter son œuvre d'art en la transformant en une installation interactive, permettant au public d'interagir physiquement avec l'œuvre et de devenir partie intégrante de l'expérience artistique.

#### **4. M - Modify (Modifier) :**

- Cette étape implique d'explorer les façons dont vous pourriez modifier l'objet ou le processus pour le rendre meilleur.
- Exemple : L'artiste pourrait modifier les couleurs, les formes ou les proportions de l'œuvre pour créer un effet visuel plus saisissant ou pour transmettre un message artistique plus puissant.

#### **5. P - Put to other uses (Utiliser autrement) :**

- Vous réfléchissez à des utilisations alternatives ou des marchés pour l'objet ou le processus.
- Exemple : L'artiste pourrait envisager d'utiliser les matériaux et les techniques de son œuvre d'art pour créer des accessoires de mode ou des éléments de décoration intérieure, élargissant ainsi son public et ses sources de revenus.

#### **6. E - Eliminate (Éliminer) :**

- Identifiez les éléments non essentiels que vous pourriez supprimer de l'objet ou du processus.
- Exemple : L'artiste pourrait décider d'éliminer certains détails superflus de son œuvre afin de simplifier sa composition et de focaliser l'attention du spectateur sur l'essence de son message artistique.

#### **7. R - Reverse (Inverser) :**

- Réfléchissez à ce qui se passerait si vous inversiez certains aspects de l'objet ou du processus.
- Exemple : L'artiste pourrait inverser le processus habituel de création en commençant par une œuvre d'art finie et en travaillant ensuite à recréer les étapes précédentes qui ont conduit à sa réalisation, offrant ainsi une perspective rétroactive sur son processus créatif.

En Bref :

La méthode SCAMPER est un outil de pensée créative qui peut aider à générer des idées nouvelles et innovantes en examinant un sujet sous différents angles. L'acronyme SCAMPER représente sept mots-clés qui décrivent des actions spécifiques à entreprendre lors du processus de réflexion. Voici une explication de chaque étape et comment cela fonctionne :

**Substitute (Substituer) :** Cette étape consiste à réfléchir à des éléments que vous pourriez remplacer dans le sujet ou le problème que vous examinez. Vous pouvez vous demander : "Qu'est-ce que je pourrais remplacer pour améliorer cette situation ?"

**Combine (Combiner) :** Ici, vous envisagez des éléments que vous pourriez combiner pour créer quelque chose de nouveau ou d'unique. Vous pourriez vous demander : "Quels éléments pourrais-je combiner pour créer une solution différente ou innovante ?"

**Adapt (Adapter) :** Cette étape implique de penser à comment vous pourriez adapter le sujet ou le problème pour d'autres contextes ou utilisations. Vous pouvez vous demander : "Comment pourrais-je adapter cette idée pour répondre à d'autres besoins ou situations ?"

**Modify (Modifier) :** Ici, vous explorez les façons dont vous pourriez modifier le sujet ou le problème pour le rendre meilleur ou plus efficace. Vous pourriez vous demander : "Comment pourrais-je modifier cette idée pour la rendre plus adaptée à mes besoins ?"

**Put to other uses (Utiliser autrement) :** Cette étape consiste à réfléchir à des utilisations alternatives ou des marchés pour le sujet ou le problème. Vous pouvez vous demander : "Où d'autre pourrais-je utiliser cette idée ou ce concept ?"

**Eliminate (Éliminer) :** Ici, vous identifiez les éléments non essentiels que vous pourriez éliminer du sujet ou du problème. Vous pourriez vous demander : "Quels éléments puis-je éliminer pour simplifier cette idée ou ce processus ?"

**Reverse (Inverser) :** Cette étape implique de réfléchir à ce qui se passerait si vous inversiez certains aspects du sujet ou du problème. Vous pourriez vous demander : "Que se passerait-il si je faisais l'opposé de ce que je fais actuellement ?"

#### Étape 4 : Défi créatif quotidien

- **Objectif** : pratiquer la créativité de façon régulière.
- **Actions** :
  - Lancez-vous un petit projet créatif chaque jour (dessin, écriture de haïku, photographie).
  - Établissez des contraintes pour stimuler l'innovation (limiter le temps, utiliser des matériaux spécifiques).
- **Ressources** :
  - Instagram ou Pinterest pour l'inspiration et le partage de vos créations.
- **Résultat attendu** : Une habitude de pratique créative et une collection de travaux personnels, gagner en expériences, remarquer des blocages inhabituels et les résoudre de cette manière inhabituelle.

#### Voici 10 idées de contraintes créatives que vous pouvez utiliser dans le cadre de défis créatifs :

**Contrainte de temps** : Limitez-vous à un temps spécifique pour chaque projet créatif, comme une heure, une demi-heure ou même seulement 10 minutes.

**Contrainte de matériaux** : Utilisez uniquement certains matériaux pour votre projet, par exemple, ne travaillez qu'avec du papier journal, des bâtons de colle et des ciseaux.

**Contrainte de format** : Fixez un format spécifique pour votre création, comme un format carré, une petite taille ou une orientation verticale.

**Contrainte de thème** : Choisissez un thème ou un sujet imposé pour votre projet, comme "l'espace", "l'enfance" ou "la nostalgie".

**Contrainte de couleur** : Limitez-vous à une palette de couleurs restreinte pour votre création, en utilisant seulement trois couleurs primaires ou des nuances de noir et blanc.

**Contrainte de technique** : Explorez une technique artistique spécifique pour votre projet, comme le collage, le monotype ou la peinture au couteau.

**Contrainte de style :** Essayez de créer dans un style artistique différent de votre style habituel, comme le surréalisme, le cubisme ou l'impressionnisme.

**Contrainte de sujet aléatoire :** Tire un sujet aléatoire d'une liste préétablie ou utilisez un générateur en ligne pour déterminer le sujet de votre projet.

**Contrainte de limitation narrative :** Créez une histoire ou une narration pour accompagner votre création, en vous limitant à un nombre spécifique de mots ou de lignes.

**Contrainte de médium mixte :** Combinez plusieurs médiums différents dans votre projet, comme la peinture, la photographie et le collage, pour créer une œuvre multimédia.



## Étape 5 : Réflexion et ajustement

- **Objectif** : Analyser et perfectionner votre processus créatif.
- **Actions** :
  - Réviser mensuellement votre journal créatif pour identifier les tendances ou les obstacles fréquents.
  - Ajuster vos techniques et approches en fonction des feedbacks auto-évalués ou des commentaires d'autres créatifs.
- **Ressources** :
  - Groupes de réflexion créative en ligne ou locaux pour obtenir des retours constructifs.
- **Résultat attendu** : Une meilleure compréhension de votre propre style créatif et une amélioration continue.