

« J'apprends à me coacher au quotidien »

"Comment développer la pensée créative ?"

1



Cours rédigé par **Coach Hasna KHOBZI**

pour le compte du **centre FACE Experts**

La **créativité** est le processus psychologique qui reflète **la capacité** d'un individu ou d'un groupe **à imaginer et produire** un concept neuf, un objet nouveau ou une solution originale à un problème. Elle exprime également **la capacité** de la personne **à produire des idées et des solutions** qui permettent d'atteindre les objectifs **de manière efficace et efficiente.**

La **créativité** vous aide à développer votre **confiance en vous** car être capable de produire des idées nouvelles **développe chez vous le sentiment de maîtrise** de toute situation.



2

Avec la créativité, vous avez le contrôle total du déroulement de votre vie et, donc, **vous osez agir** au lieu de subir les événements de la vie.

Dans les métiers où le temps est égal à l'argent, la créativité est **un facteur de réussite** car on devient capable de **produire plus rapidement des idées nouvelles** et gagner, ainsi, du temps alors que d'autres cherchent toujours.

1 # Pourquoi vous devez être créatif ?

La **créativité** vous aide à **améliorer la qualité de votre vie** et à **mettre en pratique** tous les ouvrages du développement personnel que vous avez pu lire dans votre vie car quand vous êtes capable **d'atteindre vos objectifs grâce à vos idées**, plus rien ne pourra vous arrêter.

Les personnes créatives **ne savent pas rester longtemps derrière un obstacle** car, tout simplement, ils cherchent constamment et trouvent rapidement **les possibilités de solution et de sortie.**

Dans le monde professionnel, **les penseurs créatifs** sont considérés comme **la perle de l'entreprise** car grâce à leurs idées, la société garde sa place dans le marathon du progrès et de l'économie.

Au niveau de la santé physique, les études ont prouvé que **les personnes créatives s'adaptent mieux que les autres au vieillissement et aux maladies**. Les travaux de recherche de Ruth Richards, professeur de psychologie, ont démontré que **l'écriture expressive permet d'améliorer le fonctionnement du système immunitaire**.



3

On observe aussi que les **personnes créatives** sont **plus dynamiques, courageuses, attentives et sages que les autres**.

2 # Comment développer sa créativité ?

D'abord, il est important de **savoir prendre du recul** devant les problèmes et les situations difficiles **pour avoir une vision objective** et **claire** de la situation.

Quand vous êtes confronté ou impliqué dans un problème, **vous ne pouvez pas voir les solutions immédiatement** car **votre vécu de la situation et les émotions négatives liées** à votre expérience **vous empêchent de voir la sortie**.

Vous devez apprendre à **vous dissocier émotionnellement** du problème pour voir **les possibilités de solutions**.



Voici une technique qui peut vous aider à développer la pensée créative :

Chaque jour, **prenez 10 minutes de votre temps** pour faire cet exercice :

Regardez autour de vous et **choisissez un objet** : chaise, table, stylo ...

Faites une liste de dix utilisations de cet objet **en respectant le délai de 10 minutes**.

Quand vous y parvenez, **commencez à enrichir la liste** avec d'éventuelles utilisations possibles avec le même objet, toujours en respectant le même délai 10 minutes. Essayez d'arriver à 20 puis à 30 ... utilisations.

Vous serez impressionnés de voir que vous pouvez facilement trouver **50 à 100 utilisations possibles d'un objet**.

Au début, cet exercice peut vous sembler difficile mais **continuez** ! Car votre cerveau est comme un muscle. Quand il ne fait pas de mouvements, il peut vous sembler difficile, au départ, **de lui faire faire des exercices stimulants la pensée créative** mais après quelques jours, les choses deviennent **plus faciles et plus accessibles**.



Prenez l'habitude de *voir les choses autrement* pour créer des connexions neuronales nouvelles et pour *développer votre créativité*.

Apprenez à favoriser la fluidité des idées par *le brainstorming*. Cette technique qui consiste à *produire le maximum d'idées possibles* sur un thème précis *sans critiquer* et *sans juger*, dans le but de rassembler le maximum d'idées en un temps record.

Le tri des idées viendra après *mais pas pendant le processus créatif* pour ne pas interrompre la production des idées.

Quand vous commencez à critiquer ou à juger, *vous faites intervenir l'hémisphère droit de votre cerveau* que vous utilisez *pour la logique, les sciences, le langage et la sécurité*.

Par contre, c'est *l'hémisphère gauche* de votre cerveau qui gère *la créativité, l'appréciation et la prise de risque*.

Une autre technique qui est très conseillée *pour développer la créativité*, s'appelle le Rêve Eveillé Dirigé.

Cette technique consiste à favoriser, après une relaxation, *un état de rêve* pour *imaginer un scénario de type onirique* ; des univers différents où le rêveur se promène en suivant les scénarios de l'hypnotiseur et en laissant part à l'improvisation.

Cette technique permet *d'accéder à l'inconscient* et *de développer l'imagination et la créativité*.

A vous, maintenant, de muscler votre créativité en développant l'échange entre les deux hémisphère de votre cerveau ! Comment ?

Réservez votre place à mon prochain séminaire « **Comment stimuler la créativité** » que je donne sur Rabat samedi 22 et dimanche 23 novembre 2014 !

<http://www.face-experts.com/seminaire-creativite.html>

Ne manquez pas ce rendez-vous exceptionnel avec **LA CREATIVITE !**

(c) Hasna KHOBZI