

Les 5 clés
pour être créatif
au quotidien

DUNOD

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



ÉDITEUR DE SAVOIRS

Illustration : Olivier Prime

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2016

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-075500-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

La mutation permanente du monde dans lequel nous vivons oblige à se réinventer tous les jours. Nous sommes souvent des créatifs qui s'ignorent et s'accrochent à leurs compétences d'analyse critique ou de résolution de problème. Pourtant, la créativité, la curiosité, l'exploration de voies divergentes sont vitales pour le groupe et l'individu : cette dynamique créative rend notre cerveau plus plastique. Elle permet d'atteindre un bien-être incomparable et augmente notre espérance de vie. Parfois, elle peut même changer le monde !

Comment développer sa créativité au quotidien ? Comment penser, agir, travailler de façon créative ? Par où commencer pour sortir des routines qui nous endorment ? Sur quelles méthodes s'appuyer ?

Les 5 clés pour être créatif au quotidien s'adresse à tous ceux qui souhaitent améliorer leur processus personnel de créativité dans leur vie professionnelle et privée. Il s'appuie sur les résultats des dernières recherches en neurosciences et sur des observations quotidiennes.

Commencez par répondre au quiz et découvrez votre profil créatif. Ensuite, laissez-vous guider ! Vous apprendrez à déployer votre créativité dans votre organisation personnelle, dans la gestion de vos projets et

dans vos relations aux autres. Vous découvrirez aussi que la créativité est une philosophie de vie aux multiples bénéfices.

Les 5 clés pour être créatif au quotidien propose :

- des repères pour comprendre son propre fonctionnement créatif et mieux l'exploiter ;
- des conseils et des exemples concrets pour exercer au quotidien sa créativité ;
- des pistes motivantes pour entretenir sa dynamique créative.

Avec *Les 5 clés pour être créatif au quotidien*, réinjectez du plaisir dans votre vie professionnelle et personnelle !

Pour aller plus loin, rendez-vous sur le site du livre



www.csp.fr/livreECQ

Sommaire

- 03 Avant-propos
- 06 Quiz
- 11 **Clé 1** Nous sommes tous créatifs
- 25 **Clé 2** Être créatif dans son organisation personnelle
- 45 **Clé 3** Être créatif dans sa gestion de projet
- 65 **Clé 4** Être créatif dans ses relations aux autres
- 79 **Clé 5** Faire de la créativité une philosophie de vie

Quiz

Découvrez votre profil créatif (une seule réponse possible).

- 1.** Quand vous souhaitez découvrir un nouveau restaurant,

 - a.** vous vous représentez le type de restaurant dans lequel vous préféreriez manger.
 - b.** vous cherchez celui qui propose une carte inédite.
 - c.** vous cherchez celui qui vient d'ouvrir pour l'essayer.
 - d.** vous vous laissez guider par votre appli favorite qui connaît vos préférences.

 - 2.** La créativité pour vous, c'est plutôt

 - a.** faire des expérimentations.
 - b.** avoir du flair.
 - c.** créer du nouveau à partir de l'existant.
 - d.** avoir de l'imagination.

 - 3.** Lorsque vous devez monter une armoire en kit,

 - a.** vous regardez le plan d'ensemble de l'armoire et imaginez si vous pourriez en faire autre chose.
 - b.** vous essayez tout de suite de combiner les pièces.
 - c.** vous utilisez votre expérience pour éviter de vous retrouver, à la fin, obligé de tout recommencer à cause d'une pièce maîtresse montée à l'envers.
 - d.** vous commencez par étaler les pièces par terre et observer le plan du meuble à monter.

 - 4.** Lorsque vous cuisinez,

 - a.** vous constituez votre menu en tenant compte des invités et des ingrédients en votre possession.
 - b.** vous testez des mariages de saveurs : vous adorez prendre des risques culinaires.
 - c.** vous sortez vos recettes et regardez ce que vous pourriez mijoter en vous servant de vos réussites.
 - d.** vous ouvrez vos placards et imaginez tout ce que vous pourriez créer de nouveau avec ces ingrédients.
-

-
- 5.** Votre créativité, c'est plutôt
- a.** imaginer demain à partir de l'existant.
 - b.** expérimenter en testant concrètement.
 - c.** trouver des voies très innovantes.
 - d.** adapter des solutions existantes pour les améliorer.
-
- 6.** Pour créer quelque chose de nouveau, vous préférez
- a.** imaginer comment transposer des idées dans d'autres domaines : l'analogie est votre fort.
 - b.** améliorer l'existant en imaginant de nouvelles manières de faire : place à la logique et à l'expérience !
 - c.** expérimenter concrètement : c'est en faisant que vous créez.
 - d.** vous projeter dans l'avenir en pensant à ce que vous pourriez faire de différent.
-
- 7.** Laquelle de ces phrases correspond le mieux à votre créativité ?
- a.** « On ne peut pas résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé. » (Albert Einstein)
 - b.** « Le futur appartient à ceux qui voient les possibilités avant qu'elles ne deviennent évidentes. » (Théodore Levitt)
 - c.** « Il y a deux façons de gérer les difficultés : les modifier ou s'adapter à elles. » (Phyllis Bottome)
 - d.** « Pour explorer le champ des possibles, le bricolage est la méthode la plus efficace. » (Hubert Reeves)
-
- 8.** Lorsque vous prévoyez un voyage,
- a.** vous recherchez l'inattendu.
 - b.** vous testez la destination d'abord sur un court séjour.
 - c.** vous vous projetez tout de suite dans ce que cela pourrait être.
 - d.** vous consultez les forums de voyageurs pour vous enrichir des expériences.
-
- 9.** Pour résoudre des problèmes, vous préférez
- a.** construire des hypothèses en vous projetant dans l'avenir.
 - b.** vous inspirer de solutions déjà mises en œuvre et les combiner entre elles.
 - c.** expérimenter, essayer, tâtonner, ajuster.
 - d.** faire table rase du passé et penser à des solutions inédites.
-

-
- 10.** Lorsque vous savez que vous n'arriverez pas à terminer un travail à temps
- a.** vous cherchez à finir, quitte à faire moins bien.
 - b.** vous imaginez des solutions radicales, quitte à recommencer à zéro.
 - c.** vous essayez une nouvelle méthode qui permette de finir à temps.
 - d.** vous réfléchissez à comment composer avec un travail inachevé.
-
- 11.** L'exercice créatif que vous préférez est
- a.** résoudre un casse-tête chinois.
 - b.** compléter une grille de mots croisés.
 - c.** imaginer ce que sera le monde en l'an 3000.
 - d.** améliorer une recette de cuisine.
-
- 12.** Le créatif dont vous vous sentez le plus proche :
- a.** Léonard de Vinci qui a anticipé qu'un jour, l'homme pourrait voler de ses « propres ailes ».
 - b.** Albert Einstein qui a remis en cause les lois de la gravitation par sa théorie de la relativité.
 - c.** James Dyson, le créateur de l'aspirateur sans fil, qui a produit 5127 prototypes pour atteindre son objectif.
 - d.** William Edwards Deming, le créateur de l'amélioration continue et de la fameuse roue PDCA (Plan/Do/Check/Act).
-

Reportez vos réponses dans le tableau ci-contre. Vous correspondez au profil créatif dans lequel vous totalisez le plus de réponses. Rendez-vous dans la clé 1 pour comprendre votre fonctionnement.