

STIMULER SA CRÉATIVITÉ

PAR MÉLISSA LÉVESQUE / LAMALLETTE.CA



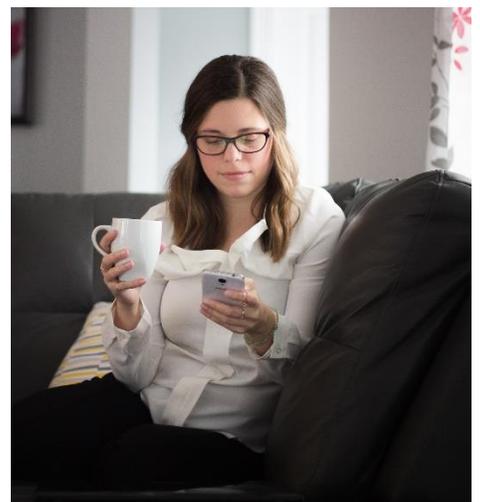
Salut, moi c'est Mélissa!

J'ai passé les 20 premières années de ma vie à croire que je n'étais pas une personne créative. Je croyais que les gens créatifs étaient nécessairement des artistes, et j'étais bien loin de me considérer comme une artiste. Puis un jour, un ami m'a avoué m'admirer pour ma créativité. Quelle créativité? C'est à ce moment-là que j'ai découvert que j'étais une personne créative. Et depuis que je l'ai découvert, je crée plus que jamais. Que ce soit des textes de blogue, un roman, des projets de fiction, des photos, des vidéos... Je vois une opportunité de créer dans à peu près tout et mon cerveau est constamment stimulé. Trouver de nouvelles idées et créer du contenu, c'est devenu ma passion (et mon métier!).

Bien que je sois maintenant consciente de ma créativité, il m'arrive souvent de rencontrer des blocages et de faire face trop longtemps à une page blanche. J'ai fait plusieurs recherches, lu plusieurs livres et suivi quelques formations en ligne sur la créativité et les trucs pour la stimuler. Certains trucs m'ont été complètement inutiles, alors que d'autres ont vraiment révolutionné ma vie. Pour vrai. Alors je me suis lancée comme mission de vous partager mes petits trucs miracles pour élever votre créativité à un niveau inespéré.

C'est parti!

Mélissa



Identifier notre pic créatif

Trouver son pic créatif, c'est une histoire d'essai-erreur. C'est à force de créer dans toutes sortes de conditions que vous serez en mesure d'identifier si vous êtes plus créatifs le matin, le midi, le soir, à l'extérieur, dans une pièce calme, dans le brouhaha... Le pic créatif est propre à chaque personne, il faut donc expérimenter.

Pour ma part, j'ai toujours cru que j'étais plus créative le matin. J'associais la créativité à la productivité. C'est vrai que je suis plus productive le matin. Mais pour ce qui est de créer, les meilleures idées me viennent souvent en soirée. Ça m'aura pris plusieurs années afin de le comprendre, mais lorsque j'ai réussi à faire la distinction entre créativité et productivité, j'ai commencé à faire toutes mes tâches en avant-midi, et à créer en soirée. Par contre, j'ai aussi remarqué qu'en soirée, mon cerveau se fatiguait plus vite. Alors j'ai appris à diviser mon processus créatif. Le soir, quand la créativité est très élevée, je note toutes mes idées, je crée des documents Word/Excel/Power Point qui regroupent l'ensemble de mes idées. Le lendemain, en avant-midi, j'organise ces idées et je les exécute. Je vais vous donner un exemple concret, en lien avec ma chaîne Youtube que j'alimente environ une fois par semaine. Le soir, je note mes idées de vidéos et j'en fais la préparation. J'écris donc mes textes, si je dois en écrire. Si non, je mets mes idées clairement sur papier. Et le lendemain matin, je tourne mes vidéos. Je me sens plus apte à faire le tournage lorsque je suis encore pleine d'énergie. Comme mes idées ont clairement été notées la veille, le tournage se passe généralement très bien.

Ne pas regarder ce que les autres font

Bien que j'aime m'inspirer du travail des autres, j'ai compris avec le temps que ça pouvait aussi jouer sur ma créativité. Je vous conseille donc de ne pas trop regarder ce qui se fait dans le même domaine que vous, lorsqu'il est question d'un projet très créatif.

Je vous partage une autre expérience personnelle: il y a quelques années, j'ai commencé l'écriture d'un roman jeunesse. J'en avais environ la moitié d'écrit lorsque j'ai décidé de lire plusieurs romans jeunesse. Et à force de les lire, je me suis mise à trouver des ressemblances entre ces romans et le mien. J'ai donc continué d'écrire mon roman, en tentant toujours de m'éloigner le plus possible de ce qui avait été fait par d'autres auteurs... et j'ai malheureusement abandonné ce projet, puisque les contraintes que je me mettais moi-même brimaient énormément ma créativité.

La situation inverse aurait également été possible. J'aurais pu, inconsciemment, m'inspirer de ces lectures pour faire avancer mon histoire et me retrouver, en bout de ligne, avec un roman identique à ceux que j'avais lus, et qui n'avait plus rien à voir avec ma personnalité et ma créativité.

Psssst, je travaille présentement sur un autre projet de roman. Pas besoin de vous dire que j'essaie de me tenir loin de ce qui pourrait s'y apparenter, question de ne pas me laisser influencer.

S'entourer de créatifs

Encore une expérience personnelle. Je mentirais si je disais que de côtoyer des gens créatifs n'a pas stimulé ma créativité. Depuis que je me suis entourée de gens dont la créativité est constamment stimulée, j'ai réellement remarqué un impact dans ma vie. Après chacune des discussions que j'ai avec ces précieuses personnes, je déborde toujours de nouvelles idées. Des fois ce sont de bonnes idées, des fois elles sont moins bonnes. Mais je les note toutes. On ne sait jamais quand elles peuvent devenir pertinentes!

Parler de nos idées, écouter nos amis nous partager les leurs et en créer de nouvelles ensemble, c'est énormément stimulant. Et je ne vous parle pas nécessairement de périodes de brainstorm intensives autour d'une table avec cahiers et crayons. Des fois, jaser avec des amis dans un 5 à 7 sur une terrasse, ça peut vraiment faire naître des idées extraordinaires. Essayez-le!



Rêvasser

C'est souvent en nous perdant dans nos pensées et nos rêveries que l'on a de belles illuminations. Permettez-vous des moments pour vous faire des histoires, pour imaginer votre avenir idéal, pour vous inventer une nouvelle vie, pour renouer avec les amis imaginaires de votre enfance...

N'ayez pas peur d'avoir des idées de grandeur, n'hésitez pas à imaginer vos rêves les plus fous. Ce sont des rêves, qui vous semblent peut-être impossibles, qui vont vous propulser et faire naître des belles idées novatrices.



Sortir de sa zone de confort

En sortant de notre zone de confort, on perd nos repères et nos habitudes. Vous remarquerez que, dans le confort de vos pantoufles, vous êtes portés à créer des trucs qui se ressemblent toujours. Mais lorsque l'on sort de notre zone de confort, lors qu'on rend notre cerveau mal à l'aise, et qu'on se détache de nos «patterns» classiques, on réussi bien souvent à créer de véritables chefs d'oeuvre.

Mais comment sort-on de notre zone de confort? En étant conscientes de ce qui nous fait sentir bien et confortable et en faisant des actions pour s'en éloigner. Adoptez une routine matinale différente, ne mangez pas toujours le même déjeuner, travaillez hors de la maison, prenez des initiatives que vous n'auriez pas pris dans votre zone de confort, jouez à faire les choses à l'envers, lancez-vous des défis, partez en voyage, fréquentez des gens que vous ne fréquenteriez pas normalement...

Bref, toutes les façons sont bonnes pour y arriver, tant que vous ayez beaucoup de volonté!

Être curieux, apprendre tous les jours

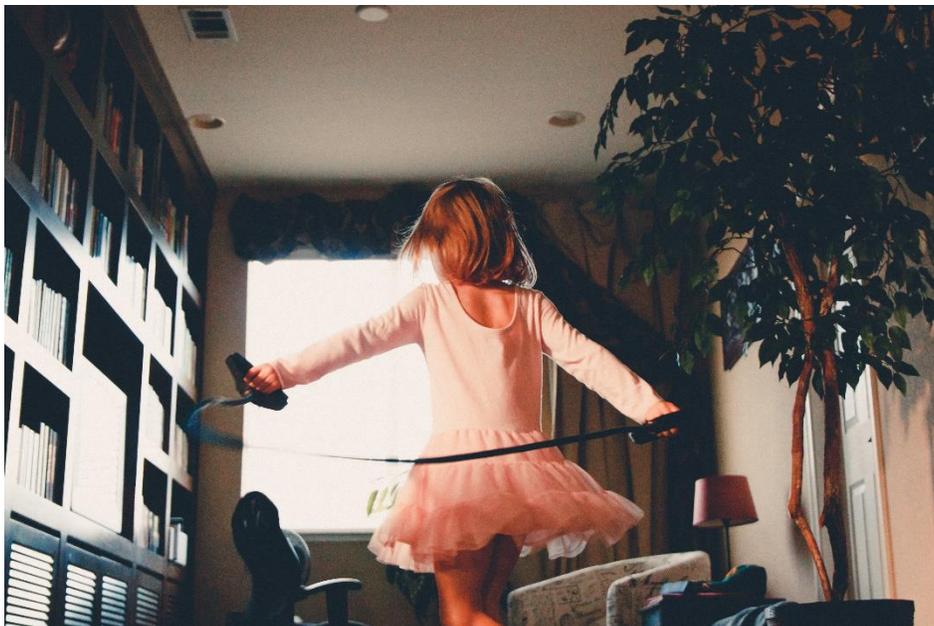
Apprendre de nouvelles choses, suivre des formations, lire (beaucoup!), questionner... Ce sont toutes des façons de stimuler votre cerveau et votre créativité. Donnez-vous comme objectif d'apprendre au moins une nouvelle chose tous les jours et notez cet apprentissage. Il faut bien nourrir son cerveau pour stimuler sa créativité!

Ne soyez pas gênés de poser des questions. On vous l'a certainement déjà dit : il n'y a pas de questions idiotes, il n'y a pas des idiots qui n'osent pas poser de questions!



Réfléchir comme un enfant

Les enfants sont des êtres énormément créatifs desquels j'adore m'inspirer et je suis plus qu'heureuse de vous conseiller de réfléchir comme eux. Je vous invite à revenir dans le temps, alors que vous aviez environ 5 ans. Les connaissances et les expériences que vous aviez à ce moment étaient plutôt limitées, si on les compare à celles que vous avez aujourd'hui. Et bien que les connaissances soient absolument enrichissantes, elles peuvent aussi amener à brimer la créativité. Comme si ces connaissances devenaient des lois dans lesquels vous devriez cadrer. Mais quand vous aviez 5 ans, et peu de connaissances, vous vous laissiez guider par vos sentiments et vos sensations, écartant ainsi toutes formes de conventions et laissant libre à votre imagination. Essayez de revivre cette période de votre vie, imaginez un monde sans règle et sans convention. Un monde où tout est possible, où rien n'est étiqueté comme bon ou mauvais, un monde où la différence est la plus grande qualité. Vous y êtes? Eh bien maintenant, vous êtes prêts à créer... parce qu'une fois les horizons ouverts, vous pouvez vagabonder un peu partout et créer des trucs vraiment incroyables.



Prendre l'habitude d'écrire et de noter

Ayez toujours un cahier ou une application de notes près de vous. Chaque fois qu'une idée traverse votre esprit, notez-la. Notez-la même si elle vous semble mauvaise, notez-la même si elle ne vous interpelle pas tant que ça, notez-la même si vous avez l'impression que c'est du déjà-vu... On ne sait jamais vers quoi elle peut vous entraîner. Les idées d'origine ne sont pas toujours des idées de génie, mais elles sont souvent le point de départ d'une idée de génie, donc il ne faut pas les négliger!

Prenez également l'habitude d'écrire tous les jours. Pour le travail, oui, mais aussi pour vous, sans espoir d'être lu. C'est en faisant l'exercice d'écrire toujours les jours et d'écrire différentes formes de textes (articles, fictions, nouvelles, blogues, etc.) que vous exercerez votre créativité.

Mon truc préféré est clairement superficiel, mais il fonctionne très bien pour moi : j'achète plusieurs jolis cahiers que je laisse traîner un peu partout. Un beau cahier à pois traîne sur mon bureau en tout temps, un cahier arc-en-ciel est à côté de mon lit, mon plus beau cahier vintage est dans mon sac à main... de cette façon, c'est plus agréable d'écrire et je peux le faire pas mal n'importe où et à n'importe quel moment!

Accepter de ne pas avoir d'idées

J'ai décidé de garder ce truc pour la fin, puisque si je vous l'avais mentionné en premier, vous auriez sans doute fermé ce ebook et demandé un remboursement. Mais pourtant, c'est sans doute le truc le plus important : vous devez accepter de ne pas avoir d'idées, lorsque la créativité ne semble pas venir. Si vous ne l'acceptez pas, vous vous mettez de la pression et vous vous sentirez encore moins créatifs. La pression est un tue-la-créativité. Alors les journées où les idées ne viennent pas, faites autre chose et revenez-y plus tard. Vous serez bien plus créatifs si vous laissez de côté la pression, promis!

Si le manque d'inspiration vous fait peur, gardez en tête que l'inspiration revient toujours... elle attend seulement que vous soyez dans l'état idéal pour la recevoir!

Voilà!

Vous voilà maintenant munis des armes qui, selon moi, sont essentielles pour stimuler votre créativité. Tentez d'imprégner ces trucs dans votre quotidien et laissez la magie opérer... Et n'hésitez pas à me partager vos chefs-d'oeuvre!

Mélissa

www.lamallette.ca

