



SAVEZ-VOUS COMMENT FONCTIONNE VOTRE CRÉATIVITÉ ?

**Synthèse du décryptage
de la neuroscientifique
Samah Karaki**





01

LE CERVEAU EST UN ORGANE CRÉATIF PAR NATURE

La réorganisation perceptive - forme extrême de plasticité neuronale - permet au cerveau d'organiser ce qu'il perçoit du monde pour créer du sens.





02

LA CRÉATIVITÉ EST UN PROCESSUS COMBINATOIRE

Le processus créatif tisse du nouveau à partir d'un réservoir de ressources (culture, conventions, mémoire, croyances, connaissances, expériences, histoires personnelles). Plus ce réservoir est grand et varié, plus la "matière à tisser" est riche.





03

LA CRÉATIVITÉ SE NOURRIT DE NOS ERREURS

Notre cerveau utilise naturellement et judicieusement les erreurs puisqu'il "est équipé d'un système de correction automatique, d'adaptation du comportement et de la pensée qui intègre la notion d'erreur pour produire une grande flexibilité". Le processus créatif se nourrit de cette disponibilité à la flexibilité.





04

UNE ATTITUDE POSITIVE FACE AUX ERREURS EST INDISPENSABLE

Pour que le cerveau puisse faire bon usage de son système de "correction automatique", il a besoin d'une grande tolérance face aux erreurs. Il peut ainsi librement les identifier et s'en servir pour cheminer.





05



NOTRE CERVEAU EST ÉQUIPÉ DE DIFFÉRENTS MODES DE PENSÉE

Le mode de pensée intuitive ou automatique active les réseaux conceptuels de notre mémoire : à partir d'un mot (un ours dans l'exemple de Samah Karaki), il va automatiquement chercher dans sa mémoire, qui stockent ses réserves de ressources, les concepts en lien avec ce mot. C'est un gain de temps considérable pour le cerveau et c'est ce mode de pensée qui nous permet d'être efficace.

Au contraire, le mode de pensée divergente va combiner des éléments conceptuels qui n'ont à priori pas de lien entre eux.





06

LA PENSÉE DIVERGENTE PERMET DE CRÉER DU NOUVEAU

Notre mode de pensée divergente nous permet de ne pas stagner dans nos modes de pensée automatique. Cela nous permet de construire des liens que nous ne ferions pas habituellement.





07

LES CONTRAINTES ACTIVENT LA PENSÉE DIVERGENTE

Les contraintes (celles qui s'imposent à nous et celles que l'on s'impose à soi) activent la pensée divergente de notre cerveau, sa créativité et sa curiosité.





08

LA CRÉATIVITÉ ACTIVE DIFFÉRENTS RÉSEAUX DE NOTRE CERVEAU

Lorsqu'une contrainte stimule notre pensée divergente, notre cerveau sollicite simultanément différents réseaux : notre réseau par défaut (activé quand on rêve ou qu'on ne fait rien de particulier) interagit alors avec notre réseau de contrôle exécutif (activé quand on est concentré) grâce à notre réseau de saillance, qui oriente notre attention en fonction des stimuli qui lui paraissent significatifs.





09

LE NIVEAU DE DIFFICULTÉ DE LA CONTRAINTE EST DÉTERMINANT ET SOURCE DE PLAISIR

Pour être motivante, la contrainte doit être à un niveau de difficulté "équilibré" : suffisamment challengeant pour attiser la curiosité, sans être trop éloigné des défis que l'on sait déjà relever.

Quand le niveau de contrainte atteint cet équilibre : « votre cerveau vit une expérience pénible mais délicieuse ».





10

LA CRÉATIVITÉ DEMANDE UNE TOLÉRANCE FACE À L'AMBIGUÏTÉ ET L'INCERTITUDE

Face au stress suscité par l'ambiguïté et l'incertitude, le cerveau crée du sens. Plus sa tolérance est grande face à elles, plus le cerveau pourra se montrer curieux et explorer différentes manières de les interpréter.





11

LA CRÉATIVITÉ DEMANDE À SE LIBÉRER DU JUGEMENT

La divergence (exploration de l'ambiguïté) et la convergence (choix basé sur un jugement) sont deux étapes distinctes de la créativité qui doivent se dérouler l'une après l'autre. A partir du moment où le cerveau essaie d'explorer l'ambiguïté tout en réfléchissant à la manière dont ce qu'il produit sera reçu, il ne peut que s'autocensurer.





12

NOUS CRÉONS TOUJOURS À PARTIR D'AUTRES CRÉATIONS

Puisque le processus créatif tisse du nouveau à partir d'un réservoir de ressources, toutes les œuvres sont nécessairement, consciemment ou non, apparentées à d'autres œuvres : « les créations naissent plutôt des réseaux, des écosystèmes qui s'entremêlent, d'entités mêlées et d'œuvres similaires. »





13

LA CRÉATIVITÉ INTERROGE NOS CROYANCES

**La démocratisation de la pensée créative
demande à nous libérer de la croyance
qu'elle est un don et à l'envisager comme
une compétence.**



“La créativité est comment en tant qu’espèce nous avons réussi à résoudre des problèmes, à changer de normes, d’habitudes, et comment aussi nous arrivons à changer d’avis.”

Samah Karaki

