



MANUEL DE CRÉATIVITÉ

Développer créativité,
imagination et culture générale

Fabien Lafay





TABLE DES MATIÈRES

Partie 1. La créativité	7
Chapitre 1. Le sens de l’imaginaire	13
Section 1 : Le siège de l’imagination	13
Section 2 : Les bases de l’imagination	19
§1 Les formes primaires	20
A : Un point et ce n’est pas tout...	20
B : Des formes	21
§2 L’écriture	24
A : Les alphabets, briques de l’écriture	24
B : Les symboles : l’écriture des idées	29
§3 La nature, l’imaginaire des formes	32
A : Le règne du vivant	32
B : Le règne du minéral	35
C : La souveraineté des paysages	39
§4 Les couleurs	40
§5 Les notes de musique	43
§6 Les goûts/les odeurs	48
§7 Le toucher, la texture	51
Chapitre 2. Organiser l’imaginaire	55
Section 1 : Le hasard	55
§1 Préparation	56
§2 Incubation	57
§3 Révélation	58
§4 Confirmation	58

Chapitre 3. Améliorer sa culture générale au quotidien... et sa créativité !	123
Section 1 : La transversalité	123
§1 Travailler sa fluence verbale	125
§2 L'actualité	128
§3 La chasse aux mots	128
§4 La carte mentale	129
§5 Le temps du rêve	131
A : La logique des rêves	131
B : La richesse des rêves	133
Section 2 : La curiosité	136
Section 3 : L'art	140
Section 4 : Émotions, sensibilité, sensations et créativité	147
§1 La vue	149
§2 L'ouïe	154
§3 Le toucher	156
§4 La proprioception	156
§5 L'odorat	159
§6 Le goût	161
§7 Les émotions	164

Partie 3. Le côté obscur de l'imagination et de la créativité 171

Chapitre 1. Les ennemis de la créativité et de la culture générale	173
Section 1 : La routine	174
Section 2 : Les toxines	175
Section 3 : Le confort	176
Section 4 : Les autres	179
Section 5 : Les machines	182
Chapitre 2. Les dangers de la créativité	183
Section 1 : Intelligence Artificielle, moteurs de recherche et autres technologies	183
Section 2 : La « folie »	185
Section 3 : La souffrance et la créativité	189
§1 Souffrance morale	189
§2 Souffrance physique	191
Section 4 : La fatigue	192
Section 5 : La tentation du démiurge	193