

MANUEL DE CRÉATIVITÉ

Développer créativité,
imagination et culture générale

Fabien Lafay



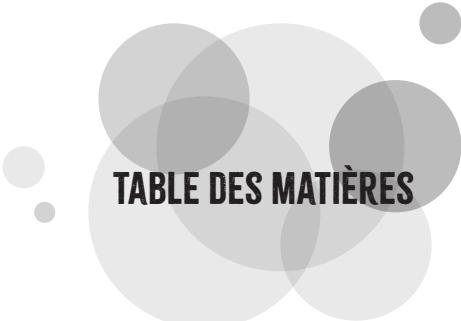


TABLE DES MATIÈRES

Partie 1. La créativité	7
Chapitre 1. Le sens de l'imaginaire 13	
Section 1 : Le siège de l'imaginaire	13
Section 2 : Les bases de l'imaginaire	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

Section 2 : Les ordres	60
§1 Ordre croissant ou décroissant ?	62
§2 Équilibre ou déséquilibre ?	64
§3 Verticalité et horizontalité	64
§4 Les classifications	66
Section 3 : L'improvisation	75
Chapitre 3. Développer imagination et créativité	79
Section 1 : Les muses et égories.....	79
Section 2 : La nature, la marche et les voyages.....	81
Section 3 : Le sport	84
Section 4 : Le jeu, les jeux, les expériences de pensée	85
Section 5 : La magie et le fantastique	92
Section 6 : Échanger	95
Section 7 : Découvrir l'étranger ; les langues et cultures étrangères	95
Section 8 : La créativité au quotidien, aller toujours plus loin	96
§1 Se laver	96
§2 Avoir toujours de quoi prendre des notes	97
§3 Savoir s'ennuyer	98
§4 Conserver une bonne hygiène de vie	100
Partie 2. La culture générale	101
Chapitre 1. De quoi parle-t-on ?	103
Section 1 : Culture générale en particulier.....	103
Section 2 : Culture générale et concours	104
§1 Le sujet concept	107
§2 La citation	108
§3 Le thème d'actualité	108
§4 La réflexion-question	108
Section 3 : Les jeux de culture générale	109
Chapitre 2. Les techniques de recherche d'idées.....	113
Section 1 : Le brainstorming	114
Section 2 : Le QQQCOOP ou Q3C2OP	116
Section 3 : Le J.E.S.P.L.H.I.P.E.	120

Chapitre 3. Améliorer sa culture générale au quotidien... et sa créativité !	123
Section 1 : La transversalité.....	123
§1 Travailleur 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