Quatre étapes menant à l'étincelle créative

L'enjeu

Les « moments Eurêka » sont ces moments où nous trouvons d'un coup la solution à un problème complexe. Nous nous sentions dans une impasse, nous étions parfois prêts à renoncer – et, tout à coup, une solution originale nous apparaît de façon limpide et évidente. Ces moments semblent surgir de nulle part. En réalité, ils sont le fruit d'un processus en quatre étapes que nous pouvons nous efforcer de reproduire lorsque nous sommes confrontés à un problème nouveau.

Un processus à respecter



Cette phase nécessite de s'immerger dans son sujet, de s'imprégner des recherches et études précédemment réalisées. Accumulez et intégrez autant d'informations que possible, lisez sur le sujet, interrogez des experts, allez voir sur le terrain, montez-vous curieux : absorbez tout ce que vous pouvez. Entraînez-vous aussi à combiner ces informations entre elles, à les manipuler constamment. Votre cerveau a ainsi de la matière à travailler.



Cette phase est ingrate, mais nécessaire. C'est le moment où nous avons le sentiment d'avoir tout essayé et où nous sommes proches de l'abandon. Pourtant, c'est là le signe que nous avons fait notre part de travail actif! Ne cherchez pas à esquiver cette phase en vous forçant à adopter d'emblée l'option qui vous semble la plus acceptable: se sentir bloqué dans une impasse créé les conditions pour la suite du processus.



Ne pensez plus au problème à résoudre ! Différentes activités sont particulièrement recommandées à ce stade : se promener, faire une sieste, prendre une douche, laisser passer une nuit... Ces activités sollicitent peu le cerveau et permettent ainsi à l'hémisphère droit de travailler aux associations d'idées. Au bureau, faites une pause de quelques minutes, changez d'activité, levez-vous de votre chaise.



Que ce soit en rêve, dans les premières minutes du réveil ou lors d'une activité sans rapport avec le problème, la solution surgit de façon à la fois brutale et limpide. Elle peut apparaître sous forme d'image, notamment dans les rêves. Assurez-vous de la noter rapidement tant qu'elle est limpide, car elle peut être fugace. Ce n'est toutefois pas réellement la fin du processus : il vous appartient ensuite de tester la validité de l'idée!

D'après The Eureka Factor, John Kounios, Mark Beeman, éd. Random House, 2015.