

Dans mon article (<https://calcule.ca/comment-calculer-le-temps-creatif/>) je parlais de **travail diffus** et de **travail actif mais on peut décomposer davantage les types de travail ou étapes nécessaires à la créativité.**

1. Préparation

- **Objectif** : Collecter des informations, réfléchir activement au problème, et poser les bases de la créativité.
- **Activités** :
 - **Recherche** : Lire, observer, étudier des cas similaires, faire des entrevues ou recueillir des informations pertinentes.
 - **Analyse** : Décomposer le problème en parties plus petites, formuler des hypothèses ou des pistes.
 - **Brainstorming** : Générer des idées sans forcément les juger ou les structurer.
- **Ordre** : Cette phase se situe en tout début du processus. Elle est orientée vers la collecte de données et la réflexion consciente.
- **Concrétisation** :
 - **Planifie des sessions de recherche ou de brainstorming régulier** (par exemple, une fois par semaine, 1h de lecture sur un sujet qui t'intéresse ou lié à ton travail).
 - **Prends des notes structurées** lors de tes explorations pour poser des bases solides.
 - **Utilise des outils comme des mind maps** ou des fiches de notes pour organiser tes idées initiales.

2. Incubation

- **Objectif** : Laisser reposer le problème ou l'idée pour permettre au cerveau de faire des connexions inconscientes.
- **Activités** :
 - **Détente et pause** : Promenade, méditation, activités manuelles simples (comme cuisiner ou jardiner), dormir.
 - **Défocalisation** : Prendre du recul en changeant de sujet ou en engageant des activités relaxantes pour l'esprit.
 - **Mind-wandering** : Laisser ton esprit vagabonder sans pression de productivité.
- **Ordre** : L'incubation survient après une phase intense de préparation et de réflexion. Il est crucial de lâcher prise pour laisser ton cerveau faire les connexions inconscientes.

- **Concrétisation :**
 - **Intègre des pauses intentionnelles** dans ton emploi du temps (promenade de 20 minutes après une séance de travail intense, ou prendre 10 minutes pour méditer).
 - **Pratique le « slack time »** : des moments d'oisiveté planifiés dans ton emploi du temps où tu ne fais rien de productif mais laisses l'esprit divaguer.
 - **Alterne entre des tâches créatives et des tâches routinières** pour permettre à ton esprit de se ressourcer sans stress.

3. Illumination (Insight ou Éclair de créativité)

- **Objectif** : C'est le moment « eureka » où une idée ou une solution jaillit soudainement dans l'esprit.
- **Activités :**
 - **Réflexion ouverte** : Reste réceptive aux idées nouvelles qui peuvent surgir après une phase de relaxation.
 - **Capture des idées** : Garde un carnet ou une application à portée de main pour noter immédiatement les éclairs de créativité dès qu'ils surviennent.
 - **Méditation** ou **moment de pleine conscience** pour être dans un état mental détendu, propice à l'émergence des idées.
- **Ordre** : L'illumination survient souvent après la phase d'incubation, lorsqu'on s'y attend le moins.
- **Concrétisation :**
 - **Sois prête à accueillir des idées spontanées** : Aie toujours un support de prise de notes (physique ou digital) à disposition, car l'illumination peut se produire dans des moments imprévus (sous la douche, en marchant, etc.).
 - **Crée des moments de détente planifiés** pour augmenter les chances d'avoir des insights (pause de réflexion calme après le déjeuner ou avant de dormir).
 - **Expérimente la méditation** ou des pratiques de relaxation pour favoriser les états mentaux propices à l'illumination.

4. Vérification

- **Objectif** : Analyser, tester et perfectionner l'idée ou la solution trouvée pendant l'illumination.
- **Activités :**
 - **Affinement** : Valider l'idée avec des données concrètes, tester des hypothèses.

- **Révision et ajustement** : Corriger les incohérences, améliorer les aspects faibles de l'idée.
- **Feedback** : Partager avec d'autres personnes (collègues, mentors) pour obtenir des retours.
- **Ordre** : La vérification intervient après l'illumination, lorsque l'idée ou la solution est formulée. Il s'agit d'une phase de travail analytique et structuré.
- **Concrétisation** :
 - **Planifie des sessions d'analyse régulières** pour revoir les idées et concepts créés.
 - **Utilise des outils comme le feedback loops** pour ajuster rapidement et efficacement tes idées.
 - **Teste tes idées sur des prototypes ou des versions simples** pour identifier les faiblesses ou aspects à améliorer.

Le problème avec l'incubation/travail diffus:

Il n'y a aucune garantie de résultat après une période d'incubation. L'incubation favorise l'émergence des idées, mais elle ne contrôle pas quand ou comment celles-ci vont surgir. C'est pourquoi la créativité nécessite souvent plusieurs cycles d'incubation.

Il faut aussi être prêt à alterner entre les phases de réflexion consciente (préparation, vérification) et celles d'incubation, sans attendre forcément une illumination immédiate après chaque période de repos.

Comment gérer ça concrètement ?

1. **Moduler les attentes** : Ne pas se mettre trop de pression pour qu'une idée apparaisse immédiatement après une période d'incubation. Laisser cette phase être ce qu'elle est : un moment de défocalisation.
2. **Planifier plusieurs mini-périodes d'incubation** : Par exemple, après une heure de travail, fais une courte pause pour marcher ou faire une activité différente. Ça permet de multiplier les chances d'avoir un éclair créatif sans attendre de longs moments de réflexion.

Mithu propose une structure de pauses:

The Rhythms of the Mind

TAKING A BREAK

How often?

- Every 90 minutes **to rest**.
- Every 2-10 minutes to reset and maintain the right level of alertness for work that is too underwhelming or too overwhelming.

How long?

- No more than 10 minutes if you don't want to lose momentum
- Around 20 minutes **to rest** at the end of every 90 minute work session

What kind of break?

To maintain alertness *within* each work session:

- Choose activities that raise or lower your gear as needed. For example:
 - Exercise to raise the gear
 - Breathing exercise to lower your gear

To rest *at the end* of each work session:

- If you are mentally tired and not wired:
 - **Passive** relaxation
 - Do nothing and think of nothing.
 - Do a "mindless" activity such as cleaning, tidying or walking in a green space
- If you are mentally tired & wired:
 - **Active** mental detachment
 - Do something immersive and gripping, like a crossword puzzle, or game on your phone
 - **Active** physiological relaxation
 - Stretch-release or contract-release activities such as yoga, PMR, or body scanning

3. **Alterner avec d'autres projets** : Si tu sens que l'incubation sur un projet particulier stagne, travaille sur un autre projet ou une tâche moins exigeante. Cela maintient l'esprit actif et peut mener à des déclics imprévus pour ton projet initial.
4. **Prendre du recul** : Parfois, les meilleurs résultats viennent lorsque tu laisses un projet "reposer" plusieurs jours, voire semaines. Le temps d'incubation plus long peut aussi fonctionner en parallèle d'activités plus routinières.

L'essentiel est d'adopter une approche flexible, en combinant des périodes courtes d'incubation après un travail intense et des périodes plus longues si nécessaire, tout en comprenant qu'il n'y a pas de timing fixe pour que l'illumination se produise.

Dans l'horaire quotidien:

cycle circadien (lumière, heure du jour et état mental)

- modèle de mithu storoni
- matin et avant dodo = état créatif
- pause recharge après du deep work matinal

On n'a pas eu le temps d'aborder spécifiquement ceci dans l'atelier mais je le mets quand même pour les intéressés.

D'autres éléments qui affectent la créativité mais qui ne sont pas liés à l'horaire:

- fatigue
- motivation
- stress
- délais/deadlines trop serrés
- charge mentale (trop d'informations)
 - plus c'est chargé, plus c'est difficile de faire attention, apprendre, résoudre des problèmes et formuler de nouvelles idées (Sweller, J., Van Merriënboer, J. J., & Paas, F. (2019). Cognitive architecture and instructional design: 20 years later. *Educational psychology review*, 31, 261-292. cité par Mithu Storoni <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10648-019-09465-5.pdf>
- exercice

- marcher spécifiquement a été démontré comme augmentant la génération d'idées créatives
 - <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/xlm-a0036577.pdf>
Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of experimental psychology: learning, memory, and cognition*, 40(4), 1142.
- nature
- cycle menstruel
 - 0 - intuition, réflexion et planification
 - s'accorder une pause, prendre un bain, se relaxer, se coucher plus tôt
 - 1 - créativité, action, ambition et expérimentation
 - pour profiter au max de ce peak de créativité et de passer à l'action, avoir un plan clair en place (fait dans la phase précédente)
 - 2 - confiance, communication, connexion et socialisation
 - période parfaite pour présentation, outreach, networking j'ai des balls ici donc en profiter pour closer, faire attention à ne pas m'engager dans des projets en assumant que j'aurai toujours cette énergie! attendre 2 semaines avant d'inclure dans le planning.
 - 3 - exécution, admin, édition et finalisation
 - temps plus en solo ou les tâches get done. moment parfait pour exécuter

Down the road, on peut aussi dire que tout ce qui touche à la santé corporelle affecte notre capacité à bien travailler et à être créatif (nourriture, alcool, virus).

Ça vaut la peine de s'y intéresser et surtout, d'être à l'écoute de son corps.