



# EXERCICES : COMMENT ÉVOQUER LA CRÉATIVITÉ

## Objectif général

L'objectif de cette fiche pratique est de présenter différents types d'exercices qui aideront les créateurs d'ateliers artistiques à éveiller la créativité.

Dans cette fiche pratique, vous allez :

- ✓ En apprendre davantage sur les exercices qui peuvent aider à éveiller la créativité
- ✓ Découvrir les techniques que vous pouvez utiliser pour stimuler votre inspiration et votre créativité

## Ce dont vous aurez besoin :

- ✓ Matériel de bricolage (carnet de croquis, peinture, crayon, etc. tout ce que vous pouvez utiliser)
- ✓ Papier et stylo
- ✓ Minuteur (peut être sur un téléphone portable)
- ✓ Ordinateur portable / appareil mobile avec accès à l'internet

## Défis et enjeux

Jouer de manière créative semblait plus facile quand on était jeune. Comme cette boîte en carton qui est devenue une fusée ou une partie d'un costume de robot, par exemple. Les enfants ont l'habitude de regarder des objets et

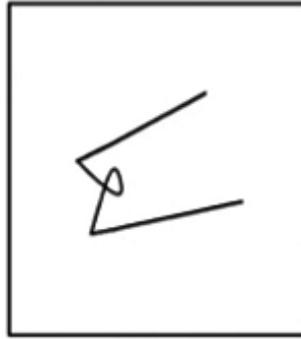
de décider ou de penser de manière créative à ce que ces objets peuvent être, au lieu de faire face à la véritable valeur de l'objet. En tant qu'adultes, une fois que nous avons acquis une plus grande expérience de la critique et du feedback, nous devenons moins ouverts à la pensée ludique et créative. Les artistes ont tendance à se fier à leur créativité pour continuer à les pousser en avant et les satisfaire de leur travail. Cependant, il y a des moments que les artistes appellent "blocage créatif", lorsque l'inspiration pour une nouvelle œuvre d'art ou pour terminer une œuvre déjà en cours, manque tout simplement.

Certains pourraient penser que la créativité d'un artiste commence et s'arrête au chevalet, mais d'autres pourraient affirmer que les percées artistiques se produisent également lorsqu'on en est loin. Nous vous présentons ici quelques exercices créatifs, dont plusieurs sont inspirés du travail et des paroles de Jane Dunnewold dans son livre *Creative Strength Training*, qui vous aideront à trouver de l'inspiration.

## Adaptation

### 1. Effectuer le test de la figure incomplète

Test classique de créativité, le test de Torrance sur la pensée créative a été introduit par le psychologue Ellis Paul Torrance dans les années 1960 afin d'administrer un test de QI plus créatif. Les personnes interrogées recevaient des images comme celles qui suivent et devaient les terminer. Cependant, il a également été prouvé que ce test permettait aux artistes de commencer quelque part une nouvelle pièce et leur donnait un point de départ pour leurs œuvres d'art.



## 2. Compléter l'image

Cet exercice rapide, baptisé "The Doodle Dandy", a été trouvé sur le site How Design. Il est similaire au test de la figure incomplète, mais peut donner lieu à davantage de variations. Le principe est le même que pour le premier exercice, sauf que vous préparez une pile de gribouillis simples d'une ligne et une pile de phrases courtes et que vous devez créer la phrase à partir d'un des griffonnages.

Voici leur liste d'exemples de phrases, mais ils vous encouragent également à créer la vôtre :

- "Heureux comme un poisson dans l'eau"
- "I can't get no satisfaction"
- "Où dans le monde ?"
- "Une dure journée de nuit"
- "La nature humaine"
- "L'art du bruit"



**"Les ennuis arrivent" de Justin**

### **3. Détournez le regard de ce que vous créez**

Essayez cette **technique d'observation directe** proposée par le coach marketing et créatif **Mark McGuinness**. Le but de l'exercice est d'apprendre à dessiner ce que vous voyez réellement, plutôt que ce que vous pensez voir.

Voici l'essentiel : prenez un crayon, du papier et accordez-vous cinq minutes. Cependant, au lieu de regarder la page pendant que vous dessinez, tournez-vous, levez votre main et regardez uniquement votre main pendant que vous dessinez, PAS le papier.

Votre objectif est de dessiner les plis et les marques de votre main, et non votre main entière. Oh, et vous ne pouvez pas non plus décoller votre crayon du papier pendant les cinq minutes.

Même si c'était un défi de ne pas regarder tout le temps et que tout le monde s'est senti un peu ridicule, c'était un excellent exercice pour se détendre et se concentrer sur le processus et la vision, plutôt que sur le résultat final.

#### **4. Chasse au trésor**

Le livre de Jane, *Creative Strength Training*, suggère que l'approche de la chasse au trésor est très utile pour éveiller la créativité. Le processus suggéré est le suivant :

- Écrivez un mot (vous choisissez les limites) en haut d'une page de papier.
- Fixez une durée de deux minutes
- Écrivez tous les mots qui vous viennent à l'esprit pendant ce temps. Ne les éditez pas, contentez-vous d'écrire, car vous obtiendrez une abondance de matière première, des mots qui sont déjà des images visuelles et des mots qui ont le potentiel d'approfondir le contenu.
- Passez à l'acquisition d'images sur la base de la liste d'associations libres, et c'est à vous de décider où vous voulez amener ces associations. Le processus de "recherche de sens" a commencé.

#### **5. Ne regardez pas l'horloge**

Le stress et la pression sont des ennemis de la créativité. Surveiller l'horloge et l'heure peut vous faire ressentir ces émotions. De plus, vous risquez de trop réfléchir au temps que vous consacrez à la création de l'œuvre d'art. Essayez de ne pas regarder l'heure pour tout projet créatif ou œuvre d'art que vous souhaitez créer. Si vous disposez d'un certain temps, réglez plutôt une minuterie.



Committee de Pippa Drew, 5" × 8" (12cm × 20cm) Marqueur noir sur impression jet d'encre

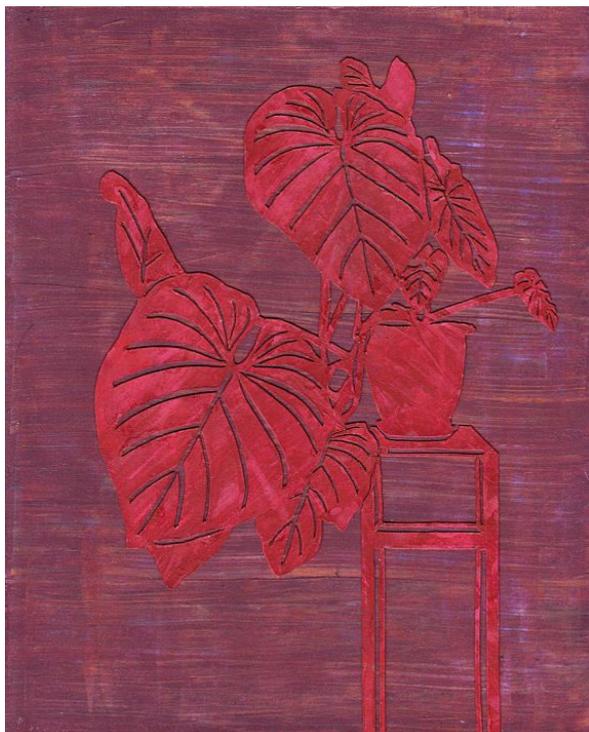
## 6. Mélangez vos ressources

Il s'agit d'un conseil bien connu de nombreux artistes. Selon cet adage, plus vous expérimentez, plus les voies de la créativité s'ouvrent à vous. Même si vous ne savez pas par où commencer, commencez simplement avec du papier collé. Découpez des mots peut-être, pour en faire un coup de poing pop-art, essayez différentes textures, utilisez le bout de vos doigts, et voyez ce qui se passe. L'aquarelle et le pastel sont une excellente combinaison si vous les avez sous la main. Laissez libre cours à votre créativité, quel que soit le résultat !

## 7. Monochrome !

Prenez une couleur (de votre choix) et faites une liste de lieux, de personnes, d'objets et de tout ce que vous aimeriez inclure dans votre catégorie de couleur. Parcourez l'internet à la recherche d'inspirations dans la couleur de votre choix. Une fois que vous avez une multitude d'objets, de personnes, etc. de la couleur de votre choix, faites une peinture avec cette couleur et rien

d'autre. Incluez les objets que vous avez énumérés ou certaines de leurs caractéristiques, comme leurs textures ou leurs contours. Vous pouvez aussi simplement peindre une scène ou un objet en monochrome. Faites une nature morte bleue et uniquement bleue d'un évier rempli de vaisselle ou une plante en pot rouge à côté d'un canapé rouge. Donnez de la dimension à la couleur, jouez avec les motifs et les marques et utilisez sans hésiter plusieurs pinceaux ou stylos et marqueurs de tailles différentes pour ajouter encore plus de variété.



Anna Polashenski de [Crimson Crow Paintings](#) réalise des œuvres à la gouache et des collages.

### **8. La troisième fois, c'est la bonne !**

Partez d'une idée et dessinez-la de trois façons différentes. Rendez le choix d'une couleur plus complexe en essayant d'abord trois teintes différentes. Peignez une nature morte seulement après avoir positionné et repositionné les objets différemment trois fois ou gardez-les où ils sont et peignez la même composition différemment - en vous inspirant du cubisme, de l'impressionnisme et de l'expressionnisme abstrait par exemple. Ce qui peut devenir clair après un certain temps, c'est que vous ne devez pas vous arrêter

à trois. Faites-en quatre, faites-en dix. Continuez à pousser votre vision et elle se montrera à la hauteur à chaque fois.



Photo de 童彤 sur Unsplash

## 9. Mettez votre monde sens dessus dessous

Lori McNee, de Fine Art Tips, suggère une façon de changer les choses en mettant littéralement votre monde (ou votre dessin) sans dessus dessous.

Lori vous demande de trouver une photo du visage d'une personne, de la retourner, puis de la dessiner de cette façon. Elle conseille d'"oublier que vous dessinez un visage humain ; concentrez-vous plutôt sur les formes, les lignes, les angles et les zones claires et sombres".

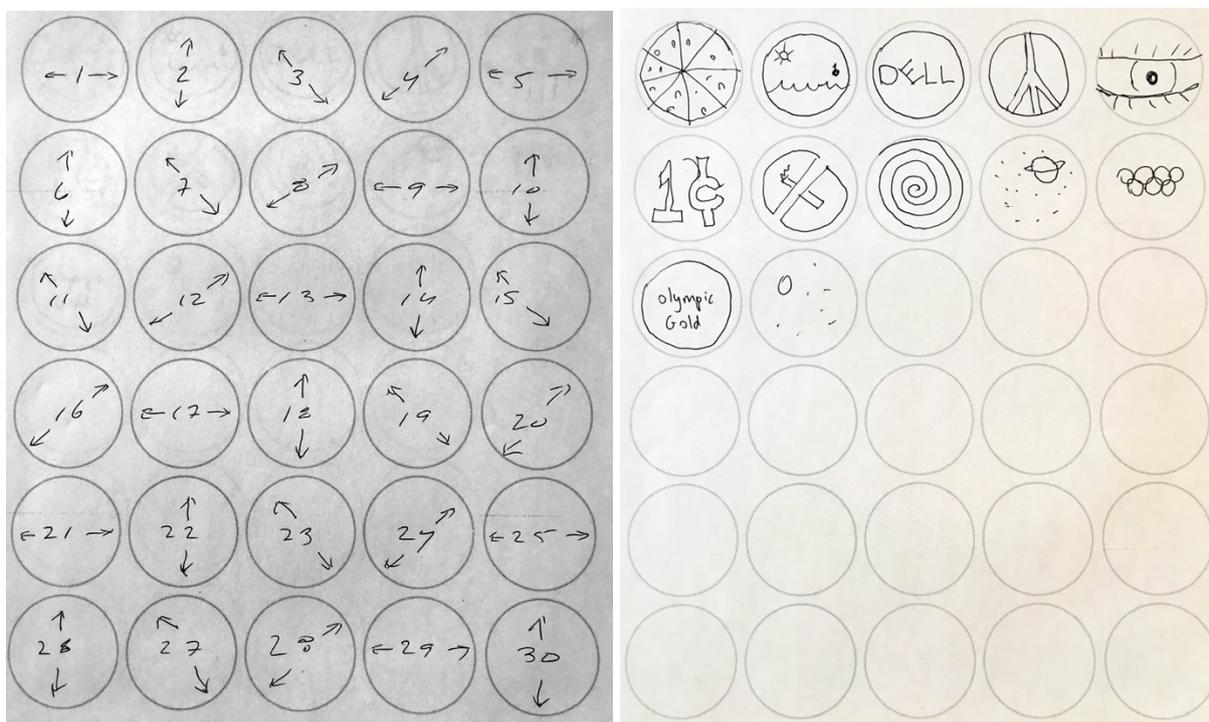
Basé sur les concepts du livre de Betty Edward, *Drawing on the Right Side of the Brain*, cet exercice est utilisé pour nous dépouiller de notre perspective conditionnée à rechercher les traits reconnaissables qui composent le visage. Au lieu de voir "oh, c'est là que le nez est censé aller, c'est la place des yeux", nous commençons à voir le visage tel qu'il est réellement et pouvons commencer à dessiner de façon plus réaliste.

## 10. Concentrez-vous sur la quantité

L'étonnant TEDTalk 2008 de Tim Brown, Tales of Creativity in Play, parle de l'exercice suivant. Créé par Bob McKim du Stanford Design Program, l'exercice des 30 cercles est simple dans sa pratique et rapide à réaliser.

Chaque participant reçoit une feuille de papier sur laquelle figurent 30 cercles vides, un crayon et un chronomètre de 3 minutes. Le défi consiste à remplir autant de cercles que possible, l'objectif étant la quantité et non la qualité. Peut-être que tous vos cercles sont des variations d'un thème, peut-être qu'ils sont tous des emojis... votre seul objectif était d'en remplir le plus possible.

Puis, après l'exercice, partagez et réfléchissez aux similitudes constatées et encouragez la coopération. La raison d'être des 30 cercles est de vous empêcher de vous autocensurer. Quand on vise la quantité, on n'a pas le temps de penser que son idée est mauvaise, on peut la modifier plus tard. C'est à ce stade que la créativité s'épanouit.



### Concentrez-vous sur la quantité

## **11. Faites la part belle aux déchets**

En tant qu'adultes, nous voyons les objets pour ce à quoi ils sont destinés. Nous avons dépassé le stade où nous voyons la boîte en carton comme une fusée, mais que se passerait-il si toutes ces offres de cartes de crédit, ces coupons et ce courrier indésirable pouvaient devenir autre chose que du courrier indésirable. Et si, au lieu de rester là, dans une pile à recycler, vous vous demandiez : "Que puis-je faire d'autre avec ça ?"

***Libérez votre imagination, afin de stimuler votre créativité et votre inspiration!***

## Exemples pratiques et inspiration

Comment avoir de grandes idées : Un guide de la pensée créative par John Ingledew

<https://www.amazon.com/How-Have-Great-Ideas-Creative/dp/1780677294>

Comment regarder des œuvres d'art inspire-t-il la créativité ?

[https://www.researchgate.net/publication/343866271\\_How\\_Does\\_Art\\_Viewing\\_Inspires\\_Creativity](https://www.researchgate.net/publication/343866271_How_Does_Art_Viewing_Inspires_Creativity)

10 conseils pour surmonter un burnout créatif et stimuler l'inspiration artistique

<https://feltmagnet.com/artist-corner/how-to-find-artistic-inspiration>

## Ressources supplémentaires

Tout ce que vous devez savoir sur la créativité dans la salle d'art

<https://theartofeducation.edu/2018/06/06/everything-you-need-to-know-about-creativity-in-the-art-room/>

Développer les capacités de réflexion créative par l'art

<https://www.nagc.org/blog/developing-creative-thinking-skills-through-art-0>

Comment inspirer la créativité quand on n'est pas nécessairement artistique ?

<http://theglitterguide.com/2020/07/16/how-to-inspire-creativity-when-you-arent-necessarily-artistic/>

