

Table des matières

Table des illustrations	ix
Remerciements	xi
Avant-propos	xiii
Introduction	1
Chapitre 1 : La créativité sous toutes ses formes	5
Jeu créatif : La méditation quotidienne	14
Chapitre 2 : Le cul-de-sac	17
Jeu créatif : Le syndrome de la page blanche	22
Chapitre 3 : Le stress au travail et son impact sur la créativité	25
Chapitre 4 : L'énergie féminine, porte d'accès à la créativité	35
Jeu créatif : La vision, l'idée, la passion et... l'inconfort	43
Chapitre 5 : La créativité et notre cerveau	45
Jeu créatif : La création « hors zone de confort »	51
Chapitre 6 : Traverser la « zone nulle »	53
Jeu créatif : Les zones nulles	60
Chapitre 7 : Se faire confiance dans son processus créatif personnel	61
Jeu créatif : L'apprentissage d'un instrument de musique	67

Chapitre 8 : Les freins à la créativité	69
Jeu créatif : Les manifestations de votre créativité	78
Chapitre 9 : Créer un climat favorable à la créativité	79
Jeu créatif : Le voilier	90
Chapitre 10 : Du problème à la solution : une question de jeu et de conscience	91
Jeu créatif : Le «X».	100
Chapitre 11 : Accoucher d'une idée : 10 % d'inspiration, 90 % de sudation	101
Jeu créatif : La création tactile	108
Chapitre 12 : Pourquoi créer, au juste ?	109
Jeu créatif : Vos types d'intelligence	119
Chapitre 13 : Derrière toute limite se cache un trésor . . .	121
Jeu créatif : Le gratte-ciel	127
Chapitre 14 : Le cerveau dans tous ses états	129
Jeu créatif : L'heure du repas	136
Chapitre 15 : Sens et créativité	137
Jeu créatif : Les gribouillis	145
Chapitre 16 : Les approches créatives au travail	147
Jeu créatif : L'incubation	155
Chapitre 17 : Les neurosciences, le stress et la créativité .	157
Jeu créatif : L'utilisation des trois composantes de votre cerveau	165
Chapitre 18 : Le cerveau, les hormones et le stress	167
Jeu créatif : La liste des choses à faire	178

Chapitre 19 : Quand la créativité et l'innovation sont au rendez-vous	179
Jeu créatif : Le «3D»	185
Chapitre 20 : Le coaching et la créativité	187
Jeu créatif : Les 105 jours	199
Mot de la fin	201
Cahier d'exercices «neuronaux».	203
Exercice no 1 : Tableau d'exploration sensorielle	203
Exercice no 2 : Les jeux	207
Exercice no 3 : Le calepin de notes	208
Autres exercices	208
Annexe : Les huit types d'intelligences selon Howard Gardner	211
Bibliographie	217