EXERCICES DE LA PENSÉE DIVERGENTE

(Texte colligé et adapté par Jeanne Doucet et Lise Goulet)

L'inventaire de la pensée créative

Tout test de créativité mesure les quatre composantes suivantes :

1. La **fluidité** des idées - générer une grande quantité d'idées ou de réponses à la question posée
2. La **flexibilité** des idées - provoquer différentes catégories d'idées
3. L'**élaboration** - ajouter des détails à une idée
4. L'**originalité** - produire des solutions inusitées

***Cultiver son intuition :** Avoir confiance en son intuition et agir en fonction de ce que son intuition suggère par le geste spontanné dans le matériau (p. ex., en arts visuels), par l'énergie du corps (p. ex., en danse), par la pensée et le verbal qui s'ensuit (p. ex., en théâtre) et par l'émotion dans les sons produits (p. ex., en musique).

***Risquer :** faire preuve de risque créatif exige l'indépendance de l'esprit, la confiance en soi, la persévérance etc…

Exercices de la pensée divergente

Dans tout exercice de la pensée divergente, il faut cibler :

- la fluidité,
- la flexibilité,
- l'élaboration et
- et l'originalité.

L'AFÉAO remercie le ministère de l'Éducation de l'Ontario de son soutien financier pour l'élaboration de cette ressource.
Celle-ci a été conçue par l'AFÉAO et ne représente pas nécessairement l'opinion du ministère.
Tous droits réservés © 2025 Association francophone pour l'éducation artistique en Ontario

Suivre quelques petites règles qui encouragent la créativité :

- tout accepter sans critiquer et sans évaluer,
- encourager et accepter les idées « fofolles » ou saugrenues,
- viser et encourager, favoriser et stimuler la génération d'une grande quantité d'idées,
- réorganiser et recombiner afin de trouver de nouvelles idées,
- différer la prise de décision en fin d'exercice de génération d'idées,
- relire régulièrement les idées déjà émises afin qu'elles puissent servir de tremplin vers d'autres idées,
- permettre un temps d'incubation des idées de sorte que le subconscient puisse établir de nouvelles combinaisons (« connectivité » des synapses).

Les exercices par excellence pour développer la créativité et la pensée divergente sont :
le remue-méninges (la « tempête de neige »),
la combinaison forcée,
la liste de contrôle,
le voyage de fantaisie,
la liste d'attributs,
la synectique.

Le remue-méninges (la tempête de neige)
Il s'agit de générer une grande quantité d'idées dans une atmosphère de spontanéité et d'ouverture : toutes les idées sont bonnes à ce stage-ci. Il faut d'abord partir d'une question ouverte et ne porter aucun jugement. De plus, encouragez les idées « fofolles », faire écrire ou dessiner toutes les idées, bâtir sur les idées et recombiner. Ceci peut se faire individuellement, en équipe ou en grand groupe.

La combinaison forcée
C'est un exercice où on force des associations entre deux mots (p. ex., noms, verbes, adjectifs; objets, sons, mouvements; souvenirs, émotions, sentiments) qui ne vont pas nécessairement ensemble ou de façon logique. Cet exercice sert à combiner, à synthétiser, à voir et à créer de nouvelles combinaisons. Bref, il sert à forcer des analogies inusitées. Il peut s'agir aussi de combiner des mots au hasard en relation avec le grand thème, le sous-thème ou le sujet. On peut aussi préparer à l'avance une boîte de mots ou même encore utiliser un générateur de mots sur Internet.

L'AFÉAO remercie le ministère de l'Éducation de l'Ontario de son soutien financier pour l'élaboration de cette ressource.
Celle-ci a été conçue par l'AFÉAO et ne représente pas nécessairement l'opinion du ministère.
Tous droits réservés © 2025 Association francophone pour l'éducation artistique en Ontario

La liste de contrôle

C'est une liste de mots qui encourage les associations, qui favorise les analogies, qui active la fluidité verbale et visuelle et qui met de l'avant le jeu de mots et d'idées. Cette activité sert à combiner et synthétiser, à voir et créer de nouvelles combinaisons et à forcer des analogies face à un thème, un sous-thème ou un sujet. Cet exercice est semblable à la combinaison forcée mais dans ce cas-ci, la liste de mots à mettre en relation avec le thème, sous-thème ou sujet est prédéterminée. Il existe plusieurs listes de contrôle dont la liste d'Eberle. Voici une liste de contrôle personnelle : ajouter, changer l'ordre, déformer, diviser, écraser, éliminer, étirer, étouffer, exagérer, fondre, grossir, illuminer, lancer, mécaniser, mitiger, modifier, multiplier, muter, noircir, pâlir, réduire, réchauffer, renforcer, renverser, remplacer, répéter, saccader, séparer, sombrer, substituer, transformer.

Le voyage de fantaisie

Dans cet exercice, l'artiste choisit une musique propice à la relaxation. L'élève est encouragé à relaxer, la tête, les épaules, les bras, les mains, le dos, le bassin, les cuisses, les jambes et les pieds (voir la stratégie en santé mentale et bien-être de Tension et relâche) Durant l'exercice de relaxation l'élève répète et réfléchi au thème, sous-thème ou sujet. (voir la stratégie en santé mentale et bien-être du mantra), puis se laisse emporter par la musique. Quand le tout est terminé, l'élève documente immédiatement ses émotions et sentiments, ses souvenirs et ses idées, ses images par rapport au thème, sous-thème ou sujet.

Liste d'attributs

Dans cet exercice, l'élève trouve toutes les forces et les qualités du thème, sous-thème ou sujet afin de favoriser la fluidité des idées. Cette liste devient un tremplin permettant à l'originalité, de d'émerger. Elle sert à organiser l'information, classifier à nouveau les données, approfondir les associations et analogies, activer la fluidité verbale, et aller plus loin dans le jeu des idées : percevoir le thème, sous-thème ou sujet d'un nouvel œil.

La synectique

Dans cet exercice, l'élève devient la fleur, le crayon, le pinceau, la personne. Ainsi, par empathie, par personnification, l'élève réussit à mieux pénétrer le thème, sous-thème ou sujet. Par exemple, l'élève pourrait s'imaginer être un crayon et se poser la question suivante : Comment est-ce que je décrirais l'expérience d'une nuit passée à la noirceur dans le fond d'un casier scolaire? Cet exercice sert donc à percevoir différents points de vue par l'imagination, l'empathie et la personnification : en d'autres mots il permet d'élargir le bassin d'idées, de créer d'autres analogies et de se présenter de nouvelles alternatives pour exprimer le thème, sous-thème ou sujet.

L'AFÉAO remercie le ministère de l'Éducation de l'Ontario de son soutien financier pour l'élaboration de cette ressource.
Celle-ci a été conçue par l'AFÉAO et ne représente pas nécessairement l'opinion du ministère.
Tous droits réservés © 2025 Association francophone pour l'éducation artistique en Ontario