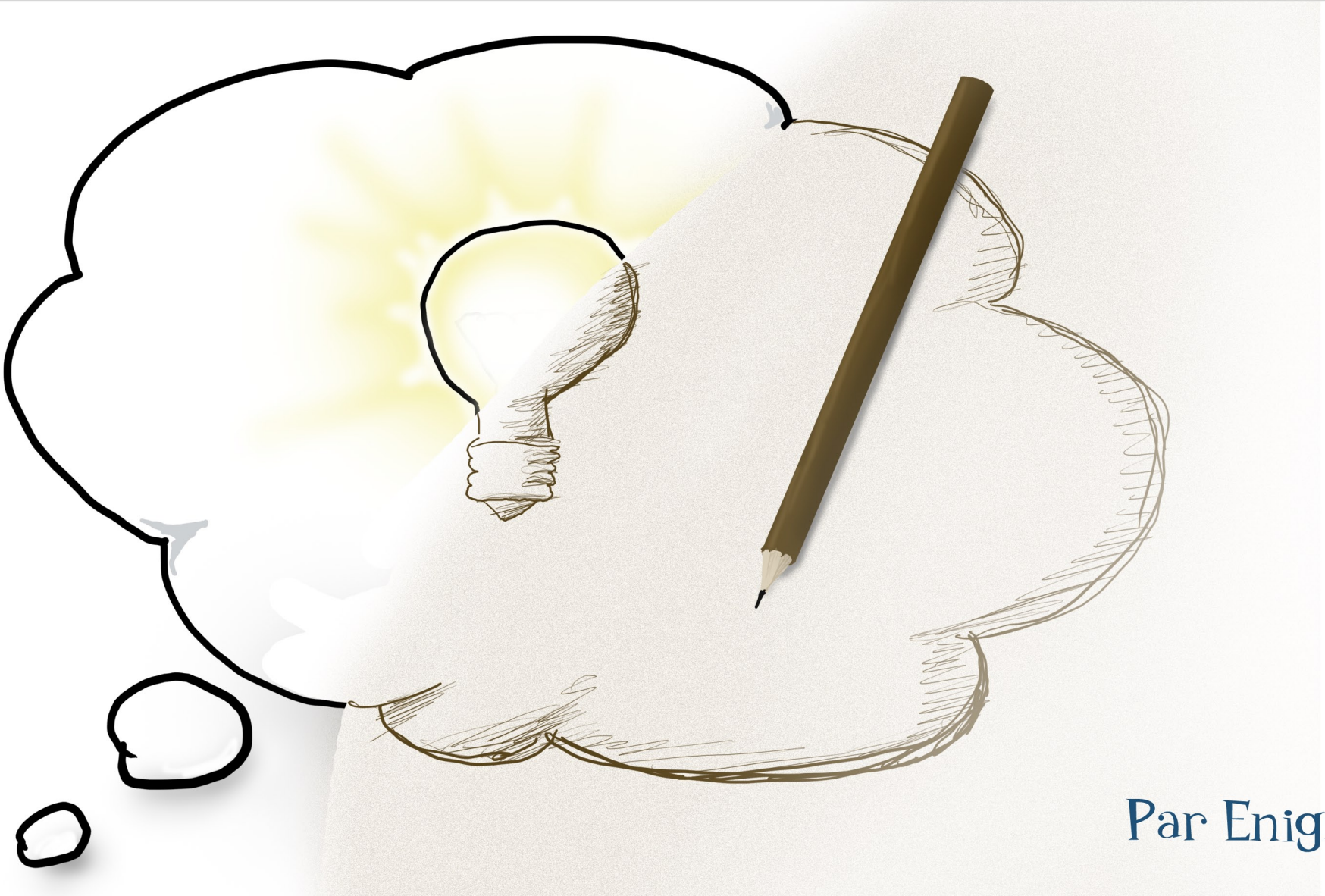
Le guide de l'inspiration

ou comment ne plus avoir la tête vide face à un problème

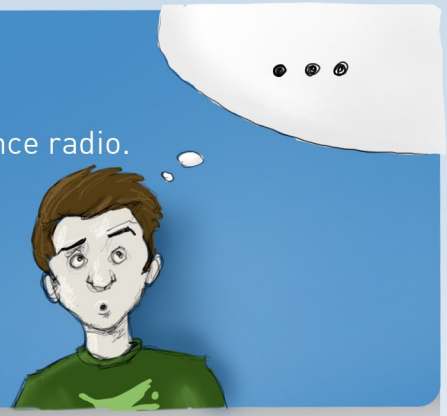


Par Enigmatik

Vue d'ensemble

Vous êtes perdus, la tête vide. Vous réfléchissez mais rien ne vient. Votre cerveau ressemble à un désert sans fin. Silence radio.

Que faire ? Trouver des techniques simples, opérationnelles et rapides à appliquer :
- avoir un état d'esprit propice aux idées
- pratiquer la méta réflexion
- déjouer les pièges des interprétations



Etat d'esprit

Parfois ça roule, parfois non.

Parfois on est inspiré, parfois on a la tête vide. Rien ne sort.

Parfois, on se sent en forme et à d'autres moments non.

Et si notre état pouvait se contrôler en partie ? Et si l'inspiration pouvait couler à la demande ?

De petites choses font parfois de grandes différences. Des recherches le montrent.

Alors, avant de commencer à résoudre un problème, assurons-nous d'être dans de bonnes dispositions.

Méta réflexion

Comme si ça ne suffisait pas de réfléchir ! Maintenant, il faut réfléchir sur la réflexion. C'est pas un peu compliqué tout ça, non ?

En fait, pas vraiment. La méta réflexion signifie réflexion sur la réflexion... Mais finalement on le fait fréquemment et naturellement.

Mais quand ça bloque, il faut savoir revenir à la source. Comme lorsqu'un vélo ne roule plus et qu'on regarde si il y a quelque chose qui coince dedans.

Si quand on pédale, ça n'avance pas, ça ne sert à rien de forcer. Sauf que le vélo, ici, c'est notre réflexion qui est bloquée.

Interprétation

- Oui, je l'ai vu, c'était bien Frank !
- Vous avez vu son visage ?
- Non, il était de dos, mais le tueur avait la même veste et le même manteau que Frank.

Une scène policière commune, où l'inspecteur qui a du flair, sait distinguer les faits et les interprétations.

Les faits : le tueur a le même manteau que Frank.

L'interprétation : c'était Frank

Vous voyez la différence ?

Lui, notre cerveau fait rarement la distinction. Il interprète trop vite, sans même qu'on s'en rende compte. On se trouve rapidement à court d'idées puisque les données du problème sont mal comprises.

Etat d'esprit (c'est tout ce qui compte)

Curiosité → Jouer + Tester

Jouer, s'amuser, se faire plaisir. Tenter des solutions farfelues.

Le plaisir rend intelligent, alors abusez-en.

Tester pour le seul plaisir de tester. Testez et voyez ce que ça fait.

Logique → Comprendre

Comprendre pour le seul plaisir de comprendre. Posez-vous des questions : comment ça marche ? Qu'est-ce qui agit sur quoi ? etc...

Recul → Dédramatisez

Même si ça parait impossible, cela ne veut pas dire que c'est impossible.

Nos sensations ne sont pas toute la réalité.

Quelle importance dans dix ans ?
Est-ce vraiment important ?
Si vous n'y arrivez pas qu'est ce que ça fait ?

Acceptez la possibilité d'échouer, ne vous mettez pas trop la pression.

Méta réflexion

Comment s'y prendre pour résoudre ?

Avant de résoudre tête baissée, posez-vous la question : quelle approche je peux suivre pour résoudre ce problème ?

L'idée n'est pas de résoudre, mais bien de savoir comment on va résoudre.

Des pistes ? Ici →

Anatomie du problème

Posez-vous des questions sur le problème : est-ce qu'il semble impossible ? Est-ce qu'il peut y avoir un piège ? Nécessite-t-il plutôt de la logique ? Des idées neuves ?

Quel est le problème ?

Ça semble bête comme ça, mais quel est vraiment le problème ? Précisément !

Quelle est la question déjà ?

Posez de manière claire la question à résoudre.

Quelles autres questions ça soulève ?

La question initiale soulève d'autres questions : quelles sont-elles ?

Interprétation

1 Réunir les faits

Les faits bruts. Ce qu'on sait réellement. A cette étape, il ne faut pas faire confiance aux évidences.

Si c'est une énigme, l'énoncé peut suffire.

Les faits : il buvait du café, pourtant il n'avait pas de récipient pour boire.

2 Développer l'histoire

Comme l'interprétation est inconsciente, on va la rendre consciente. Quitte à inventer de toutes pièces.
S'il y a des parties contradictoires, ignorez les.

On va donc créer sa propre histoire et la détailler le plus possible.

Dans cette histoire se retrouveront vos interprétations abusives.

Prenons seulement la phrase : "il buvait du café".

L'histoire : Gérald, un humain de sexe masculin, riche, d'une quarantaine d'années, est en chemise blanche dans son salon, les jambes croisées. Il tient une tasse de café en porcelaine dans la main. Il boit le café par petites gorgées...etc.

3 Contredire

On va regarder chaque élément de sa propre histoire et voir si on peut le contredire.

- humain : ça pourrait être un animal.
- sexe masculin : c'est juste
- riche : il pourrait être pauvre
- quarantaine : tous les âges sont possibles (ado, enfant, veillard)
- etc...

4 Créer des scénarios

Imaginez toutes sortes de scénarios. Vous pouvez même inventer une histoire farfelue.

A partir de là, vous n'êtes plus dupes de vos interprétations. Vous pouvez trouver un scénario cohérent.

- Le chien buvait du café renversé par terre.

Ça fonctionne, le chien n'a pas de récipient.