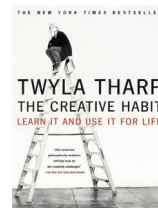


THE CREATIVE HABIT

Twyla Tharp

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

DES RITUELS/ROUTINES POUR GÉNÉRER DE LA CRÉATIVITÉ



« Pour être créatif, il faut savoir se préparer à être créatif. Personne d'autre que vous ne pourra créer votre contenu. Car si c'était le cas, ça ne serait tout simplement pas le vôtre. Mais il existe des processus qui génère de la créativité, et vous pouvez les rendre habituels. [...] Je commence chaque jour de ma vie par un rituel : je me lève à 5h30, enfile des vêtements de sport, sort de chez moi, appelle un taxi et demande au chauffeur de me déposer devant la salle de sport, où je fais deux heures d'exercice. » **Avoir un rituel ou une routine est un excellent moyen de générer de la créativité.** Chaque matin, Igor Stravinsky jouait une fugue de Bach en arrivant au studio et Beethoven se promenait avec un carnet de note pour retenir ses idées musicales. Quel est le tien ? Quel sera le tien ? Jette un oeil au *Miracle Morning* ([notes ici](#)) si tu manques d'inspiration !



2 SE CONCENTRER SUR LES PREMIÈRES MINUTES DE SON HABITUDE

Twyla ajoute : « Mon rituel n'est pas de faire de heures de gym le matin, mais d'appeler le taxi. Dès que j'ai annoncé au chauffeur ma destination, j'ai terminé mon rituel. » Ultra intéressant ! Elle ne se concentre que sur l'idée de se lever, enfile sa tenue, sortir de chez elle et appeler le taxi. **Elle fait ensuite confiance dans l'idée qu'une fois arrivée à la gym, elle ne fera pas marche arrière. Aborde la construction de ta nouvelle habitude de la même manière.** Si par exemple, tu veux prendre l'habitude d'aller courir, **concentre-toi sur juste l'idée de te préparer et de sortir de chez toi**, pas sur celle (qui sera trop oppressante) de courir pendant 45 minutes.



LA LECTURE ARCHÉOLOGIQUE



« Quand le lis d'une manière archéologique, je ne lis pas pour le plaisir, je cherche une idée, je creuse profondément pour en tirer quelque chose et l'utiliser dans mon quotidien. **Lire ne suffit pas, il faut posséder le livre.** Je gribouille dans les marges, j'encercle des phrases et les relie avec d'autres par des flèches... ». La lecture archéologique... J'adore cette métaphore et rigole beaucoup en lisant ça, parce que c'est tout moi ! Mes livres ne ressemblent plus à rien après une lecture, mais comme elle le dit si bien : « en écrivant sur toutes les pages, **le travail de l'auteur devient mon propre livre** ». Elle ajoute également : « si j'arrêtais de lire, j'arrêterais de penser, c'est aussi simple que ça ». Big High Five Twyla ! **Étudies tes bouquins !**



4 UN RÉGIME D'UNE SEMAINE

Comme Freud le disait :
« Quand l'inspiration ne vient pas à moi, je fais la moitié du chemin ».

« Les gens font toujours différents types de régimes. S'ils n'aiment pas leur poids, ils coupent un certain type de nourriture. S'ils dépensent trop, ils verrouillent leurs cartes de crédit. S'ils ont besoin de calme, ils éteignent leur téléphone. Il existe des tas de régimes différents. **Pourquoi ne pas en faire de même pour notre santé créative ?** ». J'ai adoré cette idée. Elle suggère de **faire différents types de régimes pour stimuler notre créativité.** Par exemple, une semaine sans miroir, sans montre, sans télé, voir même sans parler (ok, c'est un peu extrême, mais tu saisis l'idée !).

S'INSPIRER DES MEILLEURS



« S'il n'y a qu'une leçon, la voici : **soyez occupés à copier.** Ce n'est pas une idée très populaire, surtout lorsqu'on est éduqué à trouver notre propre voie et à être, à tout prix, le plus original possible. Mais c'est un conseil très judicieux : **parcourir les chemins des meilleurs, même en suivant les empruntes de quelqu'un d'autre, est un moyen essentiel pour acquérir de nouvelles compétences.** » J'adore cette idée. Ça me rappelle cette citation de Picasso : « les bons artistes copient, les grands artistes volent ». J'entendais également Rodolphe Dutel, CEO de *Remotive*, dire récemment : « trouve ceux qui sont dans la ligue des champions d'où tu veux aller, suis-les et essaye de répliquer leurs succès dans ton vestiaire ». #Inspirant !!