

SÉBASTIEN LAADING ET MARIE LEMAISTRE

# Le *flow* créatif



*diateino*

Dossier de Presse

*Nouvel ouvrage paru le 6 février aux éditions Diateino*

---

# Le *flow* créatif, en quelques mots

**Plongez dans l'univers fascinant du *flow créatif***, cet état d'harmonie intérieure où concentration, satisfaction et performance atteignent leur apogée.

Souvent perçu comme réservé aux artistes, **le *flow* est en réalité accessible à tous**. Ce livre vous guide pour comprendre ses mécanismes, comment le faire émerger et le nourrir à chaque étape du processus créatif.

À travers le **Tableau périodique des éléments créatifs**, découvrez les trois grandes phases de la création :

- **L'inspiration** : là où émergent les idées et se dessinent les objectifs.
- **La relation** : les échanges et les réflexions qui font mûrir les solutions
- **La matérialisation** : le passage des concepts à leur réalisation concrète.

**Grâce aux 30 éléments-clés dans lesquels piocher en fonction de vos problématiques**, cet ouvrage vous offre des **outils pratiques**, des **stratégies efficaces** et des **réflexions inspirantes** pour dépasser vos blocages, stimuler votre intuition et concrétiser vos idées.

À la fin du livre, découvrez également des témoignages enrichissants de créateurs ayant expérimenté ce processus, ainsi qu'un poster du Tableau périodique des éléments créatifs pour vous accompagner au quotidien.

**Tout le monde est créatif ! Partez à la découverte de votre *flow* et apprenez à l'apprivoiser pour faire de votre créativité un allié précieux !**

*Pourquoi ce livre ? Pourquoi aujourd'hui ?*

*En quoi est-il différent des autres ouvrages sur la créativité ?*

**Quelques réponses suivies d'extraits dans les pages suivantes !**



---

# Pourquoi ce livre ? Pourquoi maintenant ?

Dans une époque en total bouleversement, où l'incertitude ne cesse de redéfinir nos repères, que ce soit pour répondre aux mutations du monde du travail ou pour s'adapter à de nouveaux défis personnels, **une compétence devient plus précieuse que jamais : la créativité.**

**Pourtant, la créativité est souvent perçue comme un don mystérieux,** réservé à quelques privilégiés. *Le Flow Créatif* démystifie cette idée reçue et offre un cadre clair pour développer sa pensée créative, que l'on cherche à résoudre des problèmes professionnels, à nourrir une démarche artistique ou simplement à **redécouvrir le plaisir de créer librement.**

En offrant des clés pratiques pour stimuler la créativité, *Le Flow Créatif* invite chacun à **s'emparer de son pouvoir créatif pour affronter les défis d'un monde changeant avec confiance et audace.**

***Face à un monde de plus en plus incertain,  
une compétence devient plus précieuse que jamais :  
la créativité.***

---

# En quoi ce livre est-il différent ?

*Le Flow Créatif* se distingue par son **approche à la fois exploratoire et pragmatique**. Plutôt qu'un cadre figé ou une méthode contraignante, il propose **une cartographie vivante de la créativité** où chacun peut tracer son propre chemin.

Contrairement à de nombreux ouvrages qui tendent soit à se limiter à des théories générales difficiles à mettre en pratique, soit à proposer des méthodes trop spécialisées et donc restreintes, cet ouvrage ouvre la voie à **une créativité ancrée dans le quotidien, à la fois pratique et personnelle**.

En s'appuyant sur les 30 éléments clés d'un *Tableau périodique des éléments créatifs*, il ne dicte pas une marche à suivre, mais offre **des repères pour expérimenter et ajuster sa pratique** en fonction de ses besoins. Il invite ainsi à **une véritable exploration de sa propre alchimie créative**, où chacun, quel que soit son domaine, peut s'approprier les outils et composer sa propre formule magique.

En combinant des **principes profonds avec des exercices concrets** et accessibles, ce livre fournit des outils efficaces pour **nourrir et développer sa créativité au quotidien**.

***Le flow créatif s'adresse à un public très large et propose une approche inédite et rafraîchissante d'une créativité offerte à tous.***

---

# À propos des auteurs



## **Marie Lemaistre**

Marie a fait ses premières armes en agences de communication et c'est à travers sa collaboration avec Google Zoo, entre 2014 et 2016, et la découverte de nouvelles approches de la création, que s'imposera à elle la nécessité absolue de repenser en profondeur le processus créatif des agences pour lui redonner la fluidité et l'intensité nécessaire à toute création.



## **Sébastien Laading**

Sébastien a cofondé le Groupe Fullsix en 1997. Après quelques années passées chez Publicis Conseil et Grey, il a constitué et dirigé de nombreuses équipes de création dans les agences du groupe (en France, en Italie et en Angleterre). Au fil de plus de vingt-cinq années dédiées au management d'équipes créatives, Sébastien a expérimenté et implémenté de nombreuses approches de la création. C'est riche de cette solide expérience des processus qui mènent à la création, et des travers organisationnels qui souvent entravent le chemin, qu'il a souhaité développer une approche radicalement nouvelle de la création.

[www.fllow.com](http://www.fllow.com)

[www.leflowcreatif.fr](http://www.leflowcreatif.fr)

---

## Nous serions ravis d'échanger avec vous pour approfondir ces thématiques et organiser des interviews ou rencontres autour du *flow* créatif !

Nous pensons notamment que notre ouvrage pourrait se marier avec de nombreux sujets de développement personnel, de vie en entreprise ou d'actualité, par exemple :

- *La créativité face à l'incertitude*
- *Flow et intelligence collective*
- *Dépasser les blocages créatifs*
- *Contraintes et créativité*
- *Le flow au-delà du travail*
- *Réinventer l'apprentissage*
- *Créativité et business régénératif*
- *Le flow dans le collectif*
- *Bien-être et créativité*
- *Storytelling et authenticité*
- *IA, créativité vraiment artificielle ?*
- ...

### Kit de communication

Les visuels du livre et les photos des auteurs sont disponibles ici :

[leflowcreatif.fr/LeFlowCreatif-KitCom.zip](http://leflowcreatif.fr/LeFlowCreatif-KitCom.zip)

### Contact

[sebastien@flow.com](mailto:sebastien@flow.com)

06 85 18 88 09

*N'hésitez pas à nous demander un exemplaire !*



# notes de lecteurs

« Un sujet original présenté dans un guide pratique très accessible. Un ouvrage qui va stimuler votre créativité et vous aider à travailler dans le *flow*. »

---

« Percevant dans ce jeu la vitale mouvance, votre proposition a éclairé mon expérience: entrer en résonance avec les mille facettes du flux de vie, donnant ainsi naissance à l'expérience du *flow*, fondement de la créativité. »

---

« J'étais un peu sceptique car ce n'est pas le premier livre que j'ai acheté pour booster ma créativité et je dois dire que j'ai été agréablement surpris. J'y ai trouvé des indications précieuses et des conseils très pratiques. Je ne peux que le recommander. »

---

« Tout à fait brillant. Une quasi-science de la sensibilité. »

---

« On le lit, on y revient, porté par ses conseils et outils précieux. Un magnifique livre qui donne envie d'oser, d'expérimenter et de créer, quelle que soit la forme que cela prend, sans attentes, juste par plaisir. »

---

« 30 chapitres illustrés, une belle œuvre à lire, offrir et partager ! Professionnels de la communication, les auteurs nous révèlent la «secret sauce» de l'état optimal de créativité qu'ils nomment le «*flow*» créatif. »

SÉBASTIEN LAADING ET MARIE LEMAISTRE

# Le *flow* créatif



Mettez votre  
créativité en  
mouvement !

**30**

Éléments-clés  
pour faire circuler  
votre créativité !

*diateino*

EXTRAITS

- 7 — **Introduction**  
au *flow* créatif
- 15 — **I – INSPIRATION**
- 17 — **Blocage**  
Dompter la force  
du commencement
- 23 — **Cultures**  
Se laisser imprégner
- 29 — **Distance**  
Donner de la fraîcheur  
à ses idées
- 35 — **Expérience**  
Assumer sa propre  
expertise
- 41 — **Focalisation**  
Garder l'œil  
sur l'essentiel
- 47 — **Honnêteté**  
Servir la création  
avant tout
- 53 — **Intuition**  
Faire confiance  
aux premières idées
- 59 — **Liberté**  
Exploiter son envie  
d'explorer
- 65 — **Ouverture**  
Accueillir sans cesse  
l'inattendu
- 71 — **Plaisir**  
Rechercher  
la récréation dans  
chaque création
- 77 — **II – RELATION**
- 79 — **Abrasion**  
Libérer toutes  
les énergies
- 85 — **Contexte**  
Cultiver les conditions  
propices à la créativité
- 91 — **Contraintes**  
S'appuyer sur les  
données du défi
- 97 — **Direction**  
Mettre le cap  
sur le *flow*
- 103 — **Équipe**  
Déployer l'intelligence  
collective
- 109 — **Expérimentation**  
Envisager  
tous les possibles

## SOMMAIRE

---

- 115 — **Feedback**  
Avancer ensemble  
dans la même direction
- 121 — **Humilité**  
Passer de l'« egosystème »  
à l'écosystème
- 127 — **Maïeutique**  
Faire accoucher  
du beau et du nouveau
- 133 — **Rythme**  
Orchestrer  
la symphonie  
des talents
- 139 — **III – MATÉRIALISATION**
- 141 — **Déclinaison**  
Exploiter tout  
le potentiel de l'idée
- 147 — **Faire**  
Donner corps  
aux idées
- 153 — **Générosité**  
Mettre du cœur  
à l'ouvrage
- 159 — **Impact**  
Chercher à faire  
la différence
- 165 — **Matière**  
Incorporer tous  
les ingrédients
- 171 — **Outils**  
Apprendre à maîtriser  
ses instruments
- 177 — **Présentation**  
Savoir convaincre  
et mobiliser
- 183 — **Terminer**  
Achever pour mieux  
recommencer
- 189 — **Utilité**  
Créer pour servir
- 195 — **Vie**  
Laisser le *flow*  
poursuivre son chemin
- 201 — **IV – EXPÉRIMENTER  
LE FLOW**
- 239 — **À propos des auteurs**
- 243 — **Remerciements**

---

# Introduction au *flow* créatif

Chacun trouve une satisfaction très personnelle dans la création, que ce soit dans le processus lui-même ou dans la perspective de l'objectif accompli. Il y a pourtant un point commun à l'expérience de tous les créateurs, artistes, professionnels ou amateurs: l'état second dans lequel la création a le pouvoir de les transporter.

Bien au-delà de la fameuse « inspiration », le créateur entre dans un monde nouveau, il fait un voyage intense qu'il souhaiterait sans fin, et dont le souvenir seul sera ensuite à la source de son envie de créer. À l'image d'un sportif en recherche de sa prochaine poussée d'adrénaline, le créateur sera sans cesse en quête de cet état de jouissance créative qu'il a un jour connu.

Nous nommons cet état le *flow* créatif.

Quels que soient notre métier et l'objet de notre création, nous avons tous un jour rencontré le *flow*. Nous avons

tous vécu ce moment de conscience optimal, entièrement absorbés dans notre tâche et en maîtrise totale, sans peurs et sans freins, jusqu'à en perdre la notion de temps.

Nous continuons malgré tout de penser que le *flow* est un don fait aux artistes, aux « créatifs », et qu'il est purement le fruit du hasard ou de la chance, qu'il se présente selon son propre bon vouloir.

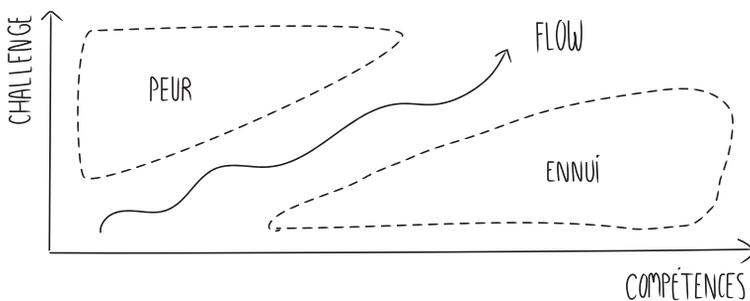
C'est faux bien sûr, et c'est ce que nous souhaitons vous faire découvrir et expérimenter !

Cela fait de nombreuses années que nous parcourons les chemins de la création et que nous sommes appelés à accompagner des équipes dans leur processus créatif. Ce livre est notre façon de partager le résultat de notre expérience, de transmettre ce que nous avons compris des mécanismes du *flow*, ainsi que les stratégies que l'on peut mettre en place pour le faire naître et en faire notre allié.

La création est bien sûr une expérience singulière, nous espérons donc que ces outils seront une source d'inspiration féconde pour vous aider à trouver votre propre chemin, et ainsi passer de l'inspiration à la matérialisation grâce au *flow*.

## Qu'est-ce que le *flow* ?

Aussi appelé « expérience optimale », le *flow* est un concept élaboré par le psychologue Mihály Csikszentmihályi à partir de 1975, qui définit l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. Nous connaissons tous, quelle que soit notre activité, cet état caractérisé par une grande impression de liberté, de joie, d'accomplissement et de compétence, durant lequel le temps semble disparaître.



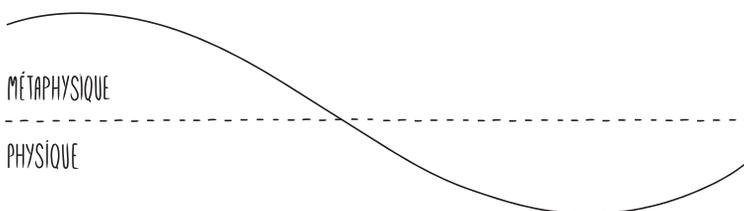
C'est un état de grâce, un moment magique, que chaque créatif, à sa façon, apprend à faire naître et à maîtriser. Il naît de l'équilibre entre le challenge du projet et les compétences des intervenants, et puise son énergie dans la confiance et la sérénité apportées par le cadre.

Si l'état de *flow* existe dans tous les domaines (on parle par exemple du *flow* dans le jeu vidéo, quand la difficulté est bien mesurée et crée un équilibre parfait entre défi et divertissement), le sujet qui nous intéresse ici est le *flow*

créatif. Comment le faire naître? Comment l'entretenir? Comment le partager? Comment tirer le meilleur de cette énergie grisante et redoutablement efficace?

## Un guide

Il faut imaginer le *flow* comme un allié qui nous guiderait du monde de l'intuition, des idées, de l'imaginaire, de la métaphysique, au monde réel, celui de l'impact, que nous appelons donc sans surprise le « monde physique ». L'objectif du créateur étant bien sûr de passer de l'idée à sa concrétisation.



Le *flow* est en somme un flux d'énergie, favorisant la réalisation des intuitions et des intentions. Le *flow* se nourrit de l'articulation de deux dimensions essentielles du processus de création : avoir une idée et voir une idée.

## Une alchimie

Si l'état de *flow* semble être la condition idéale de toute création, encore faut-il savoir le faire naître et le nourrir pour qu'il grandisse! En d'autres termes, pour pouvoir créer, il faut d'abord créer les bonnes conditions, créer

L'environnement propice à l'émergence des idées. Il s'agit de définir un cadre, d'adopter une attitude et de s'armer des bons outils. C'est par ce savant mélange que se formera clairement le chemin que nous pourrons emprunter, sans peur qu'il se dérobe sous nos pieds.

Empruntant la métaphore du tableau périodique des éléments (qui recense tous les éléments chimiques), nous avons créé le tableau des éléments créatifs du *flow*.

1 <b>BI</b>								2 <b>C</b>	3 <b>D</b>
4 <b>E</b>	5 <b>F</b>	6 <b>Ho</b>	7 <b>In</b>	8 <b>L</b>	9 <b>O</b>	10 <b>PI</b>	11 <b>A</b>	12 <b>Co</b>	
13 <b>Cn</b>	14 <b>Di</b>	15 <b>Eq</b>	16 <b>Ex</b>	17 <b>Fe</b>	18 <b>H</b>	19 <b>M</b>	20 <b>R</b>	21 <b>De</b>	
22 <b>Fa</b>	23 <b>G</b>	24 <b>I</b>	25 <b>Ma</b>	26 <b>Ou</b>	27 <b>P</b>	28 <b>T</b>	29 <b>U</b>	30 <b>V</b>	

### INSPIRATION

1. Blocage
2. Cultures
3. Distance
4. Expérience
5. Focalisation
6. Honnêteté
7. Intuition
8. Liberté
9. Ouverture
10. Plaisir

### RELATION

11. Abrasion
12. Contexte
13. Contraintes
14. Direction
15. Équipe
16. Expérimentation
17. Feedback
18. Humilité
19. Maïeutique
20. Rythme

### MATÉRIALISATION

21. Déclinaison
22. Faire
23. Générosité
24. Impact
25. Matière
26. Outils
27. Présentation
28. Terminer
29. Utilité
30. Vie

Ce tableau est constitué de trois blocs qui représentent les **trois grandes phases d'un processus créatif**.

---

I

**L'inspiration**, qui rassemble tous les éléments de nature gazeuse, avec de nombreux aspects, compétences et valeurs de l'univers dit « métaphysique ». C'est le monde des idées et des émotions. Dans cette phase, il faut définir les objectifs et le contour précis de l'intervention ainsi que les critères que doit remplir la création.

---

II

**La relation**, qui rassemble tous les éléments de nature liquide et renvoie aux échanges et discussions multiples autour de l'idée. Dans cette phase, la solution créative émerge progressivement, au gré des échanges constructifs et des ébauches successives.

---

III

**La matérialisation**, qui rassemble tous les éléments de nature solide. Dans cette dernière phase, la création prend forme et se déploie à travers différentes matérialisations. La création atteint ici le cœur et la raison de ceux qui l'ont pensée et créée, et aussi – et surtout – de ceux qui la contemplent, l'utilisent, la relayent et la commentent.

---

Dans ces 30 chapitres illustrés, nous vous proposons une approche exploratoire des ressorts de la créativité pour découvrir comment elle fonctionne, comment elle se développe et s'entretient. De B comme «*blocage*» à V comme «*vie*», ou simplement en fonction de vos besoins ponctuels. Que vous cherchiez l'*intuition* (page 53) ou simplement un coup de pouce pour vous aider à *terminer* (page 183), nous espérons que ce livre saura vous accompagner pour passer de l'inspiration à la matérialisation grâce au *flow*.

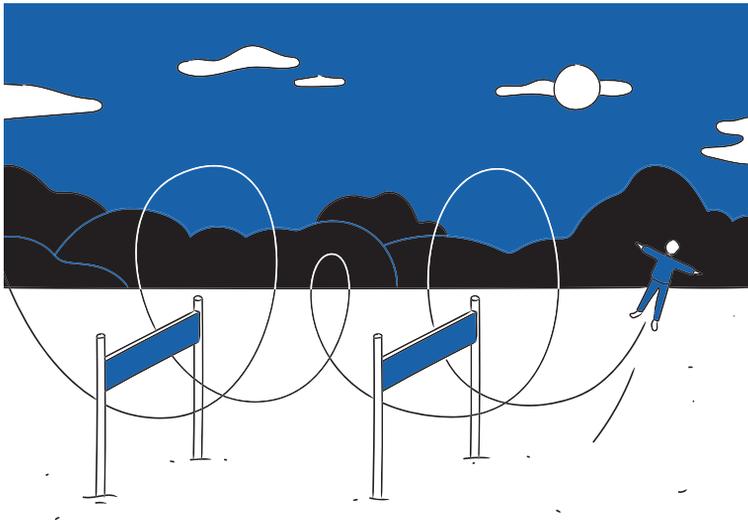


# Inspiration

Créer commence souvent par le dépassement d'un **blocage**, cet autre nom de la page blanche. On se met alors à la recherche de l'idée et, pour ce faire, rien de tel que les **cultures**, qui la nourrissent d'influences et de nuances. Ajoutons aussi de la **distance**, afin de pouvoir la mettre en perspective et mieux la juger, en toute objectivité. L'idée profite de l'**expérience**, ce condensé d'émotions et de savoirs. Mais pas question de partir dans tous les sens, la **focalisation** est indispensable et permet de se concentrer sur l'essentiel et d'éviter l'épuisement des énergies créatives, renouvelables, certes, mais fragiles. À chaque instant, il faut rester sincère, entier et faire preuve d'**honnêteté**. Si le cœur et l'esprit s'ouvrent, en confiance, alors jaillit l'**intuition**, qui permet de faire émerger les premières fulgurances et de profiter de sa **liberté** créative. Libéré des conventions et des habitudes, le créatif pourra créer une **ouverture** à ses propres attentes et à ses besoins, au neuf et au beau. Finalement, l'idée va s'épanouir, car tout le monde aura pris du **plaisir**, cet engrais indispensable et indissociable du *flow*.

# Blocage

Dompter la force  
du commencement



Tout le monde la craint. Tout le monde l'a déjà rencontrée. Elle fait rougir de honte les novices qui pensent ne jamais pouvoir commencer l'ébauche de l'esquisse d'une idée. Elle fait broyer du noir les plus grands créateurs qui pensent que l'inspiration

est en train de les quitter. C'est ainsi, personne n'échappe à la hantise de la page blanche.

Cette page nous regarde dans les yeux et nous fait peur. Peur de ne pas avoir d'idée, ce qui est la meilleure façon de ne jamais en trouver. Peur de ne pas être à la hauteur, peur de se tromper, peur du jugement des autres et de ses pairs, la pire des peurs. Au fond, peur de s'exprimer et de s'exposer.

Toute création commence pourtant sur cette surface vide et vierge, et c'est précisément parce que cette page est originelle que quelque chose d'original peut advenir ! La page blanche n'est pas un problème, elle est au contraire une promesse, la possibilité d'existence du nouveau et du beau. Si rien n'est écrit, alors il s'agit de rédiger soi-même des pans entiers du réel. Et de la page blanche jaillira un arc-en-ciel.

Ce silence imposé par la page blanche est une sorte de miroir : il nous renvoie à nos propres doutes, mais aussi à nos potentiels. Ce n'est pas l'absence qui bloque, mais le regard que nous posons sur elle. Si nous acceptons de considérer cet espace vide comme un terrain de jeu plutôt qu'un tribunal, alors tout devient possible. Il ne s'agit pas de tout réussir du premier coup, mais de se laisser surprendre par les chemins inattendus que chaque mot ou chaque trait peut révéler. La page blanche est un appel à l'imagination brute, sans filtres ni jugements. Elle invite à abandonner la quête de perfection pour explorer, inventer et, surtout, se faire confiance.

La peur ne constitue pas la première étape de la création, elle en est simplement l'instant zéro, cet espace vierge qui n'est rien d'autre qu'une invitation... à créer. Ainsi, ce sont

l'action, l'intuition et l'envie qui sont les véritables premiers ingrédients du *flow* créatif.

Le 110 mètres haies ne se fait pas en marchant, et faire une trop longue pause sur un mur d'escalade a de grandes chances de bloquer définitivement votre ascension. Pour dépasser la peur, il convient donc de développer l'énergie originelle par le mouvement. Pour créer, il faut faire le premier pas, écrire le premier mot, tracer le premier trait. On n'avance pas sans marcher. On ne crée pas sans créer. Il faut faire le premier geste, quel qu'il soit, et ne plus s'arrêter !

---

*«Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif.»*

— ARISTOTE (ÉTHIQUE À NICOMAQUE)

# à retenir

## 01

Les forces du commencement sont les plus difficiles à mobiliser, il faut en avoir conscience pour pouvoir le dépasser.

---

## 02

La page blanche est une invitation et une promesse, c'est la rencontre de tous les possibles.

---

## 03

Pour dompter sa peur, il convient de se lancer, même à toute petite échelle, car c'est le premier élan qui vous fera avancer.

# à essayer

## LES ÉVIDENCES.

### *Commencer par ce qui est évident.*

Ouvrez une page, écrivez ce que vous savez du projet, vos premières réflexions, puis construisez à partir de cette base. Pour un logo, par exemple, écrivez le nom plusieurs fois en minuscules, en majuscules, les initiales... Remplissez la feuille, même d'évidences, mais commencez.

---

## LES MODÈLES.

### *S'inspirer des autres.*

Étudiez les projets de ceux qui se sont confrontés à des problématiques similaires aux vôtres. Il ne s'agit pas, bien sûr, de copier ce qui a été fait, mais plutôt de voir ce que cela fait naître de personnel en vous.

---

## LES CONTENANTS.

### *Créer un template de réflexion.*

Avoir un contenant aide naturellement à générer du contenu. Par exemple :

- 1/ Lister et hiérarchiser vos besoins ;
- 2/ Lister et hiérarchiser vos envies ;
- 3/ Lister vos moyens.

---

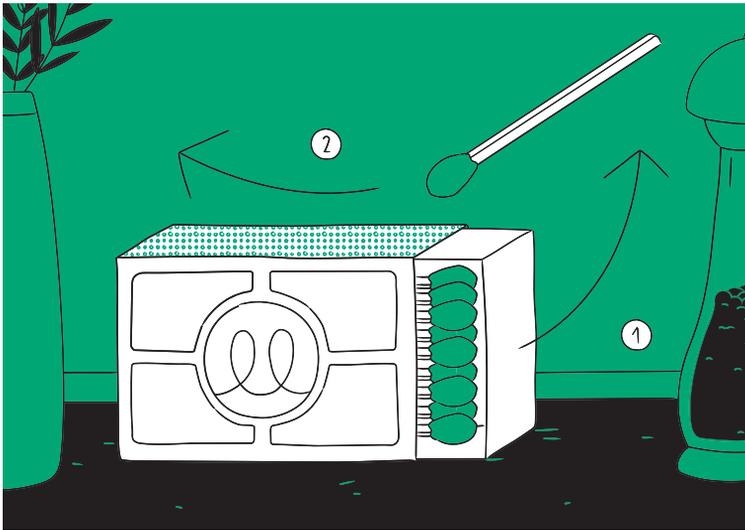
# III

## Relation

Toute création est **abrasion**, frottement des attentes, des expériences, des compétences et des envies. Pour permettre cette libération d'énergie, il faut créer le bon **contexte**, un cadre propice à la création. Il faut aussi prendre en compte les **contraintes** qui, une fois identifiées et dépassées, permettront de définir une **direction** claire. La clé, c'est l'émergence d'une relation féconde entre porteurs de projets et créatifs, qui font **équipe** et se livrent à une **expérimentation** permanente, pour se rapprocher chaque jour un peu plus de la solution créative. Pour prospérer, cette relation a besoin de **feedbacks** constructifs, d'écoute et d'une bonne dose d'**humilité**, éléments-clés pour exercer la **maïeutique**, cette science de l'accouchement des idées. Sans oublier le bon **rythme** pour faire danser les idées, pour alterner entre échanges bruyants et silences studieux. Pour faire battre le cœur de l'équipe et de ceux qui verront et aimeront ce qu'elle a créé : l'abrasion ultime et sublime.

# Abrasion

Libérer toutes les énergies



Le processus créatif est une dynamique qui vit des différences et des échanges. En un mot, il faut de l'abrasion. Ce terme renvoie à l'énergie libérée par le frottement de deux

surfaces et il en va de même en matière de créativité : c'est la rencontre d'éléments différents qui fera naître la nouveauté.

Le nouveau ne vient jamais de nulle part et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, il ne doit rien au hasard. Le nouveau peut être le produit de contraires qui, mis en contact, produisent autre chose qu'eux-mêmes, ce sont des contraires pour ainsi dire complémentaires.

Une idée est une réalité en construction. Ensemble, créatifs et porteurs de projets tentent de se rapprocher au maximum de l'idéal qu'ils définissent côte à côte, au fil des sessions de travail.

Pour autant, le *flow* n'est pas une ode à la psychologie positive ou à la zénitude. Pour déployer tout son potentiel, le *flow* a besoin de l'énergie des frottements, des avis contraires, entre personnes aux profils différents. Parfois même de discussions tranchées, qui libèrent des blocages et des pensées ruminées, nourrissant ainsi la dynamique du projet.

N'ayez pas peur de frotter votre esprit à celui des autres. Il ne sert à rien de viser le consensus mou ou pire encore, de taire des désaccords qui, s'ils ne sont pas formulés et reconnus, menacent de resurgir à tout instant sous forme de conflits explosifs. Il faut au contraire se servir des différences et des divergences, en faire le combustible de la création. Grâce à l'abrasion, à ce frottement des attentes, des expériences et des envies, peut naître l'étincelle d'où jaillit la flamme.

Pour construire la solution créative, n'hésitez donc pas à choisir la mixité, mettez en contact des personnes d'horizons différents, avec des compétences diverses. Mettez dans la

même pièce des extravertis et des timides, des amoureux du design et des fanatiques des mots, des artisans de l'animation et des partisans du marketing. Il en va de même si vous travaillez pour un client, cherchez à l'associer le plus possible dans le travail créatif, à le faire réagir et rebondir, cherchez la confrontation de toutes les idées.

Dans l'abrasion, il n'y a pas de vaincus. Le seul vainqueur, c'est le projet qui profite des échanges. Dans le fond, quel est l'objectif final? Créer l'abrasion suprême, celle entre votre création et le réel, entre la création et son public. C'est l'abrasion ultime qui renvoie au sens même de la création: créer une réaction.

---

*« La pierre précieuse ne peut se polir sans frottements, et l'homme ne peut s'accomplir sans subir d'épreuves. »*

— PENSÉE BOUDDHISTE

# à retenir

## 01

La création est un processus dynamique qui se nourrit de contraires complémentaires.

---

## 02

Le frottement des idées, des profils, des différences et des divergences est une des clés de la créativité.

---

## 03

Ne cherchez pas un consensus tiède, mais les étincelles qui permettent aux idées nouvelles, riches et pertinentes d'émerger.

# à essayer

## **LES CHAISES TOURNANTES.**

### ***Faire circuler le flow.***

En travail de groupe, échangez les places après chaque pause. Chaque nouvelle session bénéficiera ainsi d'un nouvel écosystème, d'une nouvelle dynamique et de nouveaux échanges naîtront, par la force des choses et de l'espace.

---

## **LE JEU DE RÔLE.**

### ***Relever le défi.***

Le consensus est une position agréable, mais pour faire émerger des idées nouvelles, il faut sortir de sa zone de confort. Pendant une réunion, assignez des rôles précis : par exemple, untel pourra défendre une idée tandis qu'un autre sera l'avocat du diable. Ainsi, l'idée sera mise à rude épreuve, ce qui la rendra plus forte, plus complète et plus pertinente.

---

## **LES 6 CHAPEAUX DE BONO.**

### ***Changer de caractère.***

Portez sur votre idée des regards différents : rationnel, puis passionné, sceptique et optimiste, émotif et fonctionnel. Observez ce qui en jaillit.

---

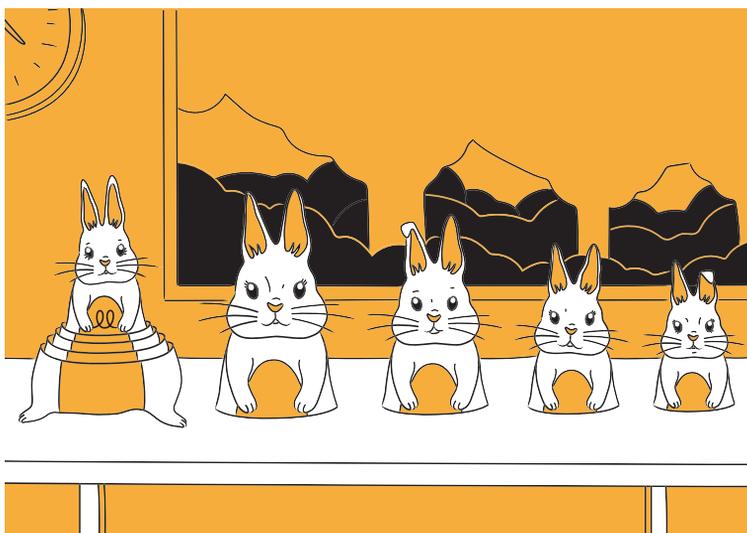
# III

## Matérialisation

Une fois l'idée définie, il s'agit de lui donner forme et d'exprimer tout son potentiel de **déclinaison**. Il n'est plus question ici de tergiverser et de se perdre en hypothèses, il faut simplement **faire**. C'est le moment le plus excitant, lorsque l'idée se matérialise, où l'on travaille avec **générosité**, en gardant sans cesse en tête l'**impact** recherché. En effet, le **flow** démontre toute son efficacité et puise son énergie dans ses rapports avec la **matière** qu'il s'agit de modeler avec les **outils** appropriés. N'ayant qu'une seule chance de faire une première impression, la création devra soigner sa **présentation**. Ensuite, bien sûr, il faut savoir **terminer** pour aller au bout de ses intuitions et faire de la place pour les prochaines idées. La création aboutie pourra déployer son **utilité**, en se mettant au service des autres. La création va vivre sa **vie**, s'adapter au contact du réel et changer au fil du temps. Finalement, c'est sa vocation, l'idée matérialisée nous échappe toujours un peu.

# Déclinaison

Exploiter tout le potentiel  
de l'idée



*Rosa, rosa, rosam, rosae rosae rosa, rosae rosae rosas, rosarum, rosis, rosis.* Voilà un bien joli tango que nous chantait Jacques Brel! Mais si la déclinaison fait chanter le latin, elle fait aussi danser le processus créatif. En effet, une

fois l'idée trouvée, il faut la dérouler comme une pelote pour voir ce qu'elle a vraiment dans le ventre.

En grammaire, la déclinaison est cette série de formes différentes que peut prendre un nom, un pronom ou un adjectif selon leur fonction dans la phrase. En création, elle renvoie au même processus : la racine de l'idée demeure, mais sa forme évolue en fonction de multiples facteurs.

On peut décliner une idée en fonction des supports : que peut donner cette idée sous forme d'annonce presse ? Comme post sur Instagram ? Comme vidéo ? Comme objet ? Comme logo ? Et si l'idée était un événement ? Et si on fabriquait un meuble ?

On peut aussi décliner l'idée en fonction des différents publics : comment s'adresser à une audience qui nous découvre ? À un public averti ? À nos détracteurs, ou à nos supporters ? Comment parler à tout le monde, comme à chacun ?

On peut également décliner l'idée dans le temps : comment attirer l'attention au moment du lancement ? Comment maintenir l'interaction ? Comment soutenir l'adhésion ? Comment nous adapter aux saisons ?

À travers tous ces types de déclinaisons, l'idée va finalement révéler son vrai potentiel. Si l'idée se laisse décliner, alors vous tenez quelque chose. Tous ces changements de forme permettent ainsi de tester le fond de l'idée, sa justesse, sa portée et sa viabilité.

L'étape de la déclinaison possède un autre avantage : elle permet de voir si vous avez affaire à une « grande idée ».

À quoi reconnaît-on une grande idée? Au fait que l'on ressent le *flow*, certes, mais aussi au fait qu'elle donne beaucoup d'autres idées: idées d'exécutions, idées de partenariats, idées de produits aussi, etc. Si c'est le cas, alors il faut foncer, ici et maintenant, et profiter du *flow*. Car comme en grammaire, en matière de création, tout peut basculer faute de temps.

---

*« Une grande idée n'est pas celle qu'on suit, c'est celle qui en fait naître une autre. »*

— JEAN-MICHEL RIBES



# à essayer

**ET SI?*****Se servir du pouvoir des métaphores.***

Et si je devais manger cette idée, quel serait son goût? Et si cette idée devait me faire voyager, où m'emmènerait-elle? Et si cette idée était en bois, quel objet serait-elle? Faites le portrait chinois d'une idée pour la décliner, pour faire émerger toutes ses formes.

---

**ET SINON?*****Garder l'idée, mais changer de contexte.***

Vous pouvez décliner votre idée en changeant non pas son cœur, mais son contexte (support, lieu, cible, moment, etc.).

---

**ET ENFIN.*****Éviter les sorties de route.***

Faites en sorte que vos déclinaisons comportent le maximum de points communs pour être facilement associables entre elles et que chacune contribue au renforcement de l'idée centrale. Avant de commencer vos réflexions, listez donc les points communs à respecter ou les sorties de route à éviter (objectif, forme, ton, lieu, support, etc.).

---

# IV

## Expérimenter le *flow*

Vous l'aurez compris, faire naître le **flow** relève moins de la chimie que de l'alchimie et il n'existe pas de recette universelle. À vous maintenant de trouver votre formule magique !

Nous vous invitons à identifier les ingrédients qui nourriront au mieux votre créativité, dans ce livre ou ailleurs ! Allez puiser au cœur de votre motivation première à créer et de votre propre expérience, identifiez vos envies, vos besoins et vos savoir-faire uniques et personnels. Prendre conscience des ingrédients qui nourrissent ou entravent votre processus créatif vous permettra alors de composer la formule idéale pour que le *flow* se présente et vous soutienne tout au long de votre vie.

Nous espérons que ce petit manuel vous accompagnera sur le chemin du *flow*, à l'image de nos amis, collègues et clients qui ont généreusement accepté de témoigner, dans les pages suivantes, de leurs propres expériences et expérimentations.

---

## *Flows and Lows*

Namgyal Wildwood

À la lecture du *Flow Créatif*, je me suis souvenu de bien des situations cuisantes ou fulgurantes dans ma vie professionnelle.

J'ai fait ma carrière dans le monde du bâtiment et j'en ai parcouru bien des chemins, du lever à l'aube, pour s'entasser dans une camionnette avec les ouvriers aux déchargements de containers obligés le week-end, du stress du bureau de chantier où convergent tous les problèmes aux méchouis de fin de chantier quand le festin grillait sur des palettes et que les trognes des travailleurs de toutes nationalités rougissaient de plaisir en sachant l'œuvre accomplie. Me reviennent les prises de gueule grossières et violentes quand les situations s'emballent et que «la merde frappe le ventilateur» comme on l'exprimait finement dans le milieu. Mais aussi du recueillement et de la sérénité au bureau d'études les jours d'absence du patron, quand l'esprit coule à son aise, libéré de la pression des priorités qui s'imposent en meutes hargneuses et désordonnées.

Chaque élément du *flow* m'apparaît comme une balise dans ce monde où rien n'advient sans le génie de la création, sans le soin de la préparation et sans l'intelligence du collectif, mais où la tyrannie de l'urgence, la rivalité des ego et l'interruption répétée des problèmes prennent tellement le dessus qu'on croirait constater un système inéluctable.

Parvenu aux postes de responsabilité, j'avais quand même pris le temps de lire quelques brevaires de parfait management. Parfois édifiants sur l'importance de l'esprit d'équipe, mais souvent obsédés par la performance personnelle ou le raffinement d'une maîtrise verticale rafraîchie au goût du jour. Rien de tel dans le *flow* créatif.

À sa lecture, je me suis trouvé embarqué sur une coulée souple et bienveillante, celle qui parcourt un archipel complexe de courants, de pics et de récifs avec une carte précise et un pilotage à la fois rigoureux et presque rieur. Un souffle d'encouragement qui fait ressortir les îlots comme autant de repères et d'étapes, qui épouse les mouvements des masses liquides avec la confiance d'arriver à bon port.

Un ensoleillement que je recommande à mes successeurs. Tous de bonne volonté comme je le crois et comme je pense l'avoir été. Nous gagnerons à relire souvent ce précieux guide dans toute sa fraîcheur, qui gracieusement écarte les nuages et allume la conscience du navigateur sur les flots exaltants de la conduite créative des projets.

---

*« Comme l'Amour, il est presque impossible de décrire le flow, Comme l'Amour, c'est quand on le nomme qu'il se déploie. »*

---

# Merci pour votre lecture !

Nous serions ravis d'échanger avec vous pour approfondir ces thématiques et organiser des interviews ou rencontres autour du *flow* créatif !

## Kit de communication

Les visuels du livre et les photos des auteurs sont disponibles ici :  
[leflowcreatif.fr/LeFlowCreatif-KitCom.zip](http://leflowcreatif.fr/LeFlowCreatif-KitCom.zip)

## Contact

[sebastien@flow.com](mailto:sebastien@flow.com)

06 85 18 88 09

