

# Article de blog

## Le sommeil et la créativité

Dans le monde dans lequel nous vivons, la créativité est devenue une compétence précieuse et indispensable dans de nombreux domaines. Que vous soyez artiste, écrivain, entrepreneur ou simplement quelqu'un à la recherche de solutions innovantes, vous savez que la créativité est essentielle pour se démarquer et réussir. Mais saviez-vous que l'une des clés d'une créativité accrue se trouve dans quelque chose d'aussi simple qu'un oreiller ? En fait, le sommeil joue un rôle vital dans le processus créatif, offrant de nombreux avantages à notre esprit et à notre imagination.

# **Sommaire**

- 1. Les rêves et le processus créatif**
- 2. Les association d'idées**
- 3. Eurêka**
- 4. Conclusion**

## Les rêves et le processus créatif

### **Rêvez sans limite, créez sans fin : libérez votre imagination !**

Dans cette première partie, nous allons vous présenter comment les rêves influence la créativité des artistes, des innovateurs et même des entrepreneurs. Tout d'abord, les rêves peuvent contenir des symboles, des métaphores et des images puissantes. Les interpréter peut ouvrir des portes vers de nouvelles idées, des concepts ou des perspectives. Utiliser un journal de rêves pour enregistrer ses rêves régulièrement peut être une source d'inspiration constante. On peut également affirmer qu'avant de se coucher, penser à un problème ou à un projet créatif sur lequel on travaille, permet à notre esprit d'y réfléchir pendant la nuit, en se nourrissant des informations et des idées que nous avons préalablement choisies. Le matin, il faut prendre le temps de noter les idées qui nous sont venues en rêve. On pourrait être surpris par les solutions innovantes ou les perspectives nouvelles qu'offre notre subconscient. On devrait profiter de ces moments pour expérimenter des scénarios créatifs, explorer des mondes imaginaires ou tester des idées sans contraintes. Les rêves peuvent être une véritable aire de jeu pour la créativité. Les rêves étant riches en éléments narratifs. On peut utiliser les images et les histoires de nos rêves pour nourrir notre créativité en les intégrant dans des récits, des poèmes, des scénarios ou des illustrations. Les éléments émotionnels et symboliques des rêves peuvent ajouter une profondeur et une dimension supplémentaires à nos créations. De plus, on peut ajouter à cela que lorsque nous rêvons, notre esprit est déconnecté de la réalité physique et des contraintes du monde extérieur. Cela permet à notre imagination de s'exprimer librement, sans les limites imposées par la logique ou les règles de la vie quotidienne. Enfin, dans les rêves, des combinaisons d'éléments improbables peuvent se produire. Des rencontres entre des personnes inattendues, des lieux exotiques ou des objets étranges peuvent stimuler notre créativité en associant des éléments disparates d'une manière nouvelle et originale.

## Les association d'idées

### **Le sommeil éveille les idées !**

Dans cette deuxième partie, nous allons parler des associations d'idées qui se font lors des rêves et comment celles-ci favorisent notre créativité. Tout d'abord, on peut rêver de combinaisons de couleurs inhabituelles ou de teintes qui vous semblent harmonieuses mais surprenantes. Ces associations de couleurs peuvent inspirer les créations artistiques, que ce soit dans la peinture, le design graphique ou la mode. Dans les rêves, nous pouvons voir des objets se fondre ou se transformer les uns dans les autres, créant ainsi de nouvelles formes hybrides. Ces associations d'objets peuvent stimuler notre imagination pour créer des sculptures ou des pièces d'art conceptuel. Les paysages et les environnements que nous rencontrons dans nos rêves peuvent être réinterprétés dans d'autres domaines artistiques. Par exemple, nous pourrions utiliser un rêve de plage ensoleillée comme source d'inspiration pour une composition musicale jouée ou pour une peinture lumineuse. Dans les rêves, on peut également voir différents genres artistique se mélanger et ainsi donner quelque chose de nouveau, disons une expérience multidimensionnelle. Nous pouvons également ajouter que les cauchemars peuvent aussi fournir une inspiration. Plus sombre en revanche pour les créations artistiques qui explorent le côté obscur de l'existence humaine. Des peintures ou des photographies macabres et mystérieuses peuvent être créées pour exprimer les émotions et les visions troublantes des cauchemars. Une œuvre bien connu qui est « Le Cri » de Edward Munch représente bien une vision effrayante qui aurait très bien pût se retrouver en rêve ou plutôt en cauchemar. Des éléments dissonants, des juxtapositions étranges et des ambiances irréelles cauchemardesques peuvent être explorés à travers des collages surréalistes. En réunissant des images et des objets apparemment incompatibles, des compositions visuelles dérangeantes et intéressantes peuvent être créées pour capturer l'essence des cauchemars. Cela peut donner une tout autre vision créative notamment dans le domaine de l'imagerie.

# Eurêka

## Laissez-vous guider par l'audace

Dans cette dernière partie nous aborderons des cas concrets ou des artistes et même des scientifiques ont trouvé l'inspiration grâce à leurs sommeils. *Quel est le point commun entre Frankenstein de Mary Shelley, Let It Be des Beatles et la machine à coudre ? Entre Twilight et la table de Mendeleïev ? Pas grand-chose a priori, si ce n'est que ces œuvres sont nées d'un songe. C'est bien en dormant que leurs auteurs ont trouvé l'inspiration.<sup>1</sup> Le physicien de génie Albert Einstein, l'artiste Salvador Dalí ou l'inventeur Thomas Edison ont affirmé que les courtes siestes bénéficiaient sans aucun doute à leur créativité ou à leur capacité à trouver des solutions originales à des problèmes.<sup>2</sup> Le grand peintre espagnol Salvador Dalí, utilisait une méthode identique à celle de l'inventeur américain Thomas Edison. Il se relaxait dans une chaise et laissait son esprit vagabonder librement en pensant vaguement aux derniers sujets sur lesquels il s'était concentré. Il gardait son bras pendant avec, dans sa main, une clé anglaise. Et au moment où il glissait dans ses rêves, la clé tombait de sa main et le réveillait pour qu'il puisse rassembler dans son esprit ses idées encore en mode diffus.<sup>3</sup> Il retournait ensuite au mode concentré de son cerveau, reliant ainsi les nouvelles connexions qui s'étaient faites en mode diffus. *D'autre part, lorsque nous sommes fatigués, notre cortex frontal diminue son activité première à savoir interpréter les différents stimuli auxquels nous sommes confrontés en permanence (il est aussi impliqué dans la mémoire à court terme). Assez logiquement, cette période « d'accalmie » du cortex favorise la venue des idées.<sup>4</sup>**

---

<sup>1</sup> Source : radiofrance.fr

<sup>2</sup> Source : alternativesante.fr

<sup>3</sup> Note : Pour en savoir plus sur cette histoire drôle lisez notre article de blog « les siestes ».

<sup>4</sup> Source : Out-the-box.fr

# Conclusion

## **En conclusion**

Ce qu'il y a retenir c'est l'impact des rêves sur la créativité. En mettant l'accent sur leur riche symbolique et leur capacité à ouvrir de nouvelles perspectives, les rêves peuvent être incorporés dans diverses formes d'art, ajoutant une profondeur émotionnelle et symbolique, enrichissant ainsi la création artistique. Les associations de pensée dans les rêves inspirent également la créativité, offrant des combinaisons inhabituelles, des formes hybrides et des interprétations sombres. Des personnages célèbres tels qu'Einstein, Dali et Edison ont tous trouvé l'inspiration dans leur sommeil, en utilisant des techniques telles que se tenir à des objets pour capturer des idées émergentes. Le sommeil favorise la pensée créative en réduisant l'activité dans le cortex frontal. Le sommeil devient ainsi une source d'inspiration créative qui repousse les limites de la pensée conventionnelle.