



# L'exercice des 30 cercles

*L'exercice des 30 cercles a été créé par Robert McKim, designer américain. Cet outil a pour objectif de faire découvrir le processus de pensée divergente et de tester la fluence créative (capacité à générer un maximum d'idées). C'est également un bon exercice pour développer ladite fluence créative.*

## OBJECTIFS

- **Se situer en termes de fluence créative.** On peut voir à quel point on arrive facilement à sortir des sentiers battus et à générer des idées.
- **Démarrer une séance de travail.** Avec cet exercice, on peut « échauffer » la créativité d'un groupe en incitant les participants à utiliser la pensée divergente sur un problème simple.
- **Entraîner sa fluence créative.** En faisant cet exercice plusieurs fois à plusieurs jours d'intervalle, on peut entraîner sa fluence créative et s'habituer à dépasser le blocage qui survient une fois que toutes les idées « conventionnelles » ou évidentes ont été trouvées.

## CONSIGNES

Imprimez la seconde page de ce document et munissez vous d'un crayon et d'un minuteur.

### 1. Réalisez l'exercice.

- Pendant 3 minutes, transformez autant de cercles que possible en objets reconnaissables. Par exemple, vous pouvez utiliser un cercle pour dessiner un smiley et un autre pour représenter un ballon de foot.
- Visez la quantité et non la qualité. L'idée est de remplir un maximum de cercles en 3 minutes.

### 2. Réfléchissez à vos résultats (ne lisez cette partie qu'après avoir réalisé l'exercice).

- Après ces trois minutes, répondez aux questions suivantes :
  - Combien de cercles avez-vous remplis ? Y en a-t-il 10, 15, ou même 30 ?
  - Un même thème a-t-il été décliné sur plusieurs cercles ?
  - L'extérieur des cercles a-t-il été utilisé ?
  - Avez-vous « enfreint » les règles en combinant plusieurs cercles ?
  - Avez-vous été bloqué(e) ? Qu'est-ce qui vous a aidé à continuer, ou vous a au contraire empêché d'aller plus loin ?

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous avez facilement rempli les 30 cercles, vous n'avez probablement aucun souci pour générer beaucoup d'idées et adopter un mode de pensée divergent. Et ce d'autant plus si vous êtes sorti(e) du « cadre » en combinant plusieurs cercles par exemple. En revanche, si cet exercice a été difficile, que vous avez rencontré des blocages ou que vous vous êtes contenté(e) de décliner 3 ou 4 idées, vous pourriez bénéficier d'un entraînement plus fréquent à la génération d'idées. Pour ce faire vous pouvez :

- Refaire l'exercice des 30 cercles à plusieurs jours d'intervalle
- Choisir un objet du quotidien et trouver 20 utilisations différentes pour cet objet (ex : un parapluie, une lampe, de la ficelle alimentaire, etc.)



